


Роберт Ваггонер

ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ



Путь к
внутреннему Я

BRAINCODES

Роберт Ваггонер

ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ

Путь к внутреннему «Я»

Версия 2.0 (предфинальная)

Теперь, когда книга переведена на русский язык хочу упомянуть всех людей, благодаря которым мы можем её прочитать.

Стоит отметить, что переводчики работали над книгой абсолютно бескорыстно, исключительно на интересе к теме осознанных сновидений.

Дмитрий (Фантас) – на сайте (oneiron.ru) сделал обзор, благодаря которому мы узнали об существовании книги и загорелись её перевести. Сразу же создали тему в группе BrainCodes с которой всё и началось.

Catherine Sibirkina (vk.com/C.Sibirkina) – эта девушка бесценно локомотив. Катерина первая кто откликнулся и приступил к работе. Благодаря её началу и весомому вкладу всё получилось.

Глеб Шутов (vk.com/id58745980) – присоединился в процессе и внес вклад в общее дело.

Иван Харун (ivkh@list.ru) – очень толковый переводчик. Имеет достойный багаж знаний, от этого и глубокое понимание темы ОСов. Превосходно перевёл всю первую часть книги. Именно её публикуем в почти итоговом варианте книги.

Msquadrat – выполнил любительский перевод всей книги. Публикуем вторую часть пока не будет готов профессиональный перевод.

Так как книга ориентирована на опытных людей, то проблем с пониманием сути не будет.

Moondancer – редактор перевода Mcquadrat.

BrainCodes – модерация, редактирование и оформление книги.

Конечно были и другие люди, но от них было много суеты и полное отсутствие результата.

Как вы уже поняли данный перевод, и редакция книги является не финальной. К сожалению, пока у меня нет времени, которое я смог бы уделить на редактирование. Поэтому выкладываю её почти как есть. Но если в друг Вам, да, да именно Вам кто читает сейчас эти строки захочется привести книгу в порядок, отредактировать и причесать, то можете смело написать мне для уточнения всех деталей. Работа не из легких, поэтому, прежде чем писать мне сообщение, остановитесь и трезво оцените свои силы.

С уважением, админ группы [BrainCodes](#)

vk.com/BrainCodes

Выразить благодарность переводчикам или присоединиться к переводу книги можно здесь: vk.com/topic-51755624_30693106

О книге

Книга делится на две части. В первой «Путешествие вовнутрь» автор делится своим опытом в освоении и постижении тех или иных особенностей сновиденного мира.

Среди прочего в этой части Роберт рассуждает о границах сновиденного контроля, т.е. насколько верно утверждение, что в осознанном сновидении онейронавт полностью его контролирует (не столько сюжет, сколько сам онейрон) и вопрос «сознательного бессознательного», к которому, по мнению автора, сновидец обращается, когда просит что-нибудь непосредственно у сновидения. Также затрагивается феномен «божественного света», о котором иногда сообщают онейронавты.

Во второй части Роберт Ваггонер переходит к темам, которые будут интересны продвинутым онейронавтам:

- Влияние (пред)убеждений на ОС
- Получение информации через них
- (Само)лечение, используя осознанные сновидения
- Телепатия
- Предсказательные сны
- СоОСы

В приложении перечислены некоторые методы входа в ОС с комментариями автора относительно собственного успеха с их применением. Например, его рекорд (30 осознанных снов за месяц) был поставлен с помощью техники МВОС.

Впечатления

Очень хорошая книга. Её «изюминка» заключается в том, что в отличие от подавляющего большинства других произведений на данную тематику, она направлена не начинающих сновидцев, а адресована уже тем, кто достаточно хорошо представляет себе, что такое осознанное сновидение. И это не сборник методов и техник, а скорее оформленное в виде книги размышления автора относительно перспектив онейронавтики и малоизученных тем, с ней связанных. Есть некоторый налёт мистицизма, но в хорошем смысле — Ваггонер обозначает области, в которых от внимательных взглядов онейронавтов скрываются тайны и загадки, но каких-то концепций о том, Как Устроен Мир, и Кто Им Управляет нет. Наоборот, автор производит впечатление человека весьма любопытного, но разумного и адекватного, и при этом книга построена на его значительном сновидческом опыте.

Рекомендуется к прочтению как пища для онейронавтического ума.

Автор: Фантас (oneiron.ru).

АННОТАЦИЯ

Роберт Ваггонер – опытный осознанный сновидец с более чем тридцатилетним стажем; один из ведущих исследователей осознанного сновидения в США; бывший председатель Международной Ассоциации по Изучению Сновидений; уже более десяти лет является соредактором журнала «Обмен осознанными сновидениями».

Настоящая книга – «Осознанное сновидение: путь к внутреннему я» – главная из двух его книг на данную тему (другая его книга, вышедшая в 2015, рассчитана на начинающих). Состоит из двух частей. В первой части автор повествует о своём пути исследования осознанного сновидения. Начинает с научных трактовок осознанного сновидения, но заканчивает мистическими. Допускает возможность совместных сновидений, встреч с усопшими и др. В целом книга написана научным языком и получила много лестных отзывов от других исследователей снов.

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРЬ СЕБЯ	11
ГЛАВА 1. ПРОХОЖДЕНИЕ СКВОЗЬ ВРАТА	12
Парадокс чувств	22
ГЛАВА 2. УПРАВЛЯЕТ ЛИ МОЛЯК МОРЕМ?	38
Ограничения аналогии	46
Осознанные сновидцы, которые всё ещё верят в контроль	52
ГЛАВА 3. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В УМСТВЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ	55
Отличие осознанных сновидений от ВТП	61
Передвижение в состоянии осознанного сновидения	66
СФВН: передвижение посредством Сосредоточенного Фокуса Внимания с Намерением	71
Проецирование своей силы в летающий аппарат	74
Сила эмоции	75
Полёт в космическое пространство	77
ГЛАВА 4. ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПРИНЦИПА УДОВОЛЬСТВИЯ ФРЕЙДА	80
Эффект ожидания	90

Намерение и волшебство осознанного сновидения	96
ГЛАВА 5. НЕЗАВИСИМЫЕ АГЕНТЫ И ГОЛОС БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО....	101
Постучаться в дверь бессознательного	106
Независимые агенты	109
Что знает бессознательное?	117
Ложные пробуждения действительно случаются	120
ГЛАВА 6. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТОНА И ПРОВЕРОЧНЫЕ КОМИССИИ	125
Посещаемый проверочными комиссиями	133
Добро, зло и осознанное сновидение	140
ГЛАВА 7. ПЕРЕЖИВАНИЕ СВЕТА ОСОЗНАННОСТИ	143
Вопрос Метцингера.....	154
ГЛАВА 8. СВЯЗЬ СО СКРЫТЫМ НАБЛЮДАТЕЛЕМ СНОВИДЕНИЯ.....	160
Внутреннее «я» в духовных традициях	169
Некое внутреннее эго: Ранние психологические теории.....	171
Осознанное сновидение и внутренний наблюдатель.....	176
ГЛАВА 9. ПЯТЬ СТУПЕНЕЙ ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ	179
Четыре камня преткновения осознанного сновидения.....	181
Пять ступеней осознанного сновидения.....	186
Двигаемся дальше.....	197

ЧАСТЬ ВТОРАЯ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИКИ

ГЛАВА 10. ТВОРЕНИЕ СНОВИДЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ

ГЛАВА 11. РАЗНОВИДНОСТИ ПЕРСОНАЖЕЙ СНОВИДЕНИЯ

ГЛАВА 12. ВЫУЖИВАНИЕ ИНФОРМАЦИИ

ГЛАВА 13. ИСЦЕЛЕНИЯ СЕБЯ И ДРУГИХ

ГЛАВА 14. СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕПАТИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

ГЛАВА 15. ПРЕДВИДЕНИЕ, ВЕЩИЕ ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

ГЛАВА 16. СОВМЕСТНОЕ ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ

ГЛАВА 17. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С УСОПШИМИ

ГЛАВА 18. ОБЪЕДИНЁННОЕ «Я» В ВОССОЕДИНЁННОЙ ВСЕЛЕННОЙ

ПРИЛОЖЕНИЕ А: ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ Б: ПОДСКАЗКИ И ТЕХНИКИ

БЛАГОДАРНОСТИ

Человек, которого я обязан поблагодарить больше всех, – тот, кто больше всех воодушевлял меня, – Эд Келлогг [Ed Kellogg]. Больше, чем любой другой осознанный сновидец, Эд побуждал меня искать глубже, исследовать сновидное осознание тщательнее, и подвергать сомнению кажущиеся границы сновидной осознанности. Я считаю его опыт и знания, – особенно в области исцеляющего осознанного сновидения, совместного осознанного сновидения и осознанных сновидений с усопшими, – просто беспрецедентными. Эта книга, и в частности Главы 13, 16 и 17, по большей мере, существуют благодаря великодушию и дружбе с Эдом.

Многие другие также оказали ценную поддержку на этому пути. Мои благодарности Люси Жиллис [Lucy Gillis] – моему соредактору по нашему ежеквартальному журналу «The Lucid Dream Exchange» и талантливой осознанной сновидице в расцвете сил; Линде Лейн Мэггаллон [Linda Lane Magallon] и т.д. и т.п.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вот уже более тридцати лет я практикую осознанное сновидение – способность осознавать сновидение, пребывая в состоянии сновидения. За всё это время со мной произошло около 1000 осознанных сновидений, большинство из которых записаны мною в многочисленных тетрадях и компьютерных файлах.

Как и многие, вначале я рассматривал осознанное или сознательное сновидение, как увлекательное приключение ума. Я мог порхать над верхушками деревьев, пронзать стены, заставлять появляться разные объекты, даже ходить по воде (сновидной воде, конечно же) – и всё это будучи сознательным в состоянии сновидения. Однако, по истечении лет, некоторые осознанные сновидения раскрыли мой ум и дали мне возможность увидеть, что осознанное сновидение является путём к чему-то гораздо большему.

В первой части этой книги вы прочтёте о моём путешествии в осознанное сновидение, начиная с простых опытов, таких как обращение к персонажу из сновидения с просьбой объяснить символизм снов, или рассказать мне, что они собой представляют. Результаты содержат как ожидаемые, так и неожиданные элементы. Ожидаемое, конечно же, казалось понятным, неожиданные же ответы приводили меня в замешательство. Если бы осознанное сновидение было порождением моего ума, то как возможно, чтобы в

моём уме возникали совершенно неожиданные и шокирующие ответы?

Погружаясь всё глубже в эту тайну, я и другие начали осознанно бросать вызов границам сновидения, когда мы искали неожиданное, неизвестное, абстрактное. Постепенно мы отпускали бразды манипулирования и управления сновидением и его событиями, открываясь бессознательному. К нашему удивлению, нечто откликлось. Некая внутренняя осознанность, лежащая за ширмой сновидения, давала ответы, наблюдения, подсказки. Карл Юнг полагал, что внутреннее «эго» может быть открыто в

«психической системе» бессознательного; я полагаю, что осознанное сновидение обладает потенциалом, могущим показать, что эта теория опирается на факты. Подобно «скрытому наблюдателю» Хилгарда, в глубоком гипнозе, осознанное сновидение также свидетельствует о наличии внутреннего наблюдателя, с которым осознанный сновидец может вступать в общение.

Во второй части я исследую границы осознанности, доступной для осознанного сновидца. Я привожу примеры, как мои, так и других, многочисленных исследований тех или иных концепций, а также попыток получить во время осознанного сновидения сведения телепатического и вещего характера. И с исследовательской помощью от осознанного сновидца Эда Келлога, я рассмотрю темы

физического исцеления (в осознанном сновидении), совместных осознанных сновидений и взаимодействия со сновидными образами умерших.

Те, кто уже испытывали осознанные сновидения, найдут многочисленные техники, подсказки и задания для использования в своих собственных исследованиях осознанных сновидений. Для тех же, кто ещё никогда не переживали осознанного сновидения или искренне не понимает, что собой представляет этот опыт, я надеюсь выступить в роли, так сказать, антрополога сновидений – объясняя характер местности осознанного сновидения, местные обычаи, обряды, и кое-что об их обитателях, персонажах из сновидений, с которыми осознанные сновидцы сознательно взаимодействуют в психическом пространстве сновидений. В приложениях к книге я привожу советы и руководства для тех, кто желают стать осознанными сновидцами, или улучшить свои осознанно- сновидческие умения.

Осознанное сновидение является для нас средством исследования, экспериментирования и выяснения природы сновидения и, как некоторые могут сказать, природы подсознательного – обширной неизведанной части нас самих. Уже лишь по этой причине, психологи, терапевты, исследователи сознания и сновидцы должны проявить сильный интерес к переживаниям и экспериментам осознанных сновидцев. Как я понимаю, осознанное

сновидение является исключительным психическим инструментом, с помощью которого можно сознательно исследовать сновидение и подсознательное.

Во многих отношениях, эта книга отвечает тем, кто утверждают, что осознанное сновидение содержит всего лишь ожидания, которые автоматически создают переживаемые в сновидении мысленные модели. Но осознанно выходя за рамки ожидания и ожидаемого, я пытаюсь показать, что здесь происходит нечто гораздо большее. Будучи осознанным в состоянии сновидения, мы получаем доступ к более глубоким измерениям информации и знания, и это едва ли может быть объяснено ожиданием или мысленным моделированием. Этот путь не для малодушных и не для тех, кто довольствуется непроверенными мнениями.

Путешествие в осознанное сновидение поистине является путешествием внутри вашего сознательного и бессознательного «я». Здесь вы не только встретитесь со своими мнениями, своими представлениями, своими мыслями и ожиданиями, которые так часто материализуются в вашем пространстве сновидения, но также и со своими страхами, надеждами, ограничениями и намерениями. Отвечая на эти вызовы, на эти самовыражения, вы прокладываете свой путь. Я надеюсь эта книга

поспособствует вашему прохождению по пути и даст вам
понять ваши творения и большую сновиденную реальность.
Счастливого вам пути.

Роберт Ваггонер.

Часть 1

ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРЬ СЕБЯ

1. ПРОХОЖДЕНИЕ СКВОЗЬ ВРАТА

Подобно многим детям, я жил активной жизнью снов. Сновидения были чудесным театром ума, доставляя как великолепные приключения, так и моменты ледящего ужаса. В одном сновидении мне на грудь села певчая птичка, – думаю, – жаворонок, и пела мне свою простую песню, которую я сразу же понял и проснулся, напевая. В другом сновидении я оказался на пятнадцати-футовых ходулях, гуляя в припрыжку по пустынным улицам, почти порхая. Иногда мне снилось, что я был животным – собакой или койотом – рыская на четвереньках по тёмным ночным переулкам с совершенным спокойствием, видя окрестности из положения собачей опущенной головы с вываленным языком.

Имея сновидения подобные этим, я, будучи ребёнком, с большой неохотой вылезал из кровати.

Из тех ранних лет мне ясно запомнилось лишь одно спонтанное осознанное сновидение. В нём я бродил по местной библиотеке и вдруг увидел динозавра, переступающего через стеллажи с книгами. Меня осенило:

«Если все динозавры вымерли, – должно быть, это сновидение!» Теперь, осознавая, что я вижу сон, я продолжил рассуждать: «Раз это сновидение – я могу *проснуться!*» Я был прав, и спокойно проснулся в своей кровати.

Этот юношеский опыт указывает на главный элемент осознанного сновидения: *осознание пребывания в*

сновидении, во время видения сна. В этом исключительном состоянии осознанности, вы можете рассуждать и совершать обдуманые действия, такие как: разговаривать с персонажами сновидения, летать в пространстве сновидения, проходить сквозь стены сновидных зданий, творить любые желаемые объекты или заставлять их исчезать. Но что более важно, так это то, что опытный осознанный сновидец может проводить эксперименты в подсознательном или получать информацию от бессознательного, оказывающегося сознательным.

Но я опережаю самого себя...

В те юношеские годы, до того как я начал регулярно осознавать сновидения, мой интерес к сновидению и психике вообще подпитывали три вида переживаний: случайные сновидения, которые казались вещими; неожиданные «видения»; и очень реальное чувство того, что я имею доступ к внутреннему знанию. Подобно многим, глубочайшие тайны жизни я находил в уме.

Случайные вещие сны, случавшиеся со мною, чаще всего были связаны с мелкими событиями; например, мне снилось, как кто-то делает какое-то странное заявление, а затем я слышал, как в точности такие же слова несколько часов спустя произносил вполне конкретный человек; или я слышал в сновидении голос, говоривший мне о каком-то событии, которое затем происходило на самом деле. Однажды голос объяснил мне, что эти символы сновидения означают, что этим событиям сновидения потребуется три

года на реализацию. Я следил за этой датой, и на самом деле случалось нечто невероятное в бодрствующем мире, напрямую связанное с этим сновидением трёхлетней давности.¹

Вещие сновидения бросили вызов привитому мне научному мировоззрению и расшатывали мои традиционные религиозные и духовные взгляды. Быть может, это всего лишь странные совпадения, случайно сбывающиеся пророчества, или неизвестная информация? – Что сказать?

Однажды в юношеском возрасте, регулярно посещая церковь, я пережил маленькое богоявление. Мне показалось, что если Бог остаётся тем же самым «и ныне, и присно, и во веки веков», как говорят в Ветхом Завете, то Бог должен существовать вне времени, отдельно от времени, в месте, где время не имеет значения. И если это правда, то, быть может, сновидения являются вратами, ведущими в место без времени, где время существует в одном славном Теперь.

¹ 16 июня 1973 г. мне снилось, как луна трижды пересекла небо, когда голос сказал, что это событие случиться через три года. Затем, внезапно, я оказался в гуще какого-то буйного мятежа с неграми и белыми. Пока я искал, где укрыться, я заметил голландскую ветряную мельницу, подобную той, что в моём родном городке. Три года спустя, 16 июня 1976 г., в Южной Африке вспыхнули Союзтские мятежи, когда студенты протестовали против насильственного обучения на языке африкаанс. Из-за многочисленных смертей и ранений многие историки считают эту дату «Днём смерти апартеида», как это назвала служба BBC. По странной случайности двумя месяцами позже в колледже одним из моих приятелей по комнате в общежитии был молодой негр из Соуэто. Я никогда не рассказывал ему об этом сновидении.

Однако мой юный научно-образованный ум отверг эту идею. Событие из сновидения, за которым следует соответствующее ему событие из бодрствования, не могло быть более, чем чистым совпадением, и не требовалось никакого знания наперёд. Или, быть может, это было случайно сбывшимся предсказанием, когда я сам подсознательно создал условия для его сбывания. Но даже если голос из сновидения и делал замечания, которые позже сбывались, то, быть может, моё творческое бессознательное просто замечало вещи и, вычисляя вероятные исходы этих вещей, делало разумное предсказание.

Пока я был занят этими вопросами, произошло другое поразительное событие. Одним воскресным вечером, когда мне было одиннадцать или двенадцать, я лежал в кровати, читая книгу, и на мгновенье остановился, чтобы подумать. Пока я рассеянно блуждал взглядом по потолку, моя голова внезапно повернулась на север, и я увидел в видении быт коренных американцев, перекрывающий физическую сцену. Я старался избавиться от этого неожиданного переживания, тогда как другая часть меня созерцала это видение. Наконец оно прекратилось.

В столь юном возрасте, что бы вы делали с чем-то подобным этому? В моём случае, я пошёл в библиотеку. Я просмотрел множество книг о Ветхом Завете, содержащих комментарии на видения, но нашёл для себя мало ценного на этот счёт. Также я проверил несколько книг по коренной американской культуре и обнаружил, что поиск видения был традиционной практикой, благодаря которой молодёжь узнавала смысл своей жизни. Обычно, поиск видения проходил в виде

обряда. Молодой человек был обязан оставить своё племя и странствовать в одиночестве, целыми днями постясь, молясь и ожидая видения. Но почему нечто подобное случилось со мной? Лишь спустя многие годы я обнаружил, что наша семья имела предков среди коренных американцев.²

Примерно в этот период, я также обнаружил присутствие «внутреннего советчика», говорю так, за неимением лучшего термина. В некоторые моменты, когда я глубоко задумывался о тех или иных вещах, у меня в уме возникало внутреннее знание. Это было таким естественным, что я полагал, что с этим знаком каждый. Это похоже на наличие внутри себя старого мудрого советчика. Например, после какого-нибудь мелкого события, на которое большинство просто не обратят внимания, внутреннее знание делало наблюдения относительно жизни или представляло это банальное событие в свете живой притчи. Комментарии казались разумными, даже замечательными. Я стал чувствовать, что всё вокруг меня приобретёт значение, если только я повнимательнее буду смотреть. Так как я проживал в Среднем Канзасе, вдалеке от центров мировой власти, жизнь протекала медленнее и, возможно, проще, и всё же в глубине души,

² Действительно, немного позже я случайно услышал слова одного из моих старших братьев: «Мы частично индейцы». Я спросил его, откуда он это знает, и он ответил: «Бабушка рассказывала мне». Я спросил свою мать об этом, и она очень расстроилась. Спустя годы она подтвердила, что бабушка была права; мы были отчасти коренными американцами. Она не хотела, чтобы мы говорили об этом с нашими школьными приятелями, из-за страха перед возможными предрассудками. Как по мне, это объясняет некоторые мои переживания.

на другом уровне, я знал, у нас есть все необходимые уроки жизни.

Подобно любому подростку, я докучал этому внутреннему советчику вопросами: Что я? Кто я? – Дважды я получал ответы на эти вопросы, и больше никогда (хотя ответы вертелись в моём уме десятилетиями). В одном случае, на мой вопрос «кто я?», внутренний советчик ответил: «Всё и ничего». Ладно, подумал я, любой человек в определённом смысле имеет потенциальные возможности всего, но имея их, он также ничего не имеет, ибо время или судьба рассеет их. В этих словах, ещё, я чувствовал скрытую связь между обилием Бытия и полной свободой Небытия. Но всё же, будучи не вполне довольным ролью «межевого столба» между этими двумя крайностями, я продолжал докучать себе и, как следствие, внутреннему советчику вопросами о самоидентичности, пока в один прекрасный день не пришёл ответ, который остановил всё дальнейшие вопросы: «Ты тот, кем позволишь себе стать» – ответил внутренний советчик. Этот ответ удовлетворил меня полностью: *Проживать жизнь – это давать себе возможность.*

Вещие сновидения, видения и мой поиск духовного смысла – все вместе заставляли меня искать удовлетворительных и полных ответов. Очевидно, что моя бурная внутренняя жизнь, зажжённая сновидениями, заставляющими задуматься, порождала во мне постоянное желание либо принять, либо отвергнуть, либо соединить оба мировоззрения: научное и духовное. Вот почему в 1975 году, в возрасте шестнадцати лет, я взял в руки одну из книг своего старшего брата «Путешествие в Икстлан: уроки дона Хуана» Карлоса Кастанеды, и получил свой первый урок в осознанном сновидении.

Как могут знать некоторые читатели, Карлос Кастанеда был аспирантом-антропологом в УКЛА в 1960-х, который пытался научиться у коренных шаманов юго-западных Штатов и Мексики употреблению психотропных растений. Согласно его рассказу, он повстречал колдуна дона Хуана из племени индейцев Яки, который

согласился учить его галлюциногенным растениям. В ходе обучения дон Хуан изложил Кастанеде уникальный взгляд на мир. И что, быть может, ещё более важно, дон Хуан снабдил его техниками для того, чтобы проверять на практике этот новый взгляд на мир.

Философию дон Хуана можно уместить в следующих словах, сказанных им Кастанеде: «Твоя идея мира ... есть всё. И когда она меняется, меняется сам мир».³ Дон Хуан постоянно подталкивал Кастанеду, чтобы тот рассматривал новые и изменяющие мир идеи, и становился умственно гибче.

Кастанеда пересказал в своих книгах свои десятилетние взаимоотношения с доном Хуаном. Хотя многие открыто подвергают сомнению правдивость рассказов Кастанеды, его книги, тем не менее, содержат множество вызывающих идей и, как и многие молодые люди, я был заинтригован. Я прочёл

«Путешествие в Икстлан» и решил проверить одну из идей, даже не представляя себе, какой преобразующей эта идея может оказаться. Дон Хуан предложил Кастанеде простую технику «настройки сновидения», или стать сознательным во время сновидения. «Сегодня ночью в своих снах ты должен смотреть на свои руки», – проинструктировал дон Хуан Кастанеду. После обсуждения относительно значения сновидения и выбора рук в качестве объекта сновидения, дон Хуан продолжил: «Тебе нет нужды обязательно смотреть на свои руки, – сказал он. – Как я уже сказал, выбери всё, что угодно. Но выбери одну вещь заранее и найди её в своих снах. Я сказал «свои руки», потому что они всегда будут рядом с тобой.»⁴

³ Карлос Кастанеда. Путешествие в Икстлан: Уроки дон Хуана (1974) стр. 266.

⁴ Было много споров о том, являются ли книги Карлоса Кастанеды

Затем дон Хуан пояснил Кастанеде, что как только объект или сцена, которую он наблюдает, начинает сдвигаться или колебаться в сновидении, он должен сознательно посмотреть назад на свои руки, для того чтобы сделать сновидение устойчивым и обновить силу сновидения.

Достаточно просто, – подумал я. Итак, каждый вечер, перед тем как отправиться спать, я садился на кровать, скрестив ноги, и начинал смотреть на ладони своих рук. Мысленно и спокойно я говорил себе: «Этой ночью я увижу в своём сновидении свои руки и осознаю, что я вижу сон.» Я повторял это внушение снова и снова, пока не устал настолько, что сваливался в сон.

Пробуждаясь посреди ночи, я просматривал в памяти своё последнее сновидение. Видел ли я свои руки? – Нет. Но всё ещё полный надежд, я снова ложился спать, памятуя о своей цели. После

фантастикой, или не фантастикой, или смесью обоих. Критики указывают на книгу Ричарда де Милля «Путешествие Кастанеды: Сила и Аллегория» (1976), кто указал на многочисленные хронологические и логические ошибки в его писаниях. Что касается меня, то я могу лишь сказать, что техника достижения осознанного сновидения, представленная в книге, работает для меня и других. Также, когда я самостоятельно продолжал заниматься осознанным сновидением, я испытал то, что дон Хуан Кастанеды объяснил в поздних книгах, т.е. до того как эти объяснения были опубликованы. Ввиду этого, я полагаю, что, по крайней мере, некоторые из наставлений в его книгах основываются на достоверных сведениях об осознанном сновидении. Во многих отношениях работа Кастанеды возымела широкое и продолжительное влияние, породив даже волны в области изучения антропологии. Он вдохновил других на исследование индейского знания как теоретически, так и практически. В добавок, он повысил доверие к возможным паранормальным явлениям и индейским техникам исследования этой загадки.

нескольких ночей применения такой техники, это случилось. Я пережил своё первое, столь желанное, осознанное сновидение:

Я шёл по людному коридору своей школы, соединяющему корпус «В» и «С». Когда я собирался открыть дверь, мои руки неожиданно оказались перед моим лицом! Они буквально выскочили передо мною! Я уставился на них с удивлением. Внезапно я осознал: «Мои руки! Это сновидение! Я вижу это во сне!»

Я огляделся вокруг, зачарованный тем, что я осознаю себя в сновидении. Всё вокруг меня – сновидение. Невероятно! Всё выглядит таким живым и реальным.

Я прошёл через дверь и сделал несколько шагов к административному зданию; в это время меня переполняло невероятное чувство эйфории и прилива сил. Когда я остановился и посмотрел на кирпичную стену, сновидение, кажется, стало немного шатким. Я вспомнил совет дона Хуана и решил снова посмотреть на свои руки, чтобы сделать сновидение устойчивым, когда случается что-то невероятное. Когда я посмотрел на свои руки, я полностью погрузился в них. Теперь каждая бороздка на пальцах, каждая линия превратилась для меня в гигантский каньон телесного цвета, вдоль которого я плыл. Бороздчатая поверхность моей ладони стала целым миром, и я перемещался среди её огромных каньонов, ущелий, завитков, как плавающая искра осознанности. Я больше не видел своей руки; я видел каньоно-подобные стены кремового цвета разной степени неровности и возвышающиеся надо мною, которые некоторая часть меня знала, как борозды моей ладони! Что касается меня, то «я», казалось, был плавающей точкой осознанного восприятия – радостный, осознанный и полный благоговения.

Я удивлялся, как такое возможно, как вдруг, моё видение обратно возвратилось к нормальным пропорциям, и я снова увидел, что я стою с вытянутыми руками перед административным зданием. Всё ещё осознавая, я подумал, что делать дальше. Я прошёл несколько шагов, но почувствовал непреодолимое побуждение летать – я хотел летать! Я взлетел и устремился прямо в ярко-синее небо. Когда

моё чувство чрезмерной радости достигло максимума, острое сновидение закончилось.

Я проснулся в кровати совершенно изумлённым, моё сердце неистово колотилось, а голова кружилась. Никогда ещё я не чувствовал таких интенсивных чувств подъёма, прилива сил, и крайней свободы. Я сделал это! Я увидел, как мои руки буквально взлетели на уровень моего лица в моём

сновидении, как если бы их толкнула какая-то магическая сила, и я осознал: «Это сновидение!» В шестнадцатилетнем возрасте я осознал себя в состоянии сна. И вот, подобно Дороти из Оз, я уже не был в Канзасе.

На самом деле, конечно же, я был в Канзасе весь следующий год, пока не закончил колледж.

Парадокс чувств

Моё первое осознанное сновидение стало для меня памятным достижением. Я самым настоящим образом осознавал себя в сновидении. Более того, в рамках учения дон Хуана, это первое осознанное сновидение, казалось, было наполнено благоприятными символами – превращение в искру осознанности, плавающую среди линий моей ладони, удержание сновидения, работа над осознанностью вне «административного здания» (символ моих собственных внутренних властей, быть может). Я был взволнован.

И всё же, это казалось таким парадоксальным – стать сознательным в бессознательном. Что за идея! Подобно некоему подростку-волшебнику из спящего царства, я сделал то, о чём учёные того времени заявляли, как о невозможном.

Я и в самом деле не знал, что в то же время, в апреле 1975 года в тысячах милях отсюда, в Хальском Университете в Англии, осознанный сновидец по имени Алан Уорсли впервые передал из осознанного сновидения сигналы, которые были научно записаны исследователем Кейтом Хирном. Совершая заранее оговоренные движения глазами (слева направо, восемь раз), Уорсли просигналил о своей ясной осознанности из сновидения.⁵ Датчики на его глазах зарегистрировали произвольное движение глазами, которое было записано на ленте полиграфа. «В тот момент, – вспоминал впоследствии Хирн, – это было похоже на получение сигналов из другого мира. Философски, научно, это просто взрывало ум». Хирн и Уорсли были первыми, кто поняли эту идею и доказали, что произвольное движение глаз может засвидетельствовать осознаннее сновидца внутри сновидения.

Несколько лет спустя, в 1978 году, исследователь сна Стивен Лаберж из Стэнфорда, используя себя в качестве осознанного сновидца, независимо провёл подобные же эксперименты с передачей

сигналов из сновидения посредством движений глаз. Опубликовав свою работу в более широко читаемых научных журналах, именно Лаберж стал ассоциироваться с этим захватывающим дух открытием, и он стал считаться ведущим учёным в этой области исследований.

Но вернёмся в Канзас. Каждую ночь перед тем как отправиться спать я смотрел на свои руки и напоминал себе, что я хочу видеть свои руки в своих сновидениях. Конечно, каждый, кто попытается проделать это, вскоре обнаружит, что таращиться на свои руки более десяти секунд весьма утомительно. Когда вы уже чувствуете себя сонным, это и в самом деле требует настоящих усилий к сосредоточению.

Ваш взгляд начинает блуждать, ваши руки начинают выглядеть нечётко, ваше внимание блуждает, через минуту или две это может вам настолько надоесть и утомить вас, что ум на мгновение помрачается. Спустя несколько минут я бросал это занятие и отправлялся спать. В то время, я сетовал на себя за недостаточную сосредоточенность и за блуждающий взгляд, но позже я начал понимать, что эти естественные явления на самом деле были наилучшим подходом, так как бодрствующее эго оказывалось слишком усталым, чтобы заботиться об игре, в которую собирался играть мой сознательный ум. Действительно, дон Хуан утверждал, что бодрствующее эго часто испытывает страх перед более глубокой природой нашего внутреннего мира. Быть может, сонное эго будет вмешиваться меньше!?

Мои следующие несколько осознанных сновидений были крайне короткими уроками. Я оказывался в сновидении, замечал свои руки

⁵ Нужно иметь в виду, что движение глазами или, точнее, взглядом в сновидении во время т.н. парадоксальной фазы сна вызывает соответствующее движение телесных глаз. – прим. перев.

в ходе сновидения (например, когда я открывал рукой дверь, или когда, как будто под каким-то внутренним принуждением, мои руки внезапно представляли перед моим взором) и незамедлительно осознавал, что я был в сновидении. Я переживал всплеск радости, воодушевление и прилив сил. Когда я начал рассматривать окружающую обстановку сновидения, моё чувство радости разгоралось до такой степени, что осознанное сновидение начинало терять устойчивость и прерывалось. Я просыпался преисполненным радости, которая была помрачена внезапным крушением осознанного сновидения.

Из этого я извлёк свой первый урок осознанного сновидения:

– Для поддержания осознанного состояния в сновидении, нужно регулировать свои эмоции.⁶

Избыток эмоциональной энергии разрушает осознанное сновидение. Годами позже, я узнал, что практически все осознанные сновидцы получают этот же самый урок и, как результат, учатся укрощать свои эмоции.

Прочитав наставления дона Хуана Кастанеды касательно того, что он должен стараться делать окружающую обстановку сновидения устойчивой и шаг за шагом делать её такой же чёткой, как и обстановку бодрствования, – я поставил себе это новой целью. Дон Хуан сказал, что сновидец должен сосредотачивать внимание только на трёх– четырёх предметах в сновидении. «Когда они начнут изменять форму, ты должен отвести от них взгляд и выбрать что-либо другое, а затем взглянуть на свои руки опять.

⁶ Возникает вопрос: Как регулировать (modulate), и какие эмоции? Из дальнейших слов следует, что эмоции (какие именно не уточняется), испытываемые в сновидении, надо сдерживать. Думаю, взгляды Ирама на этот счёт более правильны. Согласно Ираму, каждому «измерению»,

Нужно много времени, чтобы усовершенствовать эту технику.»⁷

В следующем сновидении мне снилось, как я гулял ночью и вдруг увидел, как прямо передо мною появились мои руки. Сразу же я понял, что вижу сон. В ясном сознании я сделал несколько шагов и заметил, что цвета были чрезвычайно живыми; всё казалось таким реальным! Я испытывал эйфорию и чувствовал, что сновидение может закончиться, если я мне не удастся обуздать мои чувства, так что я снова посмотрел на свои руки, чтобы стабилизировать сновидение и уменьшить свой эмоциональный подъём.

Спустя несколько мгновений я огляделся вокруг – я стоял на покрытом травой холме. Казалось, я был во дворе, обнесённым забором, где находилось какое-то здание, похожее на военное или охраняемое строение. Я сделал несколько шагов и взглянул на свои руки снова, чтобы стабилизировать сновидение. В десяти шагах от меня были какие-то невысокие вечнозелёные деревца, очевидно недавно посаженные. Я наклонился и потрогал траву. На ощупь она была мягкой, как настоящая трава. Я удивлялся тому, насколько всё выглядело жизненно и реалистично, и что я мог размышлять о видимом и выбирать, что делать дальше. Я ощупал себя и – вау! –

в которое проникает сознание человека, соответствуют определённые переживания (эмоции), в том смысле, что если эмоции, испытываемые человеком, не соответствуют данному «измерению», то он не может в нём удержаться. В высших измерениях, согласно его словам, Ирам испытывал неописуемую радость, которая ничуть не возмущала его восприятие того мира, в котором он пребывал; и наоборот, когда в его сознании, пребывая в таком высшем мире, случайно проскакивала какая-нибудь мирская эмоция или помысел, он низвергался в «низший мир» или возвращался в своё тело. За подробностями обращайтесь к его трилогии «Иные миры» (на русском есть Том 2: Двенадцатилетние практические наблюдения незримых миров в состоянии сознательного раздвоения; и Том 3: Эволюция в высших мирах – практическое руководство по достижению Космического Сознания). – прим. перев.

даже я был реальным! Но я знал, что моя осознанность существует в сновидении, и что я прикасаюсь к образу своего физического тела, которое только на ощупь было похоже на реальное тело.

Пытаясь извлечь смысл из того, что я видел, я интуитивно почувствовал, что в здании хранились компьютеры и было это где-то на юго-западе Штатов. Но где? Когда я сделал несколько шагов по направлению к зданию, чтобы посмотреть надпись, зрительная картина начала расплываться. Я снова посмотрел на свои руки, но было слишком поздно – осознанное сновидение разрушилось и я проснулся.

До меня начало доходить, что знание того, что это сновидение, не заставляет его казаться нереальным. Трава ощущалась как настоящая трава. Моя кожа ощущалась как настоящая кожа. Если я по-настоящему фокусировал на чём-то внимание, на земле, например, я самым настоящим образом мог видеть отдельные листочки травы и крупинки песка. В состоянии бодрствования мы считаем зрение и осязание физической деятельностью, но в осознанном сновидении, как я начинал понимать, зрение и осязание были также и душевной деятельностью, и такой же реально-выглядящей, когда ты осознаёшь себя в состоянии сновидения. Из этого я усвоил свой следующий урок:

– Наши чувства едва ли могут установить различие между физической реальностью и реалистично-выглядящей иллюзией осознанного сновидения. Только ум может установить различие между этими двумя реальностями.

В последующих осознанных сновидениях я испытал и остальные чувства – вкус, обоняние и слух – и обнаружил, что и они кажутся реальными переживаниями или, по крайней мере, весьма

⁷ Кастанеда. Путешествие в Икстлан, стр. 100.

реальными. Даже чувство боли – например, ущипнуть себя в осознанном сновидении – испытывается самым настоящим образом. Но если я щипал себя, говоря себе при этом, что это не причинит мне боли, – так оно и случилось. Здесь я открыл странную особенность мира осознанных сновидений: мои переживания, как правило, соответствовали тому, что я осознанно ожидал почувствовать.

Товарищи осознанные сновидцы, с которыми я пересекался за все эти годы, кажется, согласны со мною в том, что для чувств каждое переживание является таким же реальным, как и бодрствующее переживание. И всё же, опытные осознанные сновидцы замечают, что если они предопределяют или ожидают *что* чувствовать, или как чувствовать, то они могут изменять свои ощущения, согласно своим ожиданиям. Другими словами, «по вере вашей да будет вам» – является истиной во время осознанного сновидения.⁸

В состоянии осознанного сновидения чувства ведут себя так, как от них ожидают, не являясь при этом непогрешимыми, и переживание сильно наполнено мысленным ожиданием переживания. В точности как в гипнотических опытах по устранению боли, чувства каким-то образом подчиняются гипнотическому внушению. Как в осознанном сновидении, так и в гипнозе чувства не предстают в качестве биологических абсолютов, но скорее, как слуги ума.

В возрасте восемнадцати лет я посетил одного гипнолога, чтобы научиться самогипнозу. Я понимал основную идею самогипноза, что даваемые себе внушения⁹ в состоянии сильной сосредоточенности в лёгком состоянии транса влияют на подсознание и оказывают воздействие на наши переживания. Теперь я понял, что осознание себя в подсознательном (т.е. в осознанном сновидении) сходно с глубоким самогипнозом.

Наши внушения в состоянии гипноза или самогипноза действуют

на чувства. Например, мы можем сделать постгипнотическое внушение, что такая-то еда будет вызывать у нас противоположный себе вкус, и мы будем испытывать этот внушённый вкус по пробуждении. Или, мы можем внушить, что будем испытывать минимальную боль во время, скажем, удаления зуба, и затем действительно почти не испытывать боли. Аналогично, будучи осознанным в сновидении, чувства, как правило, следуют ожиданиям (ожидание является одним из видов несловесного внушения). Одним из преимуществ осознанного сновидения является наблюдение немедленных результатов нашего внушения или ожидания. Если я вижу в осознанном сновидении огонь, например, и ожидаю, что жарко не будет, когда я в него войду, то я и не почувствую жара. Если же я изменю своё ожидание на противоположное, то будет реализовано моё новое ожидание, и я определённо почувствую жар.

⁸ Это не является правилом. Это ясно из самих примеров автора. Масса примеров того, что ожидания не оправдываются приводятся Фредериком ван Эденом. – прим. перев.

⁹ Приведу слова Эдена по поводу самовнушения: «очень удобное слово, значение которого легко приспособить для всех видов объяснений; но если всё объяснять внушением или самовнушением, то мы можем прийти до того, что вытрем из нашей «внушённой» жизни, «внушённой» стиральной резинкой, весь прекрасный мир ясных и вечных реальностей.» (Эден Ф. Исследование сновидений в состоянии ясного сознания, 2011). Я могу искренне ожидать, что в сновидении произойдёт то-то и то-то; но вопреки моим ожиданиям этого не происходит. Возможно я не правильно или недостаточно ожидал? Но что же тогда понимается под правильным ожиданием и как ему научиться? – прим. перев.

Мои осознанные сновидения заставляли меня удивляться тому, как сильно ум воздействует на восприятие и ощущение в состоянии бодрствования. Сознательное воздействие в состоянии сновидения кажется всепроникающим. Во время бодрствования я просто предполагал, что я воспринимал вещи «как они есть на самом деле». И всё же, познакомившись с гипнозом, я узнал, что бодрствующие ощущения самым настоящим образом могут быть видоизменены.

Все сновидцы могут убедиться, насколько ощущения ненадёжны в передаче нам различия между бодрствованием и сновидением. Почти ни в одном сновидении ощущения не указывают нам на разницу между бодрствованием и сновидением; скорее наоборот, они подтверждают, что какова бы реальность ни происходила, она на самом деле происходит. Сновидение кажется реальным, – об этом нам говорят наши ощущения. Бодрствование кажется реальным, об этом нам говорят наши ощущения. Чтобы ощущать реальность нашего положения, нужен новый взгляд. Урок:

– Лишь увеличивая нашу осознанность в состоянии сновидения, мы можем понять природу реальности, которую мы переживаем.

Итак, ощущения создают проблему. Они говорят нам, что мы существуем¹⁰, но они не указывают на состояние нашего существования: бодрствуем ли мы, видим ли сон или осознанно видим сон? Так как ощущения не напоминают нам, что мы осознанны и находимся в сновидении, то удержание сознания в состоянии сновидения требует значительной тренировки в памятовании [mindfulness].

Например, во многих своих первых осознанных сновидениях мои руки попадали в поле моего зрения, и я понимал, что вижу сон. Затем, когда я осознанно взаимодействовал со сновидением, какой-нибудь интересный персонаж из сновидения мог оказаться столь

захватывающим и настолько реалистичным, что моё внимание к «сновидению, как сновидению» значительно ослабилось.¹¹ Я начинал забывать, что «всё это сновидение». Точно так же как и в бодрствовании, ваше сознательное внимание может начать блуждать, когда вы видите осознанный сон.¹² Спустя несколько мгновений рассеянности, вы погружаетесь в сновидение, следуя за его движениями, и незаметно теряете осознанность. Мне не только нужно осознавать себя в сновидении, мне нужно осознавать, что я осознаю!¹³

¹⁰ Животным ощущения тоже говорят, что они существуют??? Разве в обычном сновидении мы знаем о нашем существовании? Мы можем вспомнить об этом, и понять позже, в момент сознательности. Ещё Декарт сказал: «я мыслю, следовательно существую», т.е. о нашем существовании нам говорит наше логическое мышление. – прим. перев.

¹¹ Это противоречит моему опыту, или моему пониманию *реалистичности*. Если сновидение реалистично, мне вообще не требуется усилий по поддержанию сознания и, наоборот, чем *нереалистичнее* сновидение, тем больше требуется усилий для пребывания в нём в сознательном состоянии. Что же касается отвлекающих внимание событий в сновидении, которые приводят к потере осознанности (о чём здесь пытается сказать автор), то их *реалистичность* здесь не играет никакой роли, по крайней мере, в моём случае. Об этом свидетельствует также Оливер Фокс, который приводит случай полностью реалистичного осознанного сновидения, из которого он не мог проснуться, вопреки своему желанию. Также и М. Уайтман говорит (см. его работу «Процесс отделения и возвращения в полностью внетелесных переживаниях»), что в случае подлинной реалистичности никаких усилий по поддержанию сознания не требуется. – прим. перев.

¹² Как *сознательное* (conscious) внимание может блуждать? Оно же сознательное!!! Очевидно, автор здесь хотел сказать «внимание сознания», понимая под сознанием самого «себя». Подобные выражения ставят под сомнение осознанность автора в его сновидениях. Возможно,

он так никогда и не был осознанным по-настоящему. Уайтман, например, называет сновидения lucid-ными, когда сновидец может сказать будучи в сновидении: «это сновидение, или даже – это внетелесное переживание», но это воображение. Замечу, что Уайтман записал за всю свою жизнь более семи тысяч случаев внетелесных переживаний, значительную часть которых он называет воображаемыми. – прим. перев.

¹³ Это абсурд. Либо сознательность автора в сновидениях не имеет ничего общего с тем, что я понимаю, либо он просто хочет показаться остроумным в глазах читателей, выдавая такие “умные” фразы. Возможно, если бы у меня не было собственного опыта осознанных сновидений, я не был бы так категоричен, но когда я сознатель в сне, то я сознатель обо всём, что находится в поле моего внимания (я имею в виду не только картины сновидения, но и свои текущие мысли, эмоции и сам факт наличия сознания). По мысли же автора мы каким-то образом можем осознавать только картины сновидения, затем можем осознавать факт нашего осознания этих картин, но тогда, следуя этой логике, можно потребовать и осознания факта осознания нашего осознания и так до бесконечности... Автор подменяет сознание памятью и вниманием. Его мысль можно сформулировать так: Нам нужно обращать внимание на текущие события сновидения, постоянно напоминая себе, что это сновидение. – прим. перев.

Итак, новый урок:

– Осознанные сновидцы должны учиться фокусировать внимание одновременно как на своё осознание, так, и на видимую деятельность в сновидении. Те осознанные сновидцы, которые чрезмерно фокусируются на деятельности в сновидении, соскальзывают обратно в неосознанное сновидение. Равно как и те осознанные сновидцы, которые становятся невнимательными к своему осознанию, рискуют потеряться в сновидении. Для поддержания осознанности, мы должны добиться нужного равновесия внимательности и осознанного взаимодействия, чтобы участвовать в сновидении сознательно.

В окружении, которое выглядит реальным, наша осознанность должна занять нейтральную позицию: *быть в окружении, но не окружением*. Участвовать в сновидении, но никогда не забывать, что это сновидение. Это как идти по натянутому канату осознания – это непрерывный вызов. Примерно в трети от всех моих первых осознанных сновидений я осознавал себя, но затем, из-за рассеянности или увлечения я «срывался с каната». Хотя я из раза в раз и падал, это преподавало мне урок о важности поддержания внимательной осознанности.

Осознанность, требуемая для медитации, по крайней мере, для некоторых её видов, кажется аналогичной той, которую пытаются развить осознанные сновидцы. Практикующие медитацию, особенно новички, должны обрести чувство равновесия, когда они обращаются внутрь; в противном случае, они могут заснуть во время медитации или стать жертвой прельщающих помыслов. Аналогично, начинающие осознанные сновидцы часто держат осознанность сфокусированной лишь короткое время. Нужна практика, терпение, самообладание, чтобы сохранять осознанность, когда сталкиваемся с новыми мыслями или образами – порождениями ума.

По мере того как вы проводите время в мире осознанных сновидений, вы развиваете равновесие, уверенность, навыки и гибкость. Ваша осознанность начинает по другому относиться к мыслям и образам. Вы уже не так легко увлекаетесь сновидением или помыслами; скорее наоборот, вы выбираете, что принять с большим чувством отрешённости.

На более глубоких уровнях осознанного сновидения, вы можете узнать, как оставаться осознанным даже тогда, когда сновидение заканчивается зрительно, и затем ждать нового сновидения, которое сформируется в ментальном пространстве вокруг вас, как,

например, сделал я в следующем осознанном сновидении (Октябрь 2002):

Я, кажется, гулял по небольшому городку. Я вошёл в простой ресторан и, пройдя через него, вошёл в автомастерскую. Я увидел дверь и решил проскользнуть через неё, несмотря на то, что на ней, казалось, была предупреждающая лента. Когда я выбрался на улицу, я огляделся и понял: «Это сновидение».

Будучи теперь сознательным, я начал взлетать с улицы, глядя на людей, сидящих в кафе, освещаемых свечами, и разгуливающих по улице. Детализация была невероятной. Я запел весёлую песенку. Я продолжал лететь дальше и остановился за пределами городка, испытывая сильное побуждение полететь направо. Но затем, в момент сознательного выбора, я использовал своё право изменить ход сновидения и решил – нет, я отправляюсь во тьму, а затем вернусь обратно.

Когда я направился вперёд во тьму, зрительные картины исчезли. Весьма долго я чувствовал, что двигаюсь без каких бы то ни было зрительных картин – только тёмно-серая туманная пустота. Я продолжал движение в этом зрительно пустом пространстве и начал задаваться вопросом, не проснулся ли я сейчас. Но вдруг стала появляться картина, часть за частью. Сначала куст, затем дерево, затем другое дерево. Вскоре возникло целое сновидение, и я стоял, осознавая, на некрутом холме, подобного тем, которые вы можете видеть в Британии, с небольшими деревьями, покрытыми листвой, и полностью покрытый зелёной травой. Я ясно увидел возле себя небольшой куст с ягодами на нём. Я стал его пристально осматривать.

Вдруг, я осознал нечто ужасное – моё тело в кровати тяжело дышит (хотя я и продолжал созерцать сновидную картину зелёных холмов). Пока моё осознание восхищалось травянистой местностью в осознанном сновидении, я пытался почувствовать, что мешает моему дыханию. С этой двухфокусной осознанностью, я аккуратно приложил мысленную энергию для того, чтобы заставить свою физическую голову отодвинуться от простыни или подушки, продолжая,

параллельно, сосредотачиваться на том, чтобы оставаться в осознанном сновидении. Кажется, это сработало. Но в конце концов я решил проснуться в физической реальности и выяснить, что же стесняло моё дыхание.

С опытом, вы поймёте, что иногда вы можете сознательно видеть сон и в то же время осознавать своё физическое тело в кровати. Чтобы оставаться в осознанном сновидении, вы должны держать на нём ваше внимание, но время от времени вы можете задерживаться на осознании физического тела. В этом примере, когда я проснулся, то обнаружил, что простыня и в самом деле закрывала мне рот!

Когда мы станем более опытными в осознанном сновидении, мы узнаем, как поддерживать осознанность даже тогда, когда картины сновидения полностью исчезнут. Обучаясь осознанному сновидению, мы всё больше обучаемся управлять объектами и символами в сновидении; мы обучаемся важности и правильному использованию осознания.

// Примечание: Когда я работал над этой книгой, я просмотрел разные статьи Алана Уорсли – первого осознанного сновидца, просигналившего из осознанного сновидения в лаборатории сна в середине 1970-х, и чрезвычайно талантливого осознанного сновидца.

В своих статьях Уорсли упоминает один из своих навыков осознанного сновидения, который состоит в манипуляции своими руками и удлинении их до невероятных размеров. Читая это, я задумался, а не попробовать ли мне это же.

Многие осознанные сновидцы обнаруживают, что если вы действительно загораетесь любопытством к выполнению какого-то задания в осознанном сновидении, то вы будете очень склонны осознать сон, вспомнить задание и исполнить его. Именно так, в моём следующем осознанном сновидении я вспомнил эту идею:

Я шёл вниз по дороге, которая была на реконструкции, как если бы только что

закончилась война и началось её восстановление. Другие люди также шли по ней. Я добрался до небольшого здания школы, где увидел одного из своих братьев и маленького ребёнка в интересной золотисто-голубой

рубашке. Нечто связанное с этим ребёнком или его энергией заставило меня понять: «Эй! Да это же сновидение. Я осознаю!» Ребёнок захлопал в ладоши, когда он увидел, что я осознал себя.

Я почувствовал некоторое возбуждение от того, что снова осознал сон, и решил пролететь сквозь стеклянное окно. Я пролетел прямо сквозь него, но оказался в другой комнате. Затем я решил пролететь сквозь бетонную стену, чтобы посмотреть, что находится за другой стороной. Я пролетел сквозь неё и пережил интересное ощущение стены, пока я проходил сквозь неё. Но теперь я оказался на каком-то складе. Я пролетел сквозь стену ещё раз и оказался возле входа в школу.

Стоя там, я думал, что сделать, и вспомнил о способности Уорсли вытягивать свои руки в осознанном сне. Я решил испытать это. Вытянув свою левую руку, я начал тянуть её своей правой рукой, – невероятно, рука начала удлиняться. Это показалось мне интересным, и я тянул ещё и ещё. Теперь моя левая рука вытянулась примерно на семь футов. Я пошевелил своими пальцами и наблюдал, как они двигаются.

Я пристально посмотрел на своего брата, на которого я теперь обратил внимание. Пока я растягивал свои руки, он сокращал свои, вталкивая их в свои плечи! Одна рука почти исчезла, оставалась только кисть с пальцами! Вдруг я почувствовал, что сновидение заканчивается, и я попытался удержать его, но не смог вернуться в него. Я выкрикнул нечто вроде послания любви и энергии другим. Я проснулся. //

2. УПРАВЛЯЕТ ЛИ МОРЯК МОРЕМ?

Ещё до того, как исследователи сновидений показали, что осознанное сновидение поддаётся проверке и огласили свои результаты, я провёл шесть лет, практикуя их сам и часто защищая возможность такого опыта в беседах с другими, кто шаблонно говорили мне, что «невозможно быть сознательным в бессознательном сне». В течение тех лет, я находился под сильным влиянием своего отца, чьё настойчивое требование на интеллектуальной непротиворечивости помогло мне принять достоверность моего парадоксального опыта, также принимая, что моя интерпретация этого опыта могла быть совсем далека от истины. Как результат, я продолжал всё глубже погружаться в осознанное сновидение, принимая свою интерпретацию в качестве рабочей гипотезы или «временного объяснения».

Оглядываясь назад, этот период моей жизни во многом научил меня смотреть на науку, как на представляющую собой такого же рода «временное объяснение», а не как на последнее слово истины. Я увидел, что учёные и господствующая культурная мудрость может иногда игнорировать или не признавать то, что будет принято дальнейшим развитием науки. В случае осознанного сновидения западная наука подвергала сомнению его существование, по крайней мере, целое столетие, если не больше.

К счастью, некоторые из моих школьных друзей оказались открытыми к идее сознательного сновидения и «нахождению своих рук» в своих сновидениях. Это стало своего рода вызовом. Через неделю или около того, один из моих друзей сообщил, что в одном сновидении его руки внезапно появились прямо у него перед лицом. Когда он смотрел на них, он подумал: «О, мои руки. Это сновидение», и решил проснуться.

«Почему же ты ничего не сделал, – спросил я его, – например, не взлетел или что-то ещё?»

«Но это же всего лишь сновидение, – ответил он. – Это не было реальным. Так что я проснулся».

Эта культурная предвзятость к бодрствующему состоянию, как к «реальному», а ко всем другим состояниям, как к «нереальным» и, следовательно, не стоящим внимания или изучения, для многих оказывается мысленной преградой. Если мы предполагаем, что в любом отличном от бодрствования состоянии мы мало чему можем научиться, то мы почти совершенно игнорируем любое отличное от бодрствования состояние и, таким образом, усугубляем эту предвзятость.

«Этот важный феномен (осознанное сновидение) одними авторами был отвергнут как психологическая химера, а другими – как научный блуждающий огонёк», – поясняет Дж. Аллан Хобсон, исследователь сна и сновидений из Гарварда. «(Философ Томас Метцингер) знает, как и я, что осознанное сновидение является потенциально полезным состоянием сознания».¹⁴ Осознанное сновидение предлагает путь к научному изучению сознания, так как нейробиологи могли бы исследовать связи, которые существуют между деятельностью мозга и субъективными переживаниями осознанного сновидения, и сравнивать их с состоянием бодрствования и сна.

Хобсон, кому случалось иметь случайные осознанные сновидения, предполагает, что «ЯМР-исследование осознанного и неосознанного сновидения является крайне желательным следующим шагом в научном исследовании сознания. Технические трудности, возникающие в связи с реализацией такого эксперимента огромны, но главное препятствие носит политический и философский характер.» Хобсон замечает: «Многие

учёные отбрасывают любое исследование субъективного переживания, особенно такого неоднозначного и эфемерного, как осознанное сновидение.»¹⁵

Преодоление препятствий науки, теории и культуры оказывается неотъемлемой задачей любого оказавшегося парадоксальным опыта, как например, осознанного сновидения. Спустя двадцать пять лет после моего первого осознанного сновидения я снова оказался в положении защитника осознанного сновидения – не столько от научных исследователей, которые, в конечном счёте, таки приняли официальные научные данные по этому предмету, но от озабоченных психотерапевтов и психоаналитиков по сновидениям.

На недавней конференции Интернациональной Ассоциации по Изучению Сновидений (IASD) психотерапевты начали меня расхваливать. Другой психолог упомянул, что слышал, как я в своём выступлении на конференции в Копенгагене, в котором я пытался связать опыт осознанного сновидения с высказываниями Карла Юнга и Зигмунда Фрейда, и предположил, что осознанное сновидение может явиться средством исследования нас самих и знакомства нас самих с «большим я», или коллективными сторонами психики. После моей речи, она пересмотрела своё отрицательное отношение к осознанному сновидению и поняла потенциал осознанного сновидения как средства психологического исследования и интеграции.

¹⁴ J. Allan Hobson. “Finally Some One: Reflection on Thomas Metzinger’s Beeing No One”, *Psyche* 11, no. 5 (June 2005), стр. 5.

¹⁵ Там же, стр. 7.

Итак, теперь я начал встречаться с разными, и ещё требующими убеждения, коллегами этой новообращённой женщины-психолога. Большинство начинало с того, что говорили мне, что их академическое образование научило их смотреть на сновидение, как на послание из глубинной части нас самих. А «контролирование сновидения», чем, как они меня уверили, занимаются осознанные сновидцы, – может разрушить или исказить чистое послание из этой глубинной части нас самих. Хотя они и были слишком вежливы, чтобы озвучить это, но следующая мысль висела в воздухе: только самовлюблённый дурак может потворствовать занятиям осознанными сновидениями.

После нескольких кулуарных встреч, в которых я подбирал слова, чтобы озвучить свою точку зрения, мне на ум пришла одна аналогия, которая, кажется, привнесла больше света в беседу. Аналогия следующая:

– Никакой моряк не контролирует море. Только глупый моряк может сказать такую вещь. Аналогично, никакой осознанный сновидец не контролирует сновидение. Подобно моряку на море, мы, осознанные сновидцы, управляем нашей воспринимающей осознанностью внутри расширенного состояния сновидения.

О, сила аналогий. Сразу же, я увидел в глазах вопрошающих меня психотерапевтов понимание того, что мои опыты осознанного сновидения были всего лишь попытками понять глубины сновидения и, как следствие, себя. Сразу же, мы оказались в одной команде – команде сновидцев, пытающихся измерить красоту и великолепие сновидения. Теперь,

осознанное сновидение имело потенциал для взросшей осознанности, вместо самовлюблённых полётов!¹⁶ Действительно, когда я общался с этими психотерапевтами, воспитанными в юнгианском духе, я вспомнил недавнее осознанное сновидение с определёнными юнгианскими оттенками (апрель 2005):

Моя жена, я и мой брат, кажется, застряли в старом фермерском дворе времён после великой депрессии, когда приходилось с трудом добывать хлеб насущный. Домой пришла хозяйка с тремя детьми, и они положили немного бобов и других продуктов в печь, чтобы их приготовить.

Спустя немного времени они положили нам в тарелки, сидящим за кухонным столом, небольшую порцию бобов. Но здесь, кажется, была какая-то проблема. Я обнаружил у себя за спиной какую-то высокую стройную негритянку, которая, кажется, была с нами. Кажется, хозяйка не беспокоилась о ней. Мы ждали.

Пока я так сидел, я взглянул на своего брата и затем на негритянку; внезапно я понял, что это сновидение. Будучи теперь в сознании, я встал и

¹⁶ Многие юнгианско-настроенные психотерапевты рассказывали мне, что осознанное сновидение напоминает им то, что Юнг называл «активным воображением», за исключением того, что я делал этот в состоянии сновидения, а не как Юнг это описывал – в медитативном состоянии. Суть практики активного воображения сводится к успокоению себя в медитативном состоянии, затем использование либо вспомненного образа из сновидения, либо какой-то воображаемой начальной точки (например, вхождение в дом) и ожидание, пока не начнётся раскручиваться воображение, сохраняя при этом осознанность и подвергая эти образы сомнениям. С практикой человек может достичь мастерства в активном воображении и мысленно беседовать со многими интересными символами и персонажами, которые могут привнести знания в вашу жизненную ситуацию или эмоциональное состояние.

захотел узнать, что всё это значит. Я взял за руку негритянку и посадил её напротив себя, спрашивая: «Кто вы? Кто вы?» Она посмотрела на меня и удивила своим неожиданным ответом: «Я отвергнутая сторона тебя самого» – сказала она, и тотчас же я почувствовал в её словах вкус истины, и почувствовал необходимость включить её в моё бытие. Кажется, она просочилась в меня, как маленький сгусток светлой энергии.

Многие юнгианцы могут сказать, что это осознанное сновидение иллюстрирует интеграцию с теневым элементом, представленным негритянкой, стоящей у меня за спиной. В теории Юнга теньевые элементы состоят из подавленных, игнорируемых, отвергаемых или непонятных мыслей, чувств или побуждений, которые продолжают обитать в мире подсознания. В некоторых случаях теньевой элемент появляется в «положении тени» сновидца, обычно, за спиной у сновидца.

Юнг утверждал, что эти теньевые элементы могут принимать вид персонажей сновидения, чтобы взаимодействовать со сновидцем, так как они ищут интеграции или принятия сознательным «я», чтобы создать более интегрированное «Я». В этом примере видимая реинтеграция произошла почти сразу же, когда я осознанно спросил, понял этого персонажа в сновидении и радушно принял её.

Как только я ясно осознал себя в этом сновидении, я понял, что есть некая проблема, которую нужно разрешить. (К этому времени я осознал важность сближения с эмоциями или конфликтами в сновидении, а не игнорирование их.) Как только я инстинктивно усадил фигуру негритянки напротив себя, я *сознательно* вознамерился понять её место в этом сновидении и что она собой представляет. В ходе этого я получил и сознательный ответ¹⁷, и вливание энергии в мою осознанность. Глядя ей в лицо, я почувствовал, как энергия этого сновидного персонажа проникает в

[evaporate into] меня, как тонкий, окрашенный, светлый пар, льющийся ко мне. Эта «отвергнутая сторона» явно была приглашена домой.

Случилось так, что спустя неделю после этого сновидения я почувствовал новую энергию, рассматривая один проект, который я отверг много лет назад, как невыполнимый. Проект? Так он же у тебя в руках! Может показаться странным, что реинтеграция отвергнутой стороны с собой высвобождает определённую энергию и силу воображения, но после этого осознанного сновидения я вдруг почувствовал новые идеи и положительные эмоции относительно написания книги. Стена сомнений, окружающая мою старую цель, вдруг рухнула. Однако, чтобы приступить к работе над этим проектом, мне предстояло совершить и другие изменения, которые я увидел символически проиллюстрированными и гипертрофированными в этом сновидении. Мне предстояло преодолеть культурно укоренённое, глубокое верование относительно «добывания хлеба насущного», что, видимо, было представлено этой очевидно бедствующей, после депрессионной фермерской семьёй.

В то время, когда случилось это сновидение, сосредоточиться на книге было невозможно, ввиду моей полной занятости. Однако, в следующем году, моё желание усилилось. Я преодолел свою озабоченность финансами, уменьшил ответственности своей текущей работы, и начал сосредотачиваться на этой книге.

¹⁷ Интересно, что автор понимает под «сознательным ответом» персонажа сновидения?

Итак. Нет! никакой моряк не контролирует море. Только глупый моряк мог бы сказать такую нелепость. Аналогично, никакой осознанный сновидец не контролирует сновидение. Но подобно моряку на море, движущемуся к острову или к цели на горизонте, мы, осознанные сновидцы, направляем фокус нашего намерения внутри сновидения на видимые или невидимые цели. Поступая так, мы узнаём ограниченность мира нашего осознания по сравнению с величественной глубиной и творческой возможностью того, что я называю сновидением. Пока часть нашего осознания пребывает на поверхности подсознательного, мы чувствуем поддержку и величие бессознательного внизу.

Ограничения аналогии

К сожалению, аналогия с моряком и морем дальше не продлевается. Дополнительные беспокойности относительно осознанного сновидения возникают с других точек зрения. Хотя многие люди и понимают, что сознательное управление своим вниманием в состоянии осознанного сновидения не равно «контролю» над сновидением, они всё же склонны не придавать большого значения идее осознанного сновидения. За всем этим стоят три идеи: 1) страх перед подсознательным и его процессами; 2) взгляд на сновидение, как на священное послание; и 3) использование осознанности для сбегания или уклонения от личностного роста.

Итак, давайте разберёмся с этими тремя идеями или, как я бы назвал их, недоразумениями относительно осознанного сновидения.

Страх перед подсознательным

Исследуя страх перед подсознательным, я пришёл к убеждению, что некоторые люди, включая высококвалифицированных психологов, испытывают нечто, равноценное основному страху перед подсознательным. Они попросту не верят, что бодрствующему «я» следовало бы взаимодействовать с бессознательными или подсознательными элементами. Психиатр R. D. Laing заметил, что общество страдает «психофобией, страхом перед глубинным содержанием своего собственного ума».¹⁸ Часто в основе страха перед осознанным сновидением лежит скрытая беспокойность «возможным нарушением подсознательных процессов». Каких

подсознательных процессов? Ну, никто не может точно сказать об этом, так как мы не понимаем достаточно полно само подсознание, и это позволяет мне предположить, что возможно как раз осознанное сновидение и является тем инструментом, с помощью которого мы и сможем исследовать подсознание.

Разумное уважение того, что мы называем бессознательным или подсознательным имеет важное значение. Однако, страх перед тем, что составляет существенную часть нас самих не кажется разумным или уважительным; скорее, он кажется ограничивающим и разделяющим. Учитывая нашу сильную культурную обусловленность, мы должны обладать сильным чувством любознательности, чтобы отважиться проникнуть в подсознательное. Хотя оно и является частью нас самих, оно, тем не менее, существует как *terra incognita*, или, лучше сказать, *psyche incognita*; мы всего лишь сделали набросок карты психики и пометили большую область на ней пугающими красными буквами: «неведомый ум». Мы никогда не разработаем более правильную концепцию подсознания и бессознательного, если будем лишь кружиться вокруг да около, или рассматривать его с безопасного расстояния бодрствующего мира. Почему бы не отбросить страх и не начать взаимодействовать со сновидением (или миром подсознания) сознательно?

¹⁸ Цитируется по книге Marc Ian Barasch «Healing Dreams» (2001), стр. 14.

Осознанные сновидцы получают мало поддержки от культурного общества, чьи психические теории и культурные взгляды часто предполагают, что подсознание является хранилищем всяких тёмных мыслей, подавленных желаний, зарытых тревог и первобытных антисоциальных инстинктов. Людям часто приходится иметь дело с этими верованиями, когда они сталкиваются с осознанным сновидением. В результате они неизбежно переживают необычные вещи, когда они пытаются «утвердиться» в бессознательном. Как мы увидим, некоторым осознанным сновидцам приходится иметь дело со своими собственными сомнениями и страхами, равно как и с увлекательными, удивительными, а подчас и смущающими явлениями, с которыми они сталкиваются при осознанном сновидении. Пребывание в психическом пространстве бессознательного требует значительного утверждения себя, вопреки многочисленным социальным предрассудкам.

Сновидение как священное послание

Точка зрения, что сновидение является священным посланием, исходящим из внутренних частей нашего существа, очень распространена. Любая попытка нарушить сновидение, ввести в него эго (предположительно испорченное) или осознание, должна считаться, с этой точки зрения, актом осквернения и надругания над святыней.

Я также смотрю на сновидение, как на глубокий и творческий акт, который по сути своей является священным. Но предпочитает ли эта святыня, чтобы я всегда подходил к ней неосознанно? Разве святыня не заинтересована во взаимодействии со мной как с осознанным сновидцем, осознанным существом? Или святыня предпочитает иметь дело с неосознанностью? Скорее, кажется, что

святыне будет только приятно иметь дело с большей осознанностью, большим сознанием. Разве святыня не воспользуется возможностью информировать, обучать и инструктировать на более осознанном уровне?

Далее, если мы смотрим на наши сновидения как на священные послания, то, скажите мне, сколько этих священных посланий мы действительно понимаем? Для многих людей вспоминание одного сновидения за ночь кажется хорошим достижением, даже если другие четыре–шесть сновидений ускользают от памяти. Затем, из вспомненных сновидений, сколько людей могут сказать, что они действительно понимают эти священные послания? Неужели наш интерес называть сновидение священным просто отражает нашу неспособность его понять? Не одобряя сознательное взаимодействие со сновидением, мы ограничиваем нашу способность улучшить наше понимание их.

В том осознанном сновидении, в котором я обратился с вопросом к женщине, которая представилась отвергнутой стороной меня самого, смог ли бы я понять его значение, если бы я не был в сознании и не смог бы задать ей вопрос? Смог ли бы я пережить то новое понимание и ту новую энергию, которую я пережил благодаря осознанию? Только благодаря сознательному взаимодействию с важным элементом этого сновидения я достиг этого нового уровня понимания и энергии.

Использование осознанности для сбегания или уклонения от личностного роста

Наконец, некоторые наблюдатели высказывают озабоченность относительно сновидцев, которые используют осознанность для сбегания или уклонения от послания сновидения и, таким образом, возможности для личностного роста, которую это сновидение могло бы предоставить. В некоторых случаях это так, поскольку в осознанном сновидении у нас есть возможность делать выбор, и некоторые сновидцы на самом деле предпочитают убежать в приключение. Например, осознанный сновидец может решить не обращать внимания на какого-нибудь злого персонажа сновидения, а улететь прочь, тем самым избежав исхода, представленного этим персонажем. Однако, более опытные осознанные сновидцы могут остановиться и исследовать этого персонажа, с целью разобраться в этой ситуации, как поступил я в следующем сновидении (октябрь 2004):

Я шёл ночью вниз по улице в местности из моего детства. Я взглянул на какие-то дома справа от себя. Внезапно, прямо на меня начала бежать какой-то большой чёрный пёс; я с любопытством ждал. Пёс выглядел свирепым и опасным, но каким-то образом это поразило меня своей странностью, и я, кажется, даже понял предназначение чёрного пса. Я подумал: «Ничего. Это сновидение.» Я заговорил к этой собаке, твёрдо зная, что бояться нечего. Я намеренно направил на неё любовь, произнося слова сочувствия. И вот появилась другая собака. Это была такса, как та, что была у нас, когда я был ребёнком. В состоянии осознанности я взлетаю и начинаю кружить вокруг этих двух собак, которые, теперь уже обе, выглядят дружелюбными и счастливыми. Затем я решаю взять таксу полетать. Я снижаюсь и хватаю её. Чувствуя её в своих руках, я взлетаю вверх, но просыпаюсь.

Осознанные сновидцы часто обнаруживают, что когда они направляют любовь, сострадание и заботу на недружелюбных персонажей сновидения, – в данном случае на свирепого чёрного пса, – то эта любовь и забота изменяют этот образ или вызывают новый, положительный, в данном случае – таксу! Принимая прямой подход в этом сновидении, я смог превратить страх (персонифицированный чёрным псом) в нечто милое, даже любящее (персонифицированное таксой – из глубинной памяти моего детства), и вполне возможно разрешил эмоциональную проблему на подсознательном уровне.

Я утверждаю, что хотя осознанные сновидения и могут иногда приводить к сбеганию от проблем, однако, большинство осознанных сновидцев извлекают пользу из того, что вспоминают больше сновидений, чем обычные люди и, потенциально, лучше осознают свои внутренние проблемы. Во всяком случае, даже для опытных осознанных сновидцев число их неосознанных сновидений – незатронутых взаимодействием сновидца – намного превосходит число осознанных. Многие осознанные сновидцы могут сказать, что они осознают себя в менее чем десяти процентах своих сновидений. Что касается меня, то я вспоминаю примерно три сновидения за ночь, или около девяноста каждый месяц. В среднем в месяц у меня бывает только три осознанных сновидения. Соответственно, более девяноста шести процентов моих запомненных сновидений являются неосознанными, и только четыре процента, или меньше, осознанные. Хотя в одно время я записывал тридцать осознанных сновидений в месяц (во время учёбы в колледже), сейчас нормой для меня является от двух до пяти осознанных сновидений в месяц.

Как и все сновидцы, если мы намеренно не обращаем внимания на какое-то послание из сновидения, то оно, вероятно, вернётся в другом сновидении, или придёт под другой формой. Рано или поздно все сновидцы узнают, что в конечном счёте, осознанно или

нет, нет возможности убежать от Себя.

Осознанные сновидцы, которые всё ещё верят в контроль

Некоторые осознанные сновидцы, особенно новоначальные, могут иногда вести себя как «завоеватели сознания», как выразился один глубокомысленный осознанный сновидец и писатель Райан Хурд¹⁹, и провозглашать о своей власти над сновидением, которое они не могут понять или оценить. Я вспоминаю, как читал об одном сновидце, который ворвался в заполненную сновидными персонажами комнату и ликующе провозгласил: «Я ваш бог!» – Ну, приятель, – подумал я.

Иногда, осознанные сновидцы подходят ко мне после беседы и заявляют: «Но я же контролирую своё сновидение! Я летаю. Заставляю проявляться разные предметы. Говорю персонажам сновидения исчезнуть, и они исчезают. Я действительно контролирую осознанное сновидение!»

Мой ответ обычно сводится к такому: «Если вы контролируете ваше сновидение, то кто же делает траву зелёной, а небо синим?

¹⁹ Ryan Hurd. DreamSpeak Interview. – The Lucid Dream Exchange 43 (июнь 2007), стр. 6.

Кто создаёт новые сцены, когда вы обходите угол или пролетаете сквозь стену и оказываетесь в новой комнате? Контролируете ли вы все эти новые сцены?» Также я упоминаю, что если бы осознанные сновидцы контролировали свои осознанное сновидение, то им не нужно было бы тратить так много времени, чтобы научиться манипулировать предметами сновидения. Если бы они контролировали сновидение, то их осознанные сновидения не могли бы внезапно рушиться. Контроль предполагает полное господство или власть над чем-то. Осознанные же сновидцы, наоборот, демонстрируют различные степени манипулирования собой в сновидении.

После этого осознанный сновидец признаёт, что его контроль ограничен и сводится к управлению фокусом своего внимания. Он не контролирует цвет различных предметов, новые пейзажи, когда он перелетает через холм, предметы в комнате, в которую он только что вошёл, или же продолжительность самого осознанного сновидения. Скорее, он управляет фокусом своего внимания внутри окружающего его большого сновидения. Не осознавая эти моменты, осознанный сновидец впадает в философский солипсизм – когда кто верит, что его бодрствующее «я» является единственной реальностью в сновидении.

Дон Хуан предупреждал Кастанеду, что самоуверенность в контроле может стать главным камнем преткновения на пути. Так как эго находит безопасность в чувстве контроля, то оно по привычке занимает те области, которые считает подконтрольными себе. Любое путешествие в глубины самого себя требует гибкости и мужества принять более глубокую реальность и выйти из области контроля эго.

Когда осознанные сновидцы фокусируются на том, что они не контролируют, то они тогда сознают, что всё случается без их сознательного участия, и понимают, что они управляют фокусом

своего внимания, но не контролируют сновидение. Никакой моряк не контролирует море. Никакой осознанный сновидец не контролирует сновидение. Подобно морякам на море или осознанным сновидцам в сновидении, мы можем только управлять фокусом нашего внимания в этом окружении, что вызывает вопрос: Если осознанный сновидец не создаёт сцену или предметы в комнате, то что тогда или кто это делает? По мере нашего углубления в исследование осознанного сновидения, этот вопрос станет ещё более гнетущим.

Тем временем, давайте примем как данность нашу способность управлять фокусом нашего внимания внутри сознательного сновидения и исследуем тайны осознанности.

3. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В УМСТВЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Отважные исследователи осознанных сновидений рано или поздно сталкиваются с несколькими особыми явлениями на своём пути. Одним из вполне обычных, например, является внетелесное переживание. В самом деле, опрос осознанных сновидцев, проведённый Институтом Осознанных Сновидений [The Lucidity Institute] показывает прямую зависимость между осознанным сновидением и внетелесными переживаниями (ВТП). В этом исследовании эксперты в области осознанных сновидений – Линн Левитан и Стивен Лаберж – сообщают, что «из 452 человек, утверждающих о наличии у себя осознанных сновидений, 39% также сообщили и о ВТП...»²⁰

На самом деле многие глубокомысленные, разумные люди заявляли о случаях ВТП с ними. Писатель, профессор и философ в области сознания, Томас Метцингер, например, писал о переживании внетелесного состояния во время послеобеденного сна.²¹ Писательница д-р Сьюзен Блэкмор, автор «Сознания», «имела драматическое внетелесное переживание», которое привело её к более глубокому

²⁰ Lynne Levitan и Stephen LaBerge. In the Mind and Out-of-Body: OBEs and Lucid Dreams, Part 1. – NightLight 3, no. 2 (весна 1991), стр. 9.

²¹ Thomas Metzinger. Reply to Hobson: Can There Be a First-Person Science of Consciousness? – Psyche 12, no. 4 (2006), стр. 3.

исследованию природы сознания.²² Я также вспоминаю одного выдающегося исследователя сна и сновидений, выступающего на IASD-конференции в Университете Тафтса, который упомянул о явном внетелесном переживании, случившимся во время восстановления после болезни.

Моё первое переживание внетелесного состояния произошло через шесть месяцев после моих первых осознанных сновидений. Пока моё семнадцатилетнее тело лежало в кровати и начало погружаться в сон, я почувствовал невероятную энергию и жужжание вокруг себя, особенно вокруг головы. Я оторопел, но не был уверен, нужно ли мне беспокоиться. Жужжание напоминало тысячи невидимых пчёл, кружащих вокруг моей головы, или звук австралийской трембиты. Я чувствовал невероятную энергию вокруг всего меня. Помня совет дона Хуана, я сказал себе не бояться, а просто плыть по течению. Дон Хуан рассказывал Кастанеде, что страх – это преграда, которую надо преодолеть первой, поскольку эго использует страх, как причину, чтобы не исследовать себя, а вместо этого, поддерживать господство бодрствующего «я».

Во время одного из таких эпизодов с жужжанием, я заметил, что как бы вишу в воздухе. Я наблюдал комнату из положения примерно пяти футов над своим физическим телом, что, конечно же, казалось чрезвычайно странным! Как

²² Susan Blackmore. Consciousness: An Introduction (2004), стр. 2.

мне удалось смотреть таким образом, когда я знал, что моё тело лежит в кровати с закрытыми глазами?

Тем же летом произошло ещё более странное событие. Я обнаружил себя кружащимся вокруг тутовых деревьев во дворе, наматывая круги, реально наслаждаясь утренним рассветом. Чувство было очень реалистичным, совсем не похожим на сон. Внезапно я увидел, как кто-то спускается по улице на велосипеде. Я почувствовал, что мне нужно спрятаться, так что я подлетел к крыше нашего дома и укрылся за ней, выглядывая. Мгновенье спустя, молодой человек на велосипеде бросил что-то в наш дом! Тотчас же я проснулся, встревоженный тем, что я только что видел. Было около 6 часов утра, и все остальные ещё спали. Я одел шорты и побежал к входным дверям. Открыл дверь и, о да, кто-то и в самом деле что-то бросил в наш дом – это была утренняя газета! Я оторопел. В самом ли деле я видел на велосипеде разносчика газет, едущим мимо нашего дома и бросившего газету? Наблюдал ли я это с крыши нашего дома, тогда как моё тело лежало в постели?

Воображение создаёт прекрасные картины, так что я стал размышлять, а не было ли это интересным случаем воображения – сценой в очень реалистичном и ярком состоянии сновидения, которая лишь «по чистой случайности» содержала элементы обычного ежедневного события. Мог ли я, на каком-то глубоком уровне, услышать падение газеты в траву и просто состряпал сновидение на основании этого события? Я знал, что это произошло, но как объяснить это?

Я решил спросить одного из своих братьев. Он выслушал мою историю, и затем сказал, как само собой разумеющееся: «У тебя внетелесники [out-of-bodies]».

«Со мной иногда это случается, – добавил он, – обычно я летаю в окрестностях нашего дома. Я также люблю летать над теми тузовыми деревьями.» Я спросил его, откуда он знает, что это внетелесники, и он упомянул книгу Роберта Монро «Путешествия вне тела».²³ Он даже дал мне совет на счёт того, что делать с этим жужжанием и как выкатываться из тела.²⁴

²³ Роберт Монро. Путешествия вне тела (1971).

²⁴ Вот некоторые основы ВТП и метод «выкатывания»: Если вы замечаете, что проваливаетесь в сон и слышите постоянный гул, вибрирующее жужжание вокруг себя, просто вспомните, что люди об этом сообщали сотни лет назад, так что нет причины для тревоги. Если вы вдруг внезапно не оказались вне своего тела, то можете сделать следующее: 1) представьте, что вы поднимаете ваши руки вверх (вы можете вдруг увидеть пару туманных образов рук над вами в виде смутных контуров); 2) теперь представьте себя резко размахивающим этими руками влево (или вправо), так чтобы вы могли выкатиться из кровати; и 3) когда вы бросите свои руки в одну сторону, то это воображаемое движение руками может внезапно «выкатить» вашу осознанность из вашего тела! Продолжайте это до тех пор, пока вам не удастся привести в движение вашу осознанность.

Теперь вы можете оказаться стоящим в вашей спальне, чувствуя себя лёгким, как пёрышко. Не бойтесь оглянуться и посмотреть в вашу кровать. Вы можете там увидеть себя, но в некоторых случаях – нет. В любом случае полетайте немного, чтобы убедиться, что вы в изменённом состоянии, или просуньте свою руку сквозь стену, чтобы убедиться в этом. Убедившись с помощью подходящего метода «проверки реальности», не бойтесь исследовать этот мир. Вам может захотеться

«Внетелесники» – чёрт возьми! Не помню, чтобы я их заказывал. Кроме того, все эти жужжания, гудения и энергия иногда казались зловещими. По сравнению с этим осознанные сновидения были весёлыми и удобопонятными, так как моё сновидящее «я» играло на площадке моего ума (по крайней мере, так я предполагал). Даже сам термин *внетелесники* тревожил меня. Ведь это предполагает, что осознанность человека покидает тело и начинает исследовать физическую реальность без тела. Однако, у меня определённо было тело, когда я находился в этом состоянии, вот только оно не было физическим. По этой причине я стал отдавать предпочтение термину *проекция сознания*, предложенным исследователем метафизического и писателем Джейн Робертс.

Как вы видите, хотя сами ВТП могут быть достаточно распространённым явлением, то вот их интерпретация неоднозначна. Если чья-то осознанность кажется отделённой от физического тела, то воспринимается ли тогда физический мир или воображаемый, являющийся возможно мысленной моделью физического? Если же он воображаемый, то как мы объясним те редкие, но всё же имеющие место случаи подлинного восприятия физического мира? И что всё это

проверить, можете ли вы подтвердить, что вы в воображаемом мире или в физическом.

Борьба или сопротивление этому переживанию может привести к излишним тревогам и страхам. Подобно многим внутренним переживаниям, о них редко говорят открыто, даже если они достаточно распространены.

говорит о природе осознанности? Нуждается ли осознанность в физическом теле, или же осознанность может иногда обходиться и без физического тела?

После чтения литературы по этому предмету и бесед с другими осознанными сновидцами я выяснил, что многие развивали способность к осознанному сновидению прежде переживания спонтанных и менее частых ВТП. Нельзя не удивляться тому, если это совпадение осознанного сновидения и проекции сознания является следствием действительной связи между ними двумя, или если это связано с интересом человека к осознанности. Другими словами, как только мы начинаем осознанно видеть сны, то замечаем ли мы тогда такие же, тонкие переживания осознанности?

Неоднократно, когда позволяли обстоятельства, в моей комнате в общежитии колледжа я ложился вздремнуть после обеда с намерением совершить ВТП. Во время одной такой попытки, как я помню, я с очень близкого расстояния смотрел на белую поверхность, на уровне менее чем один дюйм над моими глазами. Когда я проснулся, то понял, что моя осознанность могла быть примерно на высоте восемь футов надо мной, внимательно осматривая потолок! Чтобы проверить это, я аккуратно поставил стул на свою кровать и стал на него, чтобы достать такой же высоты. Если бы я мог вставить верхнюю половину своей головы в потолок, то я бы смог поместить свои физические глаза в то же самое место. Сектор обзора казался очень близок к тому, который у меня был во время ВТП. Быть может, моя осознанность действительно перенеслась.

Со мной ВТП обычно разворачивались в моём локальном окружении (т.е. в том месте, где я засыпал). Также я заметил, что хотя я мог летать вокруг, я непреднамеренно «изменял» вещи. Например, если я решал пролететь сквозь дом, то я мог найти окно для пролёта, которого в бодрствующей реальности не существовало. После пробуждения и вспоминания ситуации, я замечал, что я неосознанно упрощал себе задачу по влёту в дом тем, что мысленно представлял себе окно, которого не было. Понимая это, я стал думать о локальных ВТП, как о «реальности плюс один» феномене, имея ввиду то, что ВТП подражает модели бодрствующей реальности вполне хорошо, но всё же имеет «полюс один», или дополнительные элементы, очевидно подсознательного желания или намерения, вплетённые в общую картину.

Отличие осознанных сновидений от ВТП

Неизменно дискуссии с осознанными сновидцами приводят к ясным отличиям между ВТП и осознанными сновидениями. Как я понимаю, существует шесть ясных отличий между этими двумя явлениями.

Во-первых, большинство осознанных сновидений происходят, когда осознанность человека приходит к пониманию состояния сновидения *во время сновидения* – человек понимает, что он видит сон, будучи в сновидении. Большинство же ВТП просто начинается на размытом стыке между бодрствованием и сном, и только затем человек начинает «осознавать» ВТП.

Во-вторых, в некоторых отчётах о ВТП сообщается, что они, в отличие от большинства осознанных сновидений, сопряжены с физической травмой, болезнью или лекарственными препаратами. В своей сногшибательной книге «Уроки света» [Lessons from the Light], исследователь около-смертных переживаний Кеннет Ринг рассказывает историю одной женщины из госпиталя Harborview в Сиэтле, у которой был сильный сердечный приступ, а затем во время остановки сердца она вышла из тела. После пробуждения она рассказала социальному работнику госпиталя, как она всплыла к потолку и смотрела, как докторá и сёстры пытаются спасти её, затем она выплыла из госпиталя и заметила теннисный кед на карнизе третьего этажа северного крыла госпиталя. Она попросила социального работника посмотреть, есть ли на карнизе северного крыла госпиталя теннисный кед. Чтобы успокоить её, социальный работник обследовал карниз третьего этажа и был удивлён, обнаружив теннисный кед того же вида и с теми же деталями, которые описала эта женщина на основании своего внетелесного путешествия.²⁵ Примеры подобные этому разжигают споры вокруг того, что некоторые внетелесные переживания связаны с дистанционным восприятием в физическом мире.

В-третьих, имеющие внетелесные переживания люди часто сообщают о жужжании, ощущении энергии, вибрации и других явлениях, как о предшествующих их переживаниям, о которых осознанные сновидцы упоминают редко. Иногда

²⁵ Kenneth Ring и Evelyn Valarino. *Lessons from the Light: What we can learn from the Near-Death Experience* (1998), стр. 65-66.

такие люди упоминают о «выстреливании» или «выкатывании» из своих физических тел; и снова, подобные высказывания обычно никогда не упоминаются осознанными сновидцами, рассказывающих о своих осознанных сновидениях.

В-четвёртых, как упомянул Роберт Монро в своей заметке в журнале «Lucidity Letter»²⁶, «наиболее обычное» различие между осознанным сновидением и ВТП сводится к способности осознанного сновидца «менять» внутреннее окружение, которое он переживает; и наоборот, имеющие ВТП не сообщают о сознательном изменении их окружения. Монро утверждает о различии в том, как переживается окружение.

В-пятых, как сказал один исследователь осознанных сновидений, Эд Келлогг: память продолжительного ВТП кажется кристально чистой и легко вспоминаемой в хронологической последовательности, тогда как память такого же по продолжительности осознанного сновидения кажется менее подробной и труднее вспоминается, как в отношении точности, так и порядка.²⁷ Многие осознанные сновидцы, включая и меня, сообщают об этой трудности вспоминания продолжительных осознанных сновидений, тогда как мои продолжительные ВТП кажутся по сравнению

²⁶ Robert A. Monroe. Wanted: New Mapmakers of the Mind, – Lucidity Letter 4, no. 2 (декабрь 1985), стр. 49.

²⁷ E. W. Kellogg. Mapping territories: a Phenomenology of Lucid Dream Reality. – Lucidity Letter 8, no. 2 (декабрь 1989).

со сновидениями ясными, хорошо вспоминаемыми и подробными.

В-шестых, имеющие ВТП обычно сообщают о «возвращении» в своё тело, сопровождаемом заметной реперкуссией [reconnection]. Осознанные сновидцы, наоборот, в конце осознанного сновидения сообщают о просыпании, о ложном пробуждении, или о потускнении образов сновидения (т.е. потери нормального зрения и видения размытого тёмного состояния).

Короче, имеющие ВТП как правило понимают, что с ними происходит с самого начала; они часто сообщают об особых ощущениях вибрации и энергии, предшествующих их переживанию; они воспринимают, но, кажется, не меняют своего окружения; они, кажется, легко вспоминают подробности своего переживания; и сообщения о ВТП содержат часто упоминания о «возвращении в тело».

Осознанные сновидцы, наоборот, сообщают об осознанных сновидениях, обычно случающихся ближе к утру и начинающихся с обычного сновидения; осознанные сновидцы отмечают отчётливое изменение в осознанности при переходе от неосознанного сновидения к осознанному; они редко сообщают о каких-либо звуках или других ощущениях, как предшествующих их осознанным сновидениям; они часто изменяют окружение осознанного сновидения; продолжительные осознанные сновидения кажутся сравнительно трудными к вспоминанию в подробностях; и, наконец, большинство осознанных сновидцев сообщают, что они решают «пробудиться» или понимают, что сновидение закончилось.

Трудность с различением между осознанными сновидениями и ВТП возникает, когда происходит нечто подобное моему парению вокруг деревьев, когда я видел разносчика почты. Было это ВТП или осознанное сновидение? С одной стороны, я не помню никакого гула или вибраций, и не помню чтобы покидал своё тело. Я ничего не менял, как об этом сообщают осознанные сновидцы, равно как и не помню, чтобы я понял, что «это сновидение!» Это переживание случилось ближе к утру, что характерно для осознанного сновидения, но я чётко помню каждую деталь, – что характерно для ВТП. Я действовал с чувством осознанности, но не с таким, какое бывает в осознанном сновидении.

Моё осознанное сновидение показывает, как легко можно запутаться с определением, к какому из двух типов относиться это переживание. Будучи одним из редакторов журнала «The Lucid Dream Exchange», я наблюдаю такое же затруднение в небольшом числе присылаемых в редакцию отчётов об осознанных сновидениях. Человек не указывает или не помнит, как он стал сознательным в сновидении; однако он летает над умственными территориями почти как в осознанном сновидении, и всё же не может изменять окружение, что обычно делают осознанные сновидцы.

Tomato, tomat-obe? Может быть. Но пока мы исследуем многообразие сознательных переживаний и их возможное значение, мы должны с осторожностью относиться к исследованиям различия между этими явлениями.²⁸

²⁸ В последние годы ВТП-феномен вновь привлёк к себе внимание учёных. В одном случае они воспользовались для симуляции ВТП в

Передвижение в состоянии осознанного сновидения

Для многих начинающих осознанных сновидцев, мало ещё найдётся таких приятных вещей, как полёты. Волшебное чувство свободы, когда вы плаваете, катаетесь, или парите в пространстве сновидения приносит глубокое удовлетворение. Конечно, когда это не работает, когда вы неспособны взлететь или вам это удаётся лишь с чрезвычайным усилием, вас быстро охватывает неудовлетворённость. К счастью, с опытом и небольшими знаниями, вы можете стать искусным «летуном».

Иногда наилучший совет, насчёт того как летать, приходит от персонажей сновидения.²⁹ Я ясно помню одного такого встречного. Он был почти ребёнком, возможно лет двенадцати, худощавый, с короткими коричневыми волосами. Его красная шерстяная рубашка с засученными рукавами была заношена до дыр. Я видел его в одном сновидении и раньше, и вот теперь он вновь появился на грязной дороге этого городка времён Депрессии. Хотя он

бодрствовании очками виртуальной реальности. В другом – учёные стимулировали область мозга, что приводило к ВТП-ощущениям у бодрствующего пациента. Эксперименты подобные этим могут привести к лучшему пониманию возможного механизма. Однако, с личной точки зрения экспериментатора эти лабораторные аналоги не совсем соответствуют реальному ВТП, точно так же как симптомы простуды нельзя приравнивать к самой простуде.

²⁹ Я буду пространно обсуждать явные знания некоторых персонажей сновидения в Главе 11.

произнёс лишь семь слов, этот мальчик здорово просветил меня насчёт того, как передвигаться в пространстве сновидения (Март 2000):

В этот момент я вижу на дороге мокрую блестящую грязь, и нечто поражает меня своей необычностью. Затем я замечаю: то, что я вижу в зеркале заднего вида, совсем не соответствует тому, что должно быть, так как я только что отъехал от своего старомодного отеля. Я понял, что это сновидение.

Из своего кабриолета я обращаюсь к мальчику: «Ты знаешь, – это сновидение». Он оглядывается на меня, как если бы он уже знал это. Я спрашиваю его, правильно ли я еду к отелю. Затем он даёт мне великолепный урок, относительно природы пространства сновидения: «Мистер, – говорит он, – здесь любой путь является правильным путём».

Я увидел чистую правду в этом утверждении и извлёк ещё один ценный урок осознанности:

– Почти все движения и полёты в сновидении начинаются, продолжаются и заканчиваются одинаково – манипуляциями ума. Любой путь является правильным путём, потому что существует только один путь, и путь этот – манипуляция осознанностью.

В пространстве осознанного сновидения вы настолько близки ко всякому месту, насколько вы этого ожидаете. Кажущийся двадцати метровый полёт всего лишь мысленный акт. Точно так же с длинным перелётом вот на тот холм – вас и этот холм разделяет акт фокусировки внимания и намерения.

В одном из своих первых осознанных сновидений, я осознал себя во дворе из своего детства, возле наших тутовых деревьев. Возрадовавшись, я решил взлететь. Я подпрыгнул

в воздух на несколько футов и, зависнув в воздухе, я подумал: «И что дальше?» Я просто не мог понять, как лететь.

Для многих начинающих осознанных сновидцев полёты в окружающей атмосфере являются главной целью. Переместиться из точки А в точку Б должно быть легко, ведь, в конце концов, это всего лишь сон, верно? Но хотя для многих это оказывается легко, есть такие, которым движение даётся с трудом. Они как бы застряли. Им удаётся лететь, или перемещаться только с чрезвычайным усилием. Почему? Как правило, это потому что они переносят свои ожидания или представления о физическом мире на психический мир осознанного сновидения. Когда они хотят переместиться в осознанном сновидении, они идут, машут своими руками, пытаются грести в воздухе, прилагая физические усилия. Они начинают выдыхаться, не понимая что их вера и ожидание необходимости физического действия и является причиной их неудачи.

Решение этой проблемы даёт другой урок осознанного сновидения:

– Пространство сновидения в основном отражает ваши представления, ожидания и взгляды относительно него. Изменяя свои ожидания и взгляды, вы изменяете пространство сновидения. Понимая, что умственное пространство лучше реагирует на умственные манипуляции, вы отбрасываете физические манипуляции и используете крылья своего ума.

Как же узнать, что мы относимся к умственному пространству сновидений физически? Вы увидите это в

вашем поведении и мышлении в состоянии осознанного сновидения. Если вы обнаружите себя действующим физически, то это в определённой мере означает, что вы верите или чувствуете, что мир сновидения подобен физической реальности. Если же, с другой стороны, вы сознаёте, что взаимодействуете с этим миром нефизически (пролетаете сквозь стены, превращаете кровать в кресло, или летаете вверх тормашками, например), то это означает, что вы принимаете, или понимаете, это пространство как умственное построение.

В некоторых случаях ваши взгляды автоматически перекрываются и включаются в умственное окружение без вашего осознания этого. Рассмотрим пример: Почему яблоко падает в осознанном сновидении? Или, ближе к теме, почему многие новоначальные падают в осознанном сновидении? Могу вас заверить – тяготение здесь ни причём.

Яблоко или сновидец, – неважно, – ощущение падения в осознанном сновидении должно быть результатом какой-либо психической силы, действующей во время сновидения. Почти каждый опытный осознанный сновидец может сказать, что именно вера осознанного сновидца в падение и его ожидание падения приводит к переживанию падения. Осознанный сновидец, не имеющий такой веры, ожидания, или сосредоточенности на падение, не падает.³⁰ Они могут просто висеть в пространстве, зная, что это пространство

³⁰ Иногда происходят вещи вопреки всяким ожиданиям, во всяком случае, ожиданиям того «я», которое осознаёт себя в сновидении. – прим. перев.

осознанного сновидения без тяготения. Или если они движутся вниз, то это всего лишь движение в одном из направлений, а не падение. При всём уважении к Ньютону, единственное яблоко, что падает в осознанном сновидении, – это то, в падение которого верят.

Но движение, конечно же, не всегда «чёрно-белое». Вы могли заметить это в некоторых осознанных сновидениях, в которых движение к вашей цели давалось вам с огромным трудом. Если вы на минуту задумаетесь над этим, то поймёте, что эта трудность, напоминающая движение в трясине, может отражать вашу неопределённость или конфликт, в отношении к этой цели. Эта неопределённость выражается как трудность движения. В тех случаях, когда вы уверены насчёт своей цели и не испытываете никакого затруднения на этот счёт, вы, как правило, легко продвигаетесь к ней. Поскольку среда осознанного сновидения в основном следует контурам вашего ума, то ваш ум кажется включённым в эту среду, в переживание, и в переживающего. Единственная трудность, кажется, состоит в том, чтобы выбраться оттуда.

Итак, всякая эмоциональная ситуация осознанного сновидца даёт перспективу для познания. Если вы чувствуете себя удручённым в осознанном сновидении, то это указание на то, что вы подходите к сновидению физически или состоите в конфликте со своими непроверенными взглядами. И наоборот, лёгкий и непринуждённый опыт осознанного сновидения свидетельствует о правильном употреблении умственных принципов и свободном от конфликтов уме.

Запомните этот урок осознанного сновидения:

– Ум, эмоции и умственное действие вызывают следствие.

Просыпаясь после своих осознанных сновидений, внимательно рассматривайте результат каждого узнанного или неузнанного умственного действия, мысли, эмоции или ожидания. Вскоре вы узнаете, что закулисные взгляды, внезапные ожидания и новые прозрения создают поле, на котором произрастают большинство осознанных событий.

СФВН: передвижение посредством Сосредоточенного Фокуса Внимания с Намерением

Простейший способ передвижения можно назвать «сосредоточенным фокусом внимания с намерением» [concentrated focus with intent]. Это простой двух-стадийный процесс: 1) Будучи в осознанном сновидении, сосредоточьте фокус вашего внимания на месте, в котором вы хотите оказаться; затем 2) вознамерьтесь быть в этом месте, чувствовать его, представьте, как осязаете его, привяжите свой ум к нему. Сосредотачиваясь на своей цели, вы тем самым рассеиваете все другие заботы и помыслы, заостряете фокус вашего внимания. Намерение же стягивает вашу цель и вас вместе.

Этот способ не предполагает то, как вы туда доберётесь – будете ли вы лететь как супермен, или на ковре-самолёте, с какой скоростью или в каком виде? Этот способ предполагает только сосредоточение внимания на вашей цели, а перемещение происходит само собой. Урок:

– Сосредоточение на единственной цели фокуса внимания, затем вознамериваясь туда, перемещайте своё сознание без усилий.

Что если место, в котором вы хотите побывать слишком далеко? Как можно «вознамериваться» на ту вершину горы? В общих словах, вы фокусируетесь исключительно на вершине горы и помещаете туда своё восприятие либо воображая себя на той вершине, либо, скажем, воображая себя ошупывающим высочайшую скалу; в любом случае, ваш фокус следует за вашим намерением, и вы оказываетесь там, где вы хотите быть. В следующем осознанном сновидении я применил этот принцип, чтобы помочь своей подруге научиться летать (Август 2002):

Я почувствовал, что окружающая обстановка уж слишком «сновидная» и осознал себя. Я говорю своей подруге: «Давай полетаем! Я покажу тебе как», и я хватаю её за руку, и мы летим примерно пятьдесят шагов. Мы делаем это ещё несколько раз, преодолевая примерно пятьдесят шагов каждый раз, и с каждой попыткой у неё получается лучше. Наконец, я говорю ей, что для того чтобы легко летать в осознанном сновидении, ты должна представить себя там, где ты хочешь быть. Я указываю на машину вдали и говорю: «Представь себя там и затем лети, это легко». Мы немного пошутили и посмеялись. Затем с лёгкостью полетели туда. Мы пролетели мимо ворот и попали в прекрасный сад, похожий на маленький рай.

В следующем осознанном сновидении, я представил себе то место, где я хотел быть и почувствовал, как меня тянет туда (Май 2006):

Похоже, что я был на одной из соседских улиц, и был солнечный день. Земля была покрыта снегом. Я заметил одно место, где стекала вода, образуя в снеге большую дыру, окружённую пушистым, нереально

прекрасным снегом. В какой-то момент это показалось слишком снопоподобным, и я сказал: «Это сон!»

Я оторвался от земли и полетел вверх. Легко набирая высоту, я увидел здание школы в полмили от меня, за широким полем. Я вытянул руки как супермен и сказал себе сосредоточиться на одном из углов здания и приблизить его ко мне. Пока я сосредотачивался, я без усилий стал быстро приближаться к зданию и через несколько секунд был там.

Выбирая метод сосредоточенного фокуса внимания с намерением, вы оставляете позади дни медленного, тяжёлого движения. Просто сосредоточьтесь на точном месте, где вы хотите быть, вознамерьтесь туда, и вы почувствуете, как блаженный полёт намерения несёт вас к вашей цели.

Бороздить пространство может оказаться невероятно радостно и волнительно, поэтому-то это остаётся одним из любимых занятий осознанных сновидцев. Однако, однажды я повстречал в сновидении персонажа, у кого был совершенно иной взгляд на суперменские полёты (Август 2002):

Я осознал себя и сделал ряд действий. Я встретил парня, который выглядел как Робин Вильямс, и сказал ему, что я хочу знать всё о полётах в сновидениях. Он сухо сказал:

– Не о полётах того суперменского типа?

– Да, – ответил я.

Он покачал головой и объяснил:

– Ты должен понять, что есть много разных способов летать.

Затем он сделал паузу и добавил:

– Есть jungamon, hugamon и tyagamon полёты, а есть...

Он произнёс ещё четыре причудливых названия. Он пытался объяснить, что эти разные виды полётов в осознанных сновидениях связаны с разными видами обстановки сновидения. Для каждой обстановки есть свой наилучший вид. Полёты типа суперменских являются, по-видимому, самыми примитивными. Затем он стал рассказывать о правильном использовании мыслей.

Перед этим сновидением я никогда не думал, что разные виды полётов или перемещений в сновидении зависят от обстановки. В том, что определённые виды полётов в осознанных сновидениях более подходят определённым обстановкам сновидения, действительно есть смысл. Например, в ограниченном пространстве типа комнаты я нахожу удобным плавание. Просто это кажется более подходящим для такого окружения. Но на открытом пространстве вы, скорее всего, увидите меня летающим, как супермен.

Проецирование своей силы в летающий аппарат

В некоторых осознанных сновидениях мы, вместо того чтобы лететь за счёт своих собственных сил, проецируем их на объект, а затем используем его для того чтобы лететь на нём. Например, мы ищем реактивный ранец или ковёр-самолёт, а затем проецируем на него нашу веру в его способность летать. Иногда мы даже проецируем силу на совершенно странные вещи, как в этих двух коротких осознанных сновидениях:

Оказавшись осознанным в сновидении, я схватился за голубую сандалию, которая, как я верил, может летать, и это сработало! Я держался за неё,

а она кружила по комнате. Я с радостью держался, восхищаясь скоростью этой голубой сандали.

* * *

Стоя на холме и осознавая сновидение, я решил схватиться за крыло аэроплана, который начал парить, и так я воспользовался им, чтобы он доставил меня, куда я хочу. Я повис на нём, и он перенёс меня в те места, куда я хотел попасть. Это оказалось очень легко.

Хотя и сандалия, и самолёт, в некотором смысле, ассоциативно связаны с движением, всё же, меня приятно удивляет идея проецирования силы на что-то другое для того, чтобы летать. По пробуждении я, как правило, напоминаю себе, что способность летать этим объектам придаёт исключительно моя вера и ожидание, даже если я проецировал символическую силу на эти вещи.

И всё-таки я продолжаю удивляться. Почему нам иногда оказывается легче спроецировать силу на внешний предмет и поверить в его способность, а не верить в нашу собственную силу? Быть может мы предрасположены изобретать какие-нибудь символы силы? Или здесь всего лишь имеет место следование по колее наших собственных верований и ожиданий?

Сила эмоций

В полёте многие начинающие осознанные сновидцы чувствуют, как они набирают высоту – они видят под собой крыши домов или вершины деревьев и не могут поверить, что они летят! Как вдруг их фокус внимания сдвигается. Их охватывает страх высоты и они начинают падать. В то самое

мгновенье, когда их фокус внимания сменяется с полёта на расстояние до земли, сменяется и ход осознанного сновидения. Вот урок:

– Когда вы сфокусированы на вашей цели, вы притягиваете вашу цель. Когда вы сфокусированы на страхах, вы притягиваете страхи. В пространстве ума всё дело в фокусе внимания, так как он по своей природе притягивает вас к месту вашего фокуса.

Предоставленный самому себе, фокус вашего внимания естественно следует вашим представлениям, интересам и эмоциям. Если вы сфокусируетесь на каких-нибудь страхах или испугаетесь (например: «О, я взобрался слишком высоко!»), всё пойдёт наперекосяк. Аналогично, если вами овладеет какое-нибудь ограничивающее представление или ожидание (например: «Я могу перемещаться только с этой скоростью»), то психическое пространство постарается отразить это представление или ожидание. Ваше восприятие пространства сновидения зависит от фокуса вашего внимания, который обусловлен вашими представлениями, интересами и эмоциями.

Осознанные сновидцы со временем понимают, что расширение их способностей зависит от расширения их ума. Преодолевая свои ограничивающие или отрицательные представления и ожидания, и вызванное этим фокусирование внимания на страхах или тревогах, мы открываем наш ум для новых, более широких представлений. Когда наш ум начинает расти в этом направлении, также начинают расти и наши возможности в осознанном сновидении. Новые

представления дают возможность новым творческим подходам.

Итак, наши страхи и тревоги в осознанных сновидениях дают нам крайне важный урок:

– Эмоции заряжают место фокуса внимания. Если вы хотите куда-то быстро попасть, просто добавьте туда немного эмоциональной энергии. Эмоции сокращают расстояние между переживаемым и переживающим, между сновидцем и желаемым.

Полёт в космическое пространство

Когда вы станете более совершенным осознанным сновидцем, настанет момент, когда вы захотите совершить путешествие в космическое пространство или, говоря словами капитана Кирка из «Звёздного пути»: «Смело ступить туда, куда ещё никто не ступал.»

В следующем осознанном сновидении данного типа я просто обнаружил себя там (Март 1997):

Вокруг было много людей, было похоже на семейный обед или пикник. Каким-то образом я осознал сновидение и почувствовал, что мои способности к полёту превосходны. Я без усилий перелетал из комнаты в комнату с элегантною, точностью и полной осознанностью. Я играл с перемещающимися по комнатах предметами. Меня заметила одна женщина, которая вела себя соблазнительно. Я решил не обращать на неё внимания.

Я задумался, что бы такое сделать, и решил попробовать полететь к звёздам. Я начал лететь, и всё летел, и летел. Я был в восторге! Я не мог поверить, что я так далеко забрался, и при этом всё оставалось таким же.

(В предыдущих осознанных сновидениях, когда я летел к звёздам, они сливались и превращались в различные символы типа пересекающихся кругов, треугольников и т.п.)

Я продолжал полёт в открытый космос. Я начал пролетать мимо планет. Было невероятно! Наконец, я решил остановиться. Я взглянул вниз, примерно на сорок градусов: там была огромная планета с кольцами и четырьмя лунами. Я заметил, что две из этих лун, кажется, имеют вокруг себя туманные кольца, тогда как другие – нет. Кольцо главной планеты было оранжево-золотистого цвета. Двое из этих лун находились справа; третья была почти на полпути за планетой; четвёртая луна – слева от планеты.

Я был изумлён глубиной виденного, настоящей планеты, висящей в космосе. Было невероятно тихо и безмятежно. Я решил продолжить движение, и так и сделал, но не смог найти ничего нового, поэтому повернул обратно с намерением пролететь сквозь внешние кольца планеты. Я устремился головой вперёд к этим кольцам, и при этом я начал чувствовать, как меня ударяет энергия, пока я пролетаю сквозь кольцо. (В этот момент, кажется, я на мгновение потерял свою осознанность, либо картина полностью поменялась). Я снова на Земле, всё ещё в полёте. У меня осталось чувство, что это было очень длинное осознанное сновидение.

Возможно потребуется не одна попытка, прежде чем вам удастся попасть в космос. Быть может, на некоем концептуальном уровне это накладывает трудности в отношении наших представлений. Однако это возможно. Я и сейчас вспоминаю то неожиданное чувство силы, когда я пролетал сквозь кольца той планеты.

Один мой приятель, осознанный сновидец, как-то раз заметил, что всякий раз, когда у него случаются осознанные сновидения об открытом космосе, он не может не задаться вопросом, действительно ли он забрался так далеко во

внутренний космос. Такие переживания часто вызывают глубокие чувства, – говорит он, – и он всегда задумывается, а не являются ли такие путешествия символическими путешествиями во внутренний космос. Такой его взгляд зацепил меня, так как я тоже задумывался, а что если эти путешествия представляют собой полёт во внутренние глубины своей души на крыльях ума.

Пространство [космос] ума может свихнуть ум осознанному сновидцу. С одной стороны, вы находитесь во власти иллюзии космоса и бесконечности пространства. Ваша точка наблюдения меняется, когда меняется ваш ум, но где в этом изменении космос? Космос существует только в уме? Является ли оно артефактом или явлением, сопутствующим изменению точки наблюдения ума? Действительно ли вы бороздите космос, или правильнее было бы сказать, что вы бороздите экстериоризированные идеи, намерения и представления? Является ли единственным движением движение сознания?

Осознанное сновидение предоставляет новый подход к исследованию осознанности и территории ума. Позже мы совершим путешествие в неявный космос и потенциальный космос, когда мы будем исследовать дальние рубежи осознанного ума.

ГЛАВА 4.

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПРИНЦИПА УДОВОЛЬСТВИЯ ФРЕЙДА

«Возможно Фрейд прав?!» – спрашивал я себя с недоверием, когда мой преподаватель в колледже объяснял, что такое «оно» [подсознательная личность] и «либидо» [половое влечение]. Это было в 1980 году, и я тогда был слушателем психологической лекции о «принципе удовольствия по Фрейду». Пока учитель рассказывал об «оно», «эго», «суперэго» и «либидо», я начал замечать чёткую связь между этими понятиями и моими первыми пятью годами занятий осознанными сновидениями.

Преподаватель, объяснявший теорию Фрейда, говорил, что «оно», или огромная, инстинктивная, бессознательная система внутри нашей психики, является первичной субъективной реальностью каждого из нас. Через «оно», – говорил Фрейд, – протекает первичный источник животворной психической энергии, или «либидо». Поскольку «оно» не руководствуется разумом, культурой или нравственностью, то оно имеет единственный руководящий принцип – удовлетворять свои инстинктивные потребности в соответствии с принципом удовольствия (избегания боли и поиска удовольствия).

Фрейд утверждал, что единственным способом, которым «оно» освобождает свою энергию и находит удовлетворительное выражение, это через создание символов в сновидении. В наших сновидениях, – говорил Фрейд, – «оно» создаёт импульсивные, волшебные, эгоистичные, боле-избегающие, удовольствие-ищущие

мысленные образы, которые удовлетворяют его потребность, его инстинктивные желания. Согласно Фрейду, сновидения по сути являются исполнением желаний. В сновидении мы немного узнаём о тёмной природе «оно».

Сидя на занятиях, я спрашивал себя, а не взаимодействую ли я с «оно» или с «либидо», когда осознанно вижу сон. Я начал пересматривать первые пять лет моего опыта с осознанным сновидением и задавать вопросы:

- Когда я осознанно вижу сон, ищу ли я удовольствия? – Да!
- Когда я осознанно вижу сон, избегаю ли я боли? – Так точно.
- Когда я осознанно вижу сон, действую ли я импульсивно? – Точно.
- Когда я осознанно вижу сон, действую ли я эгоистично? – Частенько.
- Когда я осознанно вижу сон, действую ли я волшебным? – Да.
- Когда я осознанно вижу сон, ощущаю ли я энергию либидо? – Думаю, что да!

В тот момент Фрейд прояснил для меня две удивительные стороны осознанного сновидения: энергию либидо и стычки с инстинктивными порывами. Во многих случаях, обретая осознанность, я, как и другие осознанные сновидцы, чувствую необычайную энергию, бьющую изнутри. Внезапно, из ниоткуда, возникает вибрирующая сила, смешанная с удовольствием и чувством самоуверенности, сопряжённая с радостью исполнения. Этот секундный экстаз

охватывает всё наше существо, как впрыскивание животворной энергии.

Интересно, является ли *это ощущение* в осознанном сновидении сознательным переживанием либидо (в широком понимании этого слова, т.е. как жизненной энергии)? Или оно представляет что-либо ещё?

Поскольку Фрейд связывал одну сторону либидо с половыми влечениями, то я должен был признаться себе, что многие из этих студенческих осознанных сновидений были связаны с сексом. В некоторых случаях было просто чувство «секса в воздухе сновидения», которое дуло на меня сновидным ветерком, и я улавливал его запах. Представьте себе, что вы осознанны в сновидении и чувствуете инстинкт, висящий в воздухе в пяти футах слева от вас. Если вы принимаете этот инстинкт, то его энергия захватывает вас. Если вы сосредоточите своё внимание на чём-то другом, то он ускользнёт от вашей осознанности.

В другие моменты оказывалось, что секс в осознанном сновидении был сознательным решением. Если я замечал привлекательную сновидную фигуру и сосредотачивался на ней в осознанном состоянии сновидения, то я мог внутренне наблюдать, как принимается решение. Решение не выглядело инстинктивным, скорее оно следовало после обдуманного сознательного выбора.

И всё же утверждение Фрейда, что «оно» следует принципу удовольствия с его инстинктивным элементом, очень сильно резонировало с моим ранним поведением в осознанных сновидениях. Хотя я проделывал разные эксперименты, предложенные доном Хуаном, многие из моих осознанных

сновидений включали погоню за удовольствиями и избегание боли. Я радостно носился по пространству сновидения, магически создавая события, которые я хотел пережить, и наслаждался свободой этой иной реальности. Когда какой-либо персонаж сновидения или ситуация мне надоедали, я мог либо оставить её или задействовать свою волю, чтобы рассеять её. (Только позже мне пришло на ум, что я могу попытаться понять и примириться с неприятными персонажами сновидений). В некоторых осознанных сновидениях я даже находил элементы «сверхэго», и о себе заявляли его нравственные взгляды. Однажды, осознавая себя и испытывая страсть, когда я гулял с одной очаровательной сновидной фигурой по тротуару (да, обычные запреты исчезают, когда вы осознаёте, что видите сон), мимо прошли двое мужчин, и я услышал, как один невзначай заметил: «Интересно, думает ли он, что это духовно?» Это замечание «сверхэго» привлекло моё внимание.

В самом деле, просматривая свои ранние осознанные сновидения, я открывал много видов «оно»-подобных поведений. Но вёл ли я себя так из-за внутренней природы этого «оно» и инстинктивного бессознательного? Провоцировало ли это поведение «оно»? Или же я вёл себя так из-за себя, своей личности, своего фокуса внимания, своих интересов? Представляло ли это поведение моё «я» в то время, в моём собственном мире сновидения?

Ответ пришёл ко мне, когда я начал просматривать свои первые несколько лет осознанного сновидения. Я понял, что я никогда не был вовлечён в сексуальное поведение в осознанном сновидении до тех пор, пока я не пережил это в

бодрствующей жизни. Как только я пережил это на уровне «эго», я перенёс это в свой опыт осознанных сновидений. Я спрашивал себя, а что если «оно» или бессознательная система не такая уж первичная и инстинктивная; что если мы переносим из наших бодрствующих «я» то, что мы затем открываем в подсознательном – импульсы и желания нашего собственного «эго». Чтобы защитить взгляд нашего «я», мы воображаем, что импульсы и желания возникают из бессознательного, вместо того чтобы признать, что они являются идеями нашего «эго», привнесёнными в наше бессознательное.

Со временем я обнаружил, что подсознательное царство сновидения на самом деле вполне нейтрально. Когда я осознанно вижу сон, подсознание, кажется, отражает меня и помыслы моего «эго» гораздо больше, чем это обычно признаётся Фрейдом и Юнгом. Хаотичные, примитивные и инстинктивные выражения «оно» прекращают проявляться; вместо этого пространство сновидения кажется более родным к выражениям «эго» – «я».

Для некоторых осознанных сновидцев эти первые годы на самом деле представляют возможную угрозу их будущему развитию, как осознанных сновидцев. Человек может попасть в ловушку принципа удовольствия, так сказать. Сфокусировавшись на достижении удовольствия и избегания боли, человек просто теряет интерес к дальнейшему продвижению. Будучи осознанным в бессознательном, значительные удовольствия такие же соблазнительные как и удовольствия бодрствующего мира.

В мифическом путешествии Одиссея осознанные сновидцы узнают предостерегающую историю. Сбившись с курса, команда наконец причаливает к острову лотофагов [поедателей лотосов]. Там они находят воду, чтобы продолжить своё путешествие. Одиссей посылает троих человек, чтобы найти местных жителей, и они обнаруживают, что местные жители тратят большую часть своего времени на поедание вкусных лотосов. Когда члены команды попробовали лотос, то они обнаружили его силу доставлять удовольствие, и они стали безразличны к продолжению путешествия домой. Поняв опасность, какую несут лотосы команде, Одиссей силой вернул троих членов команды на борт корабля и поднял паруса, пока другие не обнаружили лотосы и не потеряли свою волю к продолжению путешествия.

Для осознанных сновидцев проблемой является не столько удовольствие, сколько забвение всех других целей, когда они гонятся за удовольствиями. Когда осознанный сновидец привыкает использовать сновидение только для удовольствия, то он заблуждается, сбивается с курса. Требуется значительная решимость, чтобы перевести осознанное сновидение с этой первой ступени «поиска удовольствия и избегания боли». Часто на этой ступени осознанный сновидец может начать воображать, что осознанные сновидения не имеют иной цели, кроме удовольствия.

Это-то и случилось с одной из моих племянниц. Мы недавно встретились в местном ресторане, и после обычных любезностей я спросил её о её сновидной жизни. Она рассказала мне о различных сновидениях, какие с ней

случались, и я спросил её, бывают ли у неё осознанные сновидения. Она рассказала, что у неё было десять–пятнадцать таковых. «Но они ничего не значат», – сказала она.

Я не поверил. «Что ты делаешь в своих осознанных сновидениях?» – спросил я.

Она объяснила, что когда она осознаёт себя в сновидениях, то она изменяет вещи в сновидении. Так, если она видит ветхое здание, то она начинает ремонтировать его, пока оно не будет выглядеть красивым и новым. Или, например, если она оказывается в парке, где нет деревьев, то она требует, чтобы появились прекрасные деревья, или чтобы они переместились сюда с заднего плана.

Я знал, что моя племянница интересовалась искусством, но чтобы обустривать осознанное сновидение, – это интересно. «Так ты используешь осознанные сновидения, чтобы лучше их обустроить?» – спросил я. Она согласилась с такой формулировкой.

Я предложил ей, если она захочет выяснить, имеют или нет осознанные сновидения значение, в следующий раз, когда она достигнет осознания в сновидении, пусть она заявит сновидению: «Эй, сновидение, покажи мне что-нибудь для меня важное!»

«Просто оглянись в сновидении, и прокричи это, – сказал я. – Погляди, как сновидение ответит. Затем скажешь мне, по-прежнему ли ты думаешь, что осознанные сновидения не имеют значения.»

Через месяц она пережила большое осознанное сновидение, содержащие массу значения для неё и других. Она озаглавила это осознанное сновидения весьма просто: «Встреча с моей прабабушкой»:

Я убегала от большого льва, напуганная до полусмерти и крича. Передо мною был большой камень-валун, так что я запрыгнула за него и спряталась от льва. Я выглянула и увидела, как лев со всей силы перепрыгнул через этот валун. Я встала, указала своим пальцем на него и самым громким голосом сказала: «Не смей!» Затем лев ушёл. В этот момент я подумала: «Прекрасно, я в осознанном сновидении!»

Итак, я встала на этот камень и сказала: «Ну, мир снов! я знаю, что я в сновидении, так что дай мне что-нибудь хорошее или покажи мне кого-нибудь, кого я давно не видела, или что-то такое.»

Затем открылась дверь, ведущая в длинный, бесконечный, прозрачно-голубой зал. В дальней точке этого зала я увидела затылок какой-то беловолосой головы, и я пошла к ней. Когда я стала перед ней, то поняла, что это была моя прабабушка Диди. Я не смогла вспомнить всё, что она сказала, но было как-то так. Она сказала: «Ты хорошо проводишь время, дорогая! Завтра я выберусь из чистилища и направлюсь куда-нибудь в прекрасное.»

Она сказала не беспокоиться о ней. Затем она сказала, что мне не нужно так сильно беспокоиться, и что меня любят многие. Затем она сказала, что должна уходить, и я спросила её, не хочет ли она передать что-либо кому-нибудь. Она ответила: «Скажи Сюзане, что я её очень люблю, и я вскоре её увижу. Скажи своей маме, пусть постарается быть счастливее.» Затем она сказала: «Вообще-то, скажи своей маме, пусть вспомнит ту старую комнату в задней части моего дома. Она поймёт, о чём я говорю.» На этом я поцеловала её и проснулась.

На следующий день после этого осознанного сновидения моя племянница позвонила, будучи очень взволнованной. «Дядя

Роберт, помнишь, как ты говорил мне, что когда в следующий раз, когда я буду осознанно видеть сон, встать и попросить сновидение показать мне что-нибудь важное?»

«Конечно», – сказал я. И она начала рассказывать мне эту историю, даже попросила меня рассказать, что такое чистилище, так как она не совсем понимала, что это значит. Я улыбнулся на это. После того, как она покончила с осознанным сновидением, она громко вопросительно сказала: «Но что мне теперь делать? Это что-нибудь значит?»

Я обдумывал наиболее конструктивный ответ. «Ну, – сказал я, – это может кое-то значить, а может и нет. Я не знаю.» Я остановился на мгновение, чтобы задуматься. «Единственный способ узнать это – сделать то, что тебе предложила сновидная фигура твоей прабабушки.»

Моя племянница немного смутилась от этой идеи, затем попросила меня объяснить, что я имею в виду.

«Сновидная фигура твоей прабабушки, – я не говорю, что это действительно была она, возможно это просто символ, – но эта сновидная фигура твоей прабабушки попросила тебя передать два послания. Так сделай это.»

Она спросила меня, как. Я объяснил, что это легко. «Возьми телефон и позвони своей матери. И между разговором расскажи ей, что у тебя было странное сновидение о твоей прабабушке. Затем, как и было в сновидении, ты скажешь своей матери, что прабабушка хотела, чтобы ты напомнила ей о старой комнате в задней части её дома. Вот и всё, что ты скажешь.»

Что касается меня, то когда я получаю в сновидении информацию подобного рода, я понимаю, что она может быть чисто символической и относиться исключительно ко мне. Она может совсем не касаться других. В таком случае может быть не уместно даже передавать её. Но если в сновидении есть чувство радости, и информация приходит от намерения в осознанном сновидении, то я склонен исследовать дальше. Если я решаю рассказать об этом кому-либо, то я всегда упоминаю, что это связано со сновидением и может быть полностью символическим. Другими словами, я «хозяин» сновидения.

Спустя час зазвонил телефон. Это была моя племянница. «Дядя Роберт, – сказала она, – ты не поверишь, что случилось.» И она рассказала мне, что и в самом деле позвонила своей матери, и что в конечном счёте так рассказала о сновидении. «Я рассказала ей большую часть сновидения, и затем сказала ей то, что сказала прабабушка – вспомнить старую комнату в задней части её дома. Ты не поверишь, что случилось дальше.»

Она просто убивала меня паузой.

«Ну, она начала плакать. Она сказала, что в той комнате прошли самые счастливые моменты её детства, так как прабабушка держала все те ящики полными старыми костюмами и камешками. И всякий раз, когда она приходила туда со своими кузинами, они могли наряжаться и играть. Она сказала, что бабушка позволяла делать им всё, что они хотят. Там не было никаких правил.» Моя племянница остановилась на мгновение. «Думаю это действительно были самые счастливые времена в её жизни. Я едва знала свою

прабабушку; мне было восемь лет, когда она умерла в доме для престарелых. Я никогда не посещала её дом.»

Мы ещё немного поговорили, и под конец нашего разговора я задал своей племяннице последний вопрос: «Так ты всё ещё думаешь, что осознанные сновидения не имеют значения?» Она улыбнулась.

Эта первая ступень использования осознанных сновидений для игры и удовольствия кажется очень естественной. Играя, мы учимся радоваться обстановке сновидения и делаем открытия на этот счёт. Мы учимся, как управлять самими собой и предметами в сновидении, одновременно учась поддерживать сознание сфокусированным. Мы развиваем навыки движения, пока самообучаемся во время игр. В конце концов, когда вы понимаете тот фантастический потенциал осознанного сновидения как средства исследования бессознательного, открывать неизвестную, но проверяемую информацию, и взаимодействовать с собственной внутренней осознанностью, вы замечаете, что игровая площадка осознанных сновидений связана со школой высшего образования. Там вы можете начать новую ступень обучения и экспериментирования в состоянии осознанного сновидения, когда вы начинаете спрашивать себя, как глубоко простирается бессознательное.

Эффект ожидания

Начиная с 1981 года в популярных журналах, таких как «Психология сегодня», начали появляться первые статьи об осознанном сновидении и научные исследования д-ра

Стивена Лабержа. Мне было отрадно видеть, что осознанное сновидение наконец-то было научно доказано, и я был воодушевлён на собственные эксперименты с бессознательным. До этого момента большинство из моих экспериментов состояло в том, чтобы управлять собой в сновидении, легче летать, или заставлять вещи появляться и исчезать. Но теперь я начал прощупывать осознанное сновидение, чтобы увидеть, как оно будет реагировать. Ещё не понимая этого, я перешёл на новую ступень открытия.

Однажды меня заинтриговала идея открытия значения какого-нибудь символа во время осознанного сновидения. Может ли осознанный сновидец каким-либо образом определить природу сновидного символа во время сна? Это казалось мне весьма волнующей перспективой, и я ждал своего следующего осознанного сновидения (Май 1982):

Мне снилось, что я был в Миннеаполисе, был солнечный весенний денёк. На земле лежало снега по колено. Я стоял у основания ступенек крыльца, а на самом крыльце было четверо других людей. Ступеньки крыльца были покрыты сотнями камешков янтаря, изумруда и кристаллов.

Это показалось слишком странным, что и спровоцировало осознание того, что я вижу сон. Итак, осознавая, вместо того чтобы полетать и т.п., я оглянулся и увидел свою подругу Андриану в конце ступенек крыльца. Я вспомнил о своём интересе к сновидным символам и возбуждённо подумал: «Это мой шанс». Так что я наклонился и поднял большой камешек янтарного цвета, который я держал между своими большим и указательным пальцами. Я взглянул на Андриану и обратился к ней: «Андриана! Что это означает?» Она посмотрела на камешек и затем на меня, и спокойно, но твёрдо заявила: «Надежду и сознание». Взволнованный своим успехом, я решил проснуться и записать это.

Я не знал, чего ожидать, но сновидный образ моей подруги, правдоподобно отвечающий на мой вопрос, казался чем-то невероятным. Пока я рассуждал над её ответом – что камешек изображал «надежду и сознание» – я изумился. Столетия общество использовало алмазы и другие камни в свадебных кольцах, чтобы изобразить надежду на блестящий и прочный брак, и использовало камешки в коронах, чтобы изобразить блеск и сияние королевского сознания.

Быть может годы моего недоумения по поводу значения символов сновидения прошли. Быть может, осознавая себя в сновидении, я смогу заполучить информацию обо всех символах в сновидении. Однако мой маленький опыт породил целую кучу новых вопросов. Быть может, я сочинил ответ на каком-нибудь бессознательном уровне, и подсознательно спроецировал его в уста своей подруги? Быть может, фигура моей подруги просто сказала мне то, что на каком-то глубоком уровне я и ожидал услышать?

К этому времени в моём осознанном сновидении ожидание, кажется, было первичной силой в мире сновидения. «Ожидать – это создавать» – вот что я переживал в осознанных сновидениях. Это основное правило осознанного сновидения стало известно как «эффект ожидания». В состоянии осознанного сновидения я обнаружил, что в общем ожидания успеха приводят к успеху, тогда как ожидания поражения приводят к поражению. Если я ожидал полететь с лёгкостью, то я летел с лёгкостью. Если по какой-то причине я ожидал трудностей с полётом, то я и испытывал трудности с полётом. Если я ожидал, что ко мне подойдёт персонаж сновидения, то он ко мне и подходил.

Ожидание в значительной мере управляет миром сновидений.

Но это не вполне объясняет ответ моей подруги о «надежде и сознании». Быть может, это просто пришло с более глубокого уровня моего ожидания? Или это было неожиданно? Как сказать?

Странно, но эффект ожидания во многом напоминает идею Фрейда об «исполнении желаний». Фрейд чувствовал, что все сновидения являются исполнением желаний, когда «оно» создаёт символы сновидения, чтобы удовлетворить свою потребность в удовольствии. Но называя это желанием, Фрейд слишком перегнул палку в положительную сторону ожидания, ибо в моих осознанных сновидениях я понимал, что ожидание неблагоприятных вещей приводит к их созданию. То есть, эффект ожидания действует шире, и он охватывает все виды исполнений, как положительных, так и отрицательных, и нейтральных.

Фрейд также утверждал, что для того, чтобы сознательное желание сновидца было заряжено и пережито, оно должно суметь прийти в контакт с чем-нибудь похожим в бессознательном сновидца или «пробудить бессознательное желание такой же тональности».³¹ Но так как осознанные сновидцы обычно исполняют почти каждое желание или ожидание, то кажется, что бессознательное исполняет все ожидания. Для осознанных сновидцев «эффект ожидания»

³¹ Robert van de Castle. *Our dreaming mind* (1994), стр. 129.

заместил подобную, но не такую же теорию «исполнения желания» Фрейда.

Итак, ожидание кажется главенствующим. Но, кажется, ещё большую роль оно играет в осознанном сновидении. И снова я спрашиваю, был ли ответ моей подруги о «надежде и сознании» ожиданием? Или чем-то ещё?

В тот же месяц у меня было другое осознанное сновидение, которое привело к любопытному и совсем не ожидаемому исходу (Май 1982):

Я осознал себя на улице, возле белого офисного здания. Чувствуя в себе прилив сил, я оглянулся и заметил привлекательную молодую женщину, модно одетую, стоящую возле фонарного столба.

Я подошёл к ней, и она взглянула на меня. Я воодушевлённо сказал: «Я это вижу во сне. Я это вижу во сне.» Она просто взглянула на меня, совершенно невпечатлённая. Я спросил, кто она, но она, кажется, не заинтересовалась моим вопросом. Я подумал, что она не может ответить. Она начала уходить.

Но затем меня что-то смутило. Почему она не ответила, как я ожидал? Я начал думать о её безответственном поведении вслух, спрашивая что-то вроде: «Это твоё сновидение или моё? Это ты меня видишь во сне, или как?»

По пробуждении я понял, что персонажи сновидения не всегда ведут себя, как от них ожидаешь. Тогда как некоторые исполняют всё, чего я желаю, другие смотрят на меня с безразличием или даже со скукой.

Я также начал смотреть, как ожидания встроены в наш язык. В вышеупомянутом сновидении я заявил: «Я это вижу во сне», что предполагает, что я создаю, управляю, действую и формирую сновидение, потому что, в конце концов, наш

язык утверждает: «Я это вижу во сне». Но когда та женщина уходила, я понял, что я не управляю ею. Значит, если не я, то кто же? Кто управляет действиями персонажей сновидения?

Спустя годы я прочитал об одном осознанном сновидце, который столкнулся с куда более смущающим и неожиданным персонажем сновидения:

Я не могу вспомнить, что побудило меня поступить так, но я сказал Сандре, что она персонаж моего сновидения. Для меня очень необычно так поступать, – мои персонажи сновидения обычно думают, что это грубо.

Она ответила, что это я персонаж её сновидения.

Чтобы доказать обратное, я проделал различные вещи, такие как полёт по комнате и изменение нашего окружения.

Сандра проделала аналогичные трюки. Никто из нас не смог оказать влияния друг на друга.

После всего этого я был очень смущён, и Сандра сказала, что она также смущена.³²

Когда персонажи сновидения пытаются доказать вам, что вы существуете в их сновидении, вы понимаете, насколько неожиданным может быть осознанное сновидение!

Так что, хотя эффект ожидания объясняет многие события в осознанных сновидениях, он не объясняет их всех. Ожидание, кажется, является скорее руководством для сновидения, но не законом. Осознанное сновидение всё ещё хранит много тайн для открывателей.

³² The Lucid Dream Exchange (1992), стр. 18.

Намерение и волшебство осознанного сновидения

Продолжая заниматься осознанным сновидением, я развил в себе способности по продлению и поддержанию связности состояния сновидения. В отличие от моих ранних осознанных сновидений, которые длились лишь одну–две минуты, теперь я переживал осознанные сновидения значительной продолжительности и сложности, так что было трудно вспомнить все подробности осознанного сновидения. Я почувствовал себя готовым к дальнейшим опытам в осознанном сновидении.

Зная, что ожидание и фокус внимания играют важную роль, я начал работать с ними, используя намерение, когда оказывался сознательным в сновидении. Как говорил дон Хуан, намерение является одним из первичных творческих орудий для осознанных сновидцев. Через силу намерения осознанный сновидец может взаимодействовать со сновидением новым, таинственно-волшебным способом. Используя намерение, вы можете гласно или мысленно предложить какое-либо событие, и оно случится. Как? Ну, примерно так (Март 1983):

Я в школе с друзьями и приятелями. Я направляюсь в свой класс и открываю дверь. В момент открытия двери я понимаю, что я уже не учусь в колледже. «Это осознанное сновидение», – радостно говорю я себе.

Будучи в сознании и чувствуя прилив сил, я огляделся в классной комнате, где были молодые люди и парты, думая, что же мне здесь делать. Тут мне пришла мысль. Так как я не видел достаточно желаемых женщин в классе, то я вознамерился изменить это! Я прокричал классу: «Я хочу увидеть

здесь больше привлекательных женщин, когда открою эту дверь снова!» Я вышел из класса и закрыл за собой дверь.

В коридоре я задумался: «Как долго мне нужно ждать здесь, чтобы появилось больше женщин? Пять секунд? Минуту?» Я чувствовал себя, как ребёнок утром на Рождество, точно не зная, чего ждать, но надеясь на лучшее. Я подождал ещё несколько секунд в коридоре и решил: «Этого времени достаточно».

Я открыл дверь в классную комнату и обнаружил примерно пятнадцать привлекательных молодых женщин, выстроившихся вдоль в форме буквы U, и совершенно голых. Потрясающе! Это сработало! Я прошёлся вдоль них и дотронулся до каждой, охваченный благоговейным страхом от своей способности создать всё это.

Итак, хотя некоторые читатели могут нахмурить свои брови на содержание моего «намерения» в этом случае (пожалуйста, вспомните, что во время этого сновидения мне было только двадцать лет), всё же они не могут не видеть созидательной силы намерения в осознанном сновидении или подсознательной платформе. Я вознамерился в сновидении пережить особое событие по ходу этого сновидения. И это случилось, быть может, это даже превзошло мои ожидания.

Быть может, некоторые будут этим встревожены, и скажут: «Погодите-ка! Вы сказали, что осознанные сновидцы не контролируют сновидение; скорее осознанные сновидцы управляют фокусом своего внимания в сновидении! Что вы на это скажете?» Но взгляните на это осознанное сновидение снова. Разве я заставил женщин выстроиться вдоль в форме буквы U? Разве я определил их число? Разве я определил их место, или позу, или рост, или цвет и т.п.? – Нет. Я всего лишь предложил сновидению своё общее намерение. Когда

я открыл дверь, хотя я и не был совсем удивлён, я увидел, что моё направленное внимание каким-то образом реализовало это намерение в бытие. Но моё намерение не создало детали; оно просто предложило грубый набросок.

Всё это опять вызывает интересный вопрос о том, кто создавал, пока моё молодое осознанно видящее сон «я» стояло в коридоре, почёсывая себе голову и ожидая.

Чтобы объяснить невероятную созидательную силу сновидений, можно представить себе, что у сновидения на задворках есть этаким мастер на все руки, или мыслитель, который сшивает вместе следующую часть сновидения из обрывков памяти и найденных объектов в уме. Со скоростью молнии и поразительной расторопностью этот мастер на все руки создаёт новые объекты и новых персонажей, полностью детализированных и уникальных для исследования сновидцем.

В этом осознанном сновидении, этот мастер на все руки или сноделатель, определил ли он сцену, которую мне предстояло пережить после открытия двери? Услышал ли этот мастер на все руки моё намерение и быстро собрал группу сновидных фигур с различными причёсками, чертами лица и разным ростом? Или же этот мастер извлёк из склада моего ума некий зрительный образ и в несколько секунд состряпал вполне приемлемую, чувственную сцену?

Волшебство намерения, кажется, как раз заключается в этом: способность вызвать внутреннюю реакцию, инстинктивно настроенную на тебя, с творческими талантами далеко превосходящими вычисления суперкомпьютера, чьими целями, кажется, является подходящее исполнение вашего

высказанного желания. В некотором отношении намерение выходит далеко за пределы эффекта ожидания, достигая некоторой глубинной, богатой образо-творческой силы, чтобы удивлять осознанных сновидцев переживанием, ранее неизвестным и, как правило, непостижимым. Проявления намерения возникают из чего-то более глубокого, чем то, что делает моё бодрствующее «я».

Итак, результаты моего намерения были не только поразительными, они также были завораживающие. Когда я желал, чтобы что-то случилось в осознанном сновидении, то я чувствовал прямую связь с желанием этого. Также, когда я ожидал чего-то в осознанном сновидении, то я видел, как моё ожидание принимает форму. А намерение? Намерение сводилось ко вбросу в «чёрный ящик» предложения и внезапного получения материализованного результата. Намерение было магией осознанных сновидений. Но кто был магом?

Десять лет спустя, когда было издано «Искусство сновидения» Кастанеды, дон Хуан попытался объяснить, что такое намерение, сказав: «Намереваться – это желать, не желая, делать, не делая». Под давлением Кастанеды, вопрошающем о более подробной технике, дон Хуан продолжил, сказав, что «нет техники для намерения. Человек намеревается через употребление намерения».³³

³³ Карлос Кастанеда. Искусство Сновидения (1993), стр. 161.

Однако, для меня делание предполагает делателя. Творение предполагает творца. За кулисами намерения нечто прислушивается.

Я был в недоумении относительно делателя сновидений, этого великого Намеревателя.

ГЛАВА 5.

НЕЗАВИСИМЫЕ АГЕНТЫ И ГОЛОС БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Примерно в то время, когда я обдумывал и экспериментировал с эффектом ожидания и намерением, я натолкнулся на один журнал, в котором говорилось о людях, желающих неформально экспериментировать с осознанными сновидениями. Линда Лейн Мэгаллон, координатор «Проекта Осознанность» [The Lucidity Project] искала опытных осознанных сновидцев, чтобы проводить опыты. Каждый месяц она предлагала посылать по почте задания для осознанного сновидения, взятые из идей, высказанных в «Неизвестной реальности» [The Unknown Reality] Джейн Робертс и из других источников. Затем осознанные сновидцы пытались осознать сновидение, вспомнить задание и как-нибудь выполнить её.³⁴

Для таких как я, живущих на Среднем Западе и изолированных от других осознанных сновидцев, было здорово встретиться с другими людьми, разделяющими такие же интересы, и начать исследовать, как группа, возможности осознанного сновидения. Я участвовал в этом проекте три года, и это многому меня научило, касательно использования осознанных сновидений, как экспериментальной площадки. Одно только наличие

³⁴ Спустя годы Линда Лейн Мэгаллон написала «Совместное сновидение» (1997). Двухтомник Джейн Робертс «Неизвестная реальность» был издан в 1977.

структуры уже развивало мои навыки и придавало смысл занятиям.

Одним из того, что я быстро понял, было – что не каждый месяц задание мне нравилось. Когда задание мне не нравилось, или я в него не верил, я просто не вспоминал о задании в осознанном сновидении. Я обнаружил, что задания сперва должны пройти через барьер моего сознания, чтобы получить шанс на своё исполнение.

Одним из заданий, заинтересовавших меня, было: «Выяснить, что собой представляют персонажи в вашем сновидении». Так как я уже просил сновидных фигур объяснять символы сновидения, то я с нетерпением ждал, когда сновидная фигура объяснит саму себя. Итак, проезжая по делам возле Чикаго, я перед сном внушал себе достичь осознанности и выяснить, что собой представляет персонаж сновидения. Той ночью у меня было следующее сновидение (Март 1985):

Заходя в офисное здание, я протянул руку, чтобы открыть дверь, и подумал: «Мои руки! Я вижу сон!» Я открыл дверь, спрашивая себя: «Итак, что я собирался сделать?» Затем я вспомнил задание на этот месяц: выяснить, что собой представляют люди в моём сновидении.

Я пошёл вниз по коридору, испытывая прилив сил, оттого что я вспомнил своё задание для осознанного сновидения. Я повернул направо через дверь и вошёл в обычный офис. Там было четыре человека (сновидные фигуры): модно одетая молодая женщина справа от меня, секретарь за стойкой, пожилой мужчина в костюме и другая женщина, читающая журнал.

Я задумался на мгновение и хотя какая-то часть меня хотела поговорить с модно одетой женщиной, я всё же решил поговорить с мужчиной слева.

Он смотрел на картину на стене, когда я подошёл к нему и спросил: «Что ты собой представляешь?»

Он повернулся ко мне, и случилось нечто крайне странное. Над ним раздался голос, который ответил: «Приобретённые характеристики!»

Я запомнил эту фразу, но какой в ней смысл. Итак, я спросил: «Приобретённые характеристики чего?»

Голос, кажется, на мгновение заколебался, прежде чем снова раздаться над этим мужчиной: «Приобретённые характеристики счастливого подателя!» Я повторил это себе и понял, что выполнил своё задание. Я подумал, должен ли я остаться в сновидении или выйти. Глядя на этого пожилого мужчину – среднего роста, немного полного, лысеющего, с добродушным, радостным лицом – я забеспокоился, что забуду это, если не выйду, так что я сказал себе просыпаться. В этот момент возникло любопытное переживание: пребывания в сновидении и ощущении себя в кровати одновременно; кажется, это длилось несколько секунд.

Во всех моих прошлых осознанных сновидениях говорили (или нет) сами персонажи сновидения, когда я обращался к ним. Теперь же ответ пришёл с места над персонажем сновидения, – это однозначно было неожиданным. Мне пришлось спросить у голоса («Приобретённые характеристики чего?»), который дал полный ответ («Приобретённые характеристики счастливого подателя»).

«Счастливый податель, счастливый податель...» – я крутил этот ответ в своём уме. Затем меня осенило. За день до этого сновидения я остановился и разговаривал с главой местного благотворительного учреждения. Она действительно удивила меня своим отрицательным мнением о её спонсорах, рассказывая мне, что они подают только для того, чтобы их имена внесли в годовой отчёт о благотворительности. Она была таким *несчастливым получателем*, что я сказал про себя:

«Господь любит счастливых подателей», когда удалялся от неё. Теперь же, в этом сновидении я встретился с этим обрывком дневного переживания – счастливым подателем.

Ездя по Чикаго в тот день, я продолжал вспоминать тот голос. Почему не ответил персонаж сновидения? Почему голос раздался свыше? Я ни намеревался, ни ожидал этого. Неожиданное повторилось, на этот раз по-крупному.

Так как этот опыт опрокидывал мои предположения об осознанном сновидении, то у меня в уме начал оформляться странный вопрос. А что если осознанное сновидение просто отразило то, что я ожидал пережить, да и как может случиться что-либо неожиданное? Означает ли наличие неожиданного, что осознанные сновидения проистекают не из мыслей, воспоминаний и ума моего бодрствующего «я»? И если так, то откуда приходит неожиданное? И почему этот голос был свыше?

Я думал: пережил ли сейчас я сознательно что-то большее, чем моё сознательное «я»? Откуда пришли эти другие аспекты осознанности, так как они, кажется, не возникли из моего бодрствующего «я»?

Спустя годы я обнаружил, что Юнг размышлял почти так же, утверждая, что человек находит нечто гораздо большее в сновидениях, чем просто размышления сознательного ума и сознательные воспоминания. В сновидении человек соприкасается с бессознательным, чем-то, что выходит за пределы бодрствующего «я». Как заметил Юнг: «Скажем так, бессознательное представляется полем переживания неограниченного протяжения. Если бы оно было лишь отражением сознательного ума, то мы могли бы с полным

правом назвать его миром психического зазеркалья. В этом случае подлинный источник всего содержания и деятельности лежал бы в сознательном уме, и в бессознательном не было бы абсолютно ничего, за исключением искажённых отражений сознательного содержания... Опытные данные опровергают это».³⁵

В это время мои опыты с осознанными сновидениями привели меня к такому же пониманию – бессознательное не просто отражает «мир психического зазеркалья» сознательного ума. Всякий раз, когда я переживал неожиданное в осознанном сновидении, я переживал нечто «за зеркалом», за сознательным умом. Информация приходила не от моего бодрствующего «я»; скорее она приходила из бессознательного, из «поля переживания неограниченного протяжения».

Юнг продолжал: «Так как бессознательное является не просто зеркальным отражением, но независимой, продуктивной деятельностью, то его область переживаний является «я»-содержащим миром, имеющим свою собственную реальность, о которой мы можем только сказать, что она воздействует на нас, как и мы воздействуем на неё – как раз то, что мы говорим о нашем переживании внешнего мира».³⁶

³⁵ C.G.Jung. The Relation between the Ego and the Unconscious. – in The Basic writings of C.G.Jung (1993), стр. 196.

³⁶ Там же, стр. 196-197.

Внезапно я понял, что когда осознанные сновидцы задают сновидению вопрос или просят сновидение что-нибудь сделать (например, «я хочу здесь увидеть больше привлекательных женщин, когда я снова открою эту дверь!»), то бессознательное самостоятельно прислушивается и отвечает. Осознав себя в сновидении, человек получает доступ к внутренней реальности бессознательного и его творческой силе. Но так как мы, осознанные сновидцы, стремимся фокусироваться лишь на наших собственных действиях и манипуляциях в состоянии сновидения, и так как мы предполагаем, что мы творим в сновидении, то мы никогда не удосуживаемся спросить само сновидение. Переступив через себя, мы должны прекратить фокусироваться на наших делах и манипуляциях, и дать бессознательному возможность ответить.

Итак, всего лишь в нескольких опытах с осознанными сновидениями я смог увидеть драматическую развязку: *Бессознательное не было хаотичным, примитивным и архаичным. Бессознательное представлялось как сознательным, так и живым.*

Постучаться в дверь бессознательного

В последующие месяцы у меня начались более разнообразные и интересные осознанные сновидения. Казалось, сновидение открывалось с ростом моего любопытства и догадок; возникли внутренние связи на каких-то более глубоких уровнях. В одном из следующих осознанных сновидений я обнаружил себя путешествующим

в космосе. Был ли это внутренний или внешний космос, — я не был уверен (Май 1985):

Я нахожусь с некоторыми друзьями в космической темноте. Кажется, мы на какой-то платформе, но она нигде не стоит, она ни к чему не прикреплена, мы окружены космосом. Кажется, в этот момент я осознал сновидение и решил полететь. Какое невероятное путешествие! Я лечу сквозь пространство, но внезапно я понимаю, что я также лечу и сквозь время. В этот момент я знаю, что пространство равно времени, и это пространство каким-то образом сморщивается — по мере того как я продвигаюсь в нём, оно оказывается в одних местах толще, чем в других.

Внезапно сзади меня пролетает пара, держащая яркие багряно-красные светящиеся струны. Я беру одну струну и использую её, чтобы помочь себе двигаться. Впереди я вижу великолепную группу сияющих полос света — золотистых, красных, невообразимо ярких цветов, непохожих ни на что, что я когда-либо видел в бодрствующей реальности. Это превосходило неоновые лампы, даже свет лазера. Эти ослепительно яркие полосы простирались во тьму.

В таких как это осознанных сновидениях вы чувствуете, что вы вышли за пределы мировоззрения сознательного бодрствующего ума. Вы знаете вещи, не зная, как вы знаете. Вы видите вещи, которые невозможно выразить словами, так как они вне какой-либо физической точки отсчёта. Внутренний мир, которым так легко пренебрегают, здесь предстаёт невероятно ярким и таинственным, чем когда-либо прежде.

И всё же я был в смущении. Наличие более фантастичных и потрясающих осознанных сновидений лишь обострили моё любопытство. Что же скрывается за осознанным сновидением? На каждом этапе моего опыта появлялось

нечто большее в осознанном сновидении. Бессознательное продолжало усложняться.

Тем временем, следующее задание «Проекта Осознанность» содержало идею расширения «пространства» в осознанном сновидении, – любопытная идея. Как мне представлялось, осознанный сновидец действует в мысленном пространстве. Но каковы характеристики этого мысленного пространства? Имеет ли пространство сновидения границы? Что заставляет пространство проявиться в сновидении?

Заинтригованный, я осознал себя в следующем сновидении:

Я начал исследовать длинный коридор, где работали какие-то женщины над чем-то, что они называли «матрицей человека»³⁷. Каким-то образом мне пришло на ум, что объединение определённых чувственных восприятий создаёт «матрицу человека». Я увидел на полу четыре или пять матриц для частей тела: ног, рук и часть для туловища.

Вспомнив, что моим заданием на этот месяц было «расширение пространства», я почувствовал прилив радостной энергии. Мне пришло на ум, что через расширение пространства осознанный сновидец задействует бессознательное для того, чтобы творить! Я начал бежать по коридору, и по ходу я открывал все двери, какие мог найти! Заглядывая внутрь, я знал, что я расширяю пространство сновидения!

Открывая каждую дверь, мой быстрый взгляд заставлял что-то появляться, хотя я и не знал, что. Открывая первую дверь, появилась жилая комната. Открывая следующую дверь, я увидел пустой офис. Открывая каждую дверь, я тем самым расширял пространство сновидения. Но кто наполняет пространство его содержанием? Делал это

³⁷ The mold of man; mold – матрица, в смысле пресс-форма, форма для литья. – прим. перев.

я, или мой друг, сознательное бессознательное и его теперь перетрудившийся «мастер на все руки»?

Наконец я выбежал из здания и попал на площадь. Ага, другое пространство! Затем я вспомнил технику «верчения» Стивена Лабержа (когда осознанный сновидец вертится и ожидает увидеть новую картину сновидения; часто это делается, когда человек чувствует, что сновидение вот-вот схлопнется). Я подумал: «Вот ещё один способ расширения пространства!» и начал вертеться.

Я проснулся с чувством ликования. Я начал понимать, что мой фокус сознания, или мой «эффект наблюдателя», создаёт необходимость для появления пространства. Затем этот фокус каким-то образом запускает бессознательные процессы, чтобы заполнить это пространство. Если я намеривался проявить нечто конкретное в этом пространстве, то оно обычно и появлялось; иначе, бессознательное само создавало нечто подходящее или правдоподобное.

В «нигде» пространства осознанного сновидения всё было в возможности, – кажется. Сознательное фокусирование активирует возможности этого пространства и начинает творческий процесс по приданию форм бесформенному. В это короткое мгновение начинается творческий танец бессознательного и сознательного. Когда сознательный фокус заканчивается, пространство схлопывается, как я полагаю, к своей первичной форме – чистой возможности.

Независимые агенты

Юнг сказал, что люди, будучи поставлены перед лицом бессознательного, реагируют одним из двух способов. Одна

группа оказывается подавленной, осознавая безмерность глубины и силы психики по сравнению с их собственным маленьким эго. Другая группа оказывается воодушевлённой, полагая, что глубина и сила психики даёт силу и энергию желаниям их эго.

В этот период моей сновидной жизни я находился во втором лагере, среди тех, чьё эго воодушевляется встречей с бессознательным. Но всё меняется, как видно в этом сновидении:

Осознав себя в сновидении, я почувствовал удивительный прилив силы и бодрости. Я немедленно взлетел, и мне показалось, что я над Детройтом или над каким-то местом с подобным расположением улиц. Под собой я увидел толпу сновидных персонажей и полетел к ним, чтобы исследовать.

Чувствуя у себя превосходный контроль над полётом, и не имея на уме никаких опытов, я решил поиграть. Каждый раз, как я пролетаю над толпой, я решил сбивать с людей по шляпе. Я устремился вниз, сосредоточился и «бах!» – я сбил первую. Вернувшись, я снова спустился, выбрал цель и «бах!» – слетела вторая.

Возвращаясь, я сосредоточился на шляпе в середине толпы, спустился, и как только я приготовился сбить шляпу, из толпы высунулась рука и остановила меня в полёте!

Борясь, я мог чувствовать крепкую хватку на своей руке. Понадобилось какое-то время, чтобы избавиться, но мне удалось улететь. Я продолжил своё осознанное приключение.

Утром никак не мог понять случившееся: персонаж сновидения остановил меня в полёте. Без каких-либо мыслей с моей стороны персонаж сновидения повёл себя вопреки моим целям. Совершенно неожиданно! До этого момента я неявно придерживался предположения, что все персонажи

сновидения существуют как отражения меня, и тем самым являются моими субъектами. Да, я замечал, что некоторые не отвечали на мои вопросы, но в основном персонажи сновидения были моими игрушками. Это впервые, когда персонаж сновидения помешал моему действию.

Я почувствовал своё эго подавленным. Действительно ли персонаж сновидения поднялся независимо с целью и желанием остановить меня? Или же мой бессознательный «мастер на все руки» посмотрел на сцену и решил преподать мне урок? Быть может, здесь была третья возможность, а именно, что нечто во мне действовало вопреки мне, как «альтер эго»? Но как нам это объяснить, если осознанные сновидения существуют благодаря эффекту ожидания?

Эффект ожидания лучше всего срабатывает, когда его используют для манипулирования объектами, обстановкой или действиями в осознанном сновидении. Когда же он относится к персонажам сновидения, то эффект ожидания показывает смешанные результаты. Иногда персонажи сновидения действуют в точности так, как от них ожидают, тогда как в другой раз они действуют неожиданно. Действительно, персонажи сновидения часто действуют, как если бы они были полусознательными и преследовали свои собственные цели.

Читая отчёты других осознанных сновидцев, я обнаружил, что их персонажи сновидения также показывают много неожиданных тенденций. Иногда персонажи сновидения действуют так, как если бы хотели доказать свою независимость от осознанного сновидца, как в случае, сообщённом осознанной сновидицей Конни Гавалис:

Осознав сон, я повернулась к одной блондинке – невысокой, некрасивой, худой, среднего возраста женщине, одетой в белую ситцевую одежду. Её волосы прямые, немного завивающиеся и свисающие до плеч. Я говорю: «Ты не настоящая». Она говорит: «Да».

Я говорю: «Ты в моём сновидении; значит ты не реальная!» Она говорит: «Да».

Я говорю: «Это моё сновидение, посмотри – я летаю».

Затем я лечу, и эта женщина держит меня на своих коленях, пока мы обе летим. Я думаю: «Это очень весело!»

Или как в следующем случае, сообщённом соредактором моего журнала «Lucid Dream Exchange», Люси Жиллис:³⁸

Я обернулась к девочкам и торжественно заявила: «Это сновидение!» Пэтти рассердилась и сказала: «Ты хочешь мне сказать, что мы все видим сон.» Я сказала: «Нет, я. Вы персонажи, созданные моим умом.» Затем я вижу, как яркий белый свет в узкой горизонтальной полосе с чёрными краями освещает мои глаза и мои руки. Я немного удивляюсь.

Пэтти сердится и переплетает свои пальцы с моими. Я вижу, как прорывается больше вспышек сквозь «ткань» мира сновидения, и слышу потрескивание и шипение. Ткань этой реальности выглядит как плохой приём на телевизоре. Пэтти загибает мои пальцы назад. Я не обращаю на неё внимания. Вместо этого я задумываюсь: как мои пальцы могут повредиться, если я сознаю, что вижу сон.

Примеры, подобные этим, предполагают, что когда человек сознателен в состоянии сновидения, то персонажи сновидения могут участвовать в продолжительных беседах.

³⁸ Осознанное сновидение Connie Gavalì впервые появилось в журнале Lucid Dream Exchange в мае 1993.

Вместо молчаливого принятия природы персонажей сновидения и проецирования наших наивных предположений на них, осознанные сновидцы могут прислушиваться к анализу ситуации этими персонажами. Единственная проблема – персонажи сновидения часто видят себя совершенно иначе, чем мы того ожидаем!

Слово беседа [conversation] имеет в латыни корни с двумя значениями: 1) «общаться» и 2) «оборачиваться». Это второе значение (оборачиваться) приобретает особый смысл, когда некоторые персонажи сновидения буквально оспаривают своё чувство автономии со сбитыми с толку осознанными сновидцами. Эти персонажи сновидений демонстрируют желание «обратить» нас к принятию новой перспективы. В некоторых беседах они «отворачивают» нас от культурных взглядов и общих представлений, и просят нас дать им статус реальных существ с некоторыми способностями, осознающих себя в пространстве сновидения. Они обращают нас к признанию их, оцениванию их, и в конечном счёте к пониманию их. Но заметьте, что хотя мы и отказываемся принять их притязания, и мы утверждаем наше превосходство своим полётом и манипулированием пространством сновидения, они делают нечто весьма рациональное: они подтверждают свой равноценный статус тем, что копируют наше поведение. Иногда они делают другие совсем человеческие вещи: они смущаются и демонстрируют это. Я помню, как читал, что один осознанный сновидец расстроился из-за того, что персонаж сновидения повторял свои притязания на осознанность, а когда сновидец сделал окончательное решительное

замечание, то персонаж сновидения сел на бордюр и заплакал.

Хотя и в меньшинстве, но всё-таки некоторые персонажи сновидения вновь показывают нам, что эффект ожидания не распространяется слишком далеко. Действуя неожиданно, они тем самым выражают свою собственную реалистичность, полу-автономность и свою точку зрения. Посмотрим на удивление следующей осознанной сновидицы, когда её ожидания были обмануты:

Я осознавала сон и увидела мужчину. Я спросила его имя, и он ответил: «Отто». Как я и запланировала, я спросила: «Можешь ли ты предупредить меня в следующий раз, когда я буду видеть сон?» Он незамедлительно ответил: «Нет!» Я действительно была удивлена и спросила его: «Почему нет?» Тогда Отто сказал: «Потому что это реальность...»³⁹

Наученные верить и ожидать, что всё сновидение существует лишь как наша воображаемая проекция, что нам это лишь снится, многие осознанные сновидцы естественно сопротивляются всякому утверждению, что они не полностью творят и контролируют сновидение. И всё же такие беседы с персонажами сновидений предполагают новый уровень сложности в сновидении. С опытом, осознанные сновидцы приходят к пониманию, что пространство сновидения содержит различные типы персонажей сновидения, которые ведут себя с разными степенями осознанности (о чём я поговорю подробнее в Главе 11).

³⁹ Suzanne Wiltink – The Lucid Dream Exchange (2006).

Немецкий психотерапевт и осознанный сновидец Пол Толей подробно изучал поведение персонажей сновидения и пришёл к чувству, что некоторые обладают некой разновидностью осознанности. В общем, он опирался на три наблюдения: 1) в некоторых осознанных сновидениях осознанность персонажей сновидения предшествует осознанности осознанного сновидца; 2) по крайней мере, в одном осознанном сновидении персонаж сновидения предоставил неизвестную, но впоследствии подтверждённую информацию сновидцу; и 3) персонаж сновидения иногда давал разумные и изобретательные ответы на различные задания, такие как составление рифмы или умножение чисел.

Толей утверждает:

В дополнение к осознанности *сновидящего эго* «осознанность» других персонажей сновидения также играет важную роль в их общении. Чтобы избежать непонимания, мы никогда не сможем доказать на опыте, осознанны или нет другие персонажи сновидения, только то, что они говорят и ведут себя, как если бы были таковыми. Я уже говорил в другом месте, что многие персонажи сновидения, кажется, действуют с «осознанием» того, что они делают (Толей, 1985; 1989а). Некоторые из наших неизданных работ, касающиеся осознанности других персонажей сновидения (в только что упомянутом смысле) включают примеры, которые, кажется, указывают на то, что *сновидящее эго* первым становится осознанным. И только после него и другие персонажи сновидения достигают осознанности. С другой стороны, у нас есть много обратных примеров. Мы можем продемонстрировать это примером, в котором другой персонаж сновидения не только стал осознанным раньше

сновидящего эго, но он также обладал высшей степенью осознанности, чем та, которую впоследствии достигло *сновидящее эго*.⁴⁰

В своей книге 1987 года «Schöpferische Traumen» [Творческие сновидения] Толей вспоминает одного персонажа сновидения, который расстроился из-за попытки осознанного сновидца определить уровень сознания этого персонажа. Толей пишет: «Если обращаться к самим персонажам сновидения с вопросом, имеют ли они сознание, может случиться, что ониотреагируют с раздражением. Сновидец может получить такой ответ: То, что я сознателен, я знаю; но сознателен ли ты, я сомневаюсь, так как ты задаёшь такой глупый вопрос!»⁴¹

Как показывают примеры осознанных сновидений в этой главе, случайно осознающий себя персонаж сновидения разбивает наши представления, так как они, по-видимому, действуют исходя из своей собственной внутренней целесообразности и управляемой деятельности. И хотя многие персонажи сновидения, по-видимому, имеют очень мало мощности функционировать осознанно, некоторые, по-видимому, обладают способностью к рассуждению, вспоминанию, пониманию и совершению целенаправленных действий.

⁴⁰ Paul Tholey. Overview of the development of lucid dream research in West Germany. – Lucidity Letter 8, no. 2. (декабрь 1989).

⁴¹ Paul Tholey. Schöpferische Traumen: Der Klartraum als Lebenshilfe (1987), стр. 237.

Усмирённый, или даже наказанный тем независимым агентом, который остановил меня в полёте и помешал сбить шляпу, я начал понимать сложность персонажей сновидения. Действительно, я заметил, как язык закрепляет наш упрощённый на них взгляд, называя их «персонажами сновидения» – термин, который обозначает нечто вымышленное, нереальное и воображаемое, подобно персонажу в детских играх или мультфильмах. Называя их персонажами сновидения, мы предвзято к ним относимся и ставим себя в положение – относиться к ним, как к вымышленным.

Тот факт, что персонаж сновидения схватил меня в полёте, делает их чем-то большим, чем просто вымышленными, более чем персонажами. Действуя независимо, они представляют собой некий вид осознанности, некий вид сознательной энергии. Персонажи сновидения, как я выяснил, были куда сложнее, чем предполагает наука о сновидении.

Что знает бессознательное?

Встречи с независимыми агентами и неожиданными событиями в осознанном сновидении могут быть очень неприятными. Хотя поначалу у вас может возникнуть желание рационально объяснить такие события как аномалии или сбой в работе эффекта ожидания, всё-таки ваша точка зрения может поколебаться. Осознанное сновидение приводит вас к более плотному контакту как с необъятностью, так и с красотой вашего бессознательного. С этим приходит чувство благоговения и почитания.

Примерно в это время я прочёл о ещё одном опытном осознанном сновидце – Скотте Спэрроу [Scott Sparrow] – авторе книги «Осознанное сновидение: Заря ясного света» [Lucid dreaming: Dawning of the clear light], который упоминал о своей собственной встрече с по-видимому независимыми персонажами сновидения:

В своей собственной жизни я обнаружил, что на вершине своего осознанного сновидения я натолкнулся, так сказать, на кирпичную стену. Осознанное сновидение стало свидетельством моего развития, так сказать наградой. Конечно, я думал, что я справлюсь с этим; но я не имел ни малейшего представления о том, что меня давило. Кто давил? Ну, в моих сновидениях начинали появляться всевозможные типы очень злобных людей, и вдобавок они становились весьма демоническими. Одна чёрная пантера прогуливалась перед дверью и не собиралась уходить, несмотря на то, что я усиленно говорил ей, что она всего лишь сновидение.⁴²

Для некоторых осознанных сновидцев эти независимые агенты могут представлять собой личные страхи или вытесненные из сознания теневые элементы, ищущие выражения в сновидении. В этих случаях можно спросить, обладают ли персонажи сновидения настоящей независимой деятельностью или представляют личные страхи, подавленные импульсы, личные агрессии и т.п., о которых осознанный сновидец не подозревал, а теперь столкнулся с ними в эмоционально заряженном взаимодействии. Может ли их кажущаяся независимость быть лишь отражением их «встречных» тенденций к деятельности осознанного

⁴² Scott Sparrow. Letter to the Editor. – Lucidity Letter 7, no. 1 (июнь 1988), стр. 8.

сновидца? Может ли осознанный сновидец признать теневой элемент и искать примирения?

За многие годы накопилось много рассказов о кошмарах, прекращающихся, когда сновидец осознаёт сон и спрашивает кошмарную фигуру: «Что ты собой представляешь?» или «Что ты хочешь?» Так что с собственным наличием ума, осознанные сновидцы потенциально могут вынудить пугающую фигуру сновидения раскрыть своё значение в сновидении. Однако, если мы ожидаем, что сновидение содержит выдвленный материал, то это может создать ситуацию, в которой мы встретимся с пугающими отражениями. Разве мы не встречаемся с нашими персонифицированными ожиданиями или чем-то действительно присущим в состоянии сновидения?

Через год бессознательное поразило меня вновь, на этот раз предсказанием, в осознанном сновидении, будущего события, чего-то за рамками моего сознательного знания. Юнг считал, что бессознательное может «предвидеть» события, и многое из того, что мы называем предвидением, является всего лишь дальновидным предположением. Так как Юнг предполагал, что психика имеет преимущество и перед сознательным, и перед бессознательным знанием, то это позволяет ей рассчитывать возможных ход событий, что выглядит как предвидение.

Как показывает следующее осознанное сновидение, знание о будущем пришло в виде показа (Апрель 1986):

Я увидел нечто странное, осознал себя, и решил пойти и найти моего друга Билла (который жил в 2000 миль от меня). Я продвигался сквозь

глубокую тьму, пока наконец передо мной не открылся ночной вид его города. Красота! Холмы и городские здания в ночи воспроизводились в совершенстве, когда я смотрел с высоты вниз.

Внезапно я спустился в ресторан. Там были Бил и его жена, они сидели за грузным столом из чёрного дерева. Я сел и заговорил к ним: «Это сновидение, мы видим сон!»

Я заметил, что его жена имела перед собой набор ожерелий. Каждое разного цвета. Она начала очень осторожно класть по ожерелью на свою голову, и вдруг я понял, что каждое ожерелье представляет один год их брака. На седьмом ожерелье она остановилась. Не услышав ни слова, у меня сложилось отчётливое впечатление, что их брак закончиться на седьмом году.

Я проснулся, думая, достоверна ли эта интуиция в осознанном сновидении. Я не думал о символизме; я просто понял, что каждое ожерелье было одним годом их брака, но было только семь ожерелий.

Их брак? Он продлится семь лет, затем распадётся.

Ложные пробуждения действительно случаются

Хотя последствия «независимого агента» и «вещного осознанного сновидения» волновали меня и озадачивали, было ещё нечто относительно простое, что поражало меня гораздо сильнее. Осознанные сновидцы называют это «ложным пробуждением».⁴³

⁴³ Я не уверен, кто предложил термин «ложное пробуждение», но мне кажется, что это может опорочить достоверный опыт и помешать исследователям изучать его и его феноменологические следствия. Что

Многие осознанные сновидцы переживают интересный опыт кажущегося пробуждения из осознанного сновидения, и только позже понимают, что они не в бодрствующей реальности, но в новой картине сновидения. Иногда эти ложные пробуждения весьма убедительны. Например, ваше осознанное сновидение заканчивается, вы пробуждаетесь и достаёте свой дневник сновидений, чтобы записать ваше осознанное сновидение, как вдруг видите, что осознанное сновидение уже записано. Тогда вы думаете: «Как так случилось, что оно уже записано?» И в это мгновение проскакивает мысль: вы всё ещё видите сон!

Для некоторых людей обстановка ложного сновидения может казаться вполне убедительной. Вы можете встать с кровати, направиться к ванной, и затем заметить розовую плитку. «Минуточку, когда это у нас появилась розовая плитка?» Вы задумываетесь на минутку. И вдруг вас осеняет, что вы всё ещё видите сон.

Иногда вы пробуждаетесь из осознанного сновидения, но оказываетесь в новой картине сновидения, например, за рулём на шоссе, или за завтраком, или в школе. Вы можете даже начать оглядываться вокруг, чтобы найти что-нибудь, чтобы записать ваше осознанное сновидение. И в конце

если мы заменим слово «воображение» термином «ложное мышление». Захотите ли вы, чтобы ваш ребёнок развивал свои навыки «ложного мышления»? Вы бы поддерживали артистов и писателей, которые заняты «ложными мыслями»? Называя достоверный опыт «ложным пробуждением» мы демонстрируем предвзятость к опыту, о котором мы мало знаем. Я предпочитаю более естественный термин, как например, «альтернативное пробуждение».

концов вы понимаете: «Это сновидение!» Обычно осознание ложного пробуждения заставляет вас проснуться в физической реальности. Обычно, но не всегда.

Однажды, когда я читал лекцию об осознанных сновидениях, один молодой человек поднял свою руку, чтобы сказать, что у него было три ложных пробуждения подряд. Он был в осознанном сновидении, почувствовал, что оно разваливается на части, затем проснулся в кровати. Минуточку, – подумал он, – это не моя кровать! Бац, он снова проснулся, снова в своей кровати. Перевернувшись, он заметил римские шторы. Минуточку, – подумал он, – у нас нет римских штор! Бац, он снова проснулся, немножко обескураженный двумя ложными пробуждениями. Он встал, чтобы пойти и принять душ, и тогда заметил книжный шкаф в коридоре. Минуточку, – подумал он в третий раз, – у нас нет книжного шкафа! Бац. Теперь он проснулся... в физической реальности.

Я сказал, что этот молодой человек должно быть был весьма потрясён. И он мне понравился, так как это случилось и со мной – семь ложных пробуждений подряд. Одним прекрасным летним утром у меня было восхитительное осознанное сновидение, и я проснулся из него, как вдруг заметил другую тумбочку. О! ложное пробуждение. Но это было только первое. Первые два не встревожили меня, но затем пришло третье и четвёртое! Каждый раз я ожидал обнаружить свою реальную комнату, свою реальную кровать, но я продолжал обнаруживать очень похожие реальности, близкие модели моей спальни. Затем пятое, затем шестое! Шесть ложных пробуждений! Боже мой, что происходит? Где мой мир? Это было, как если бы я

прорывался через слои вероятных миров, тогда как эти слои продолжали уступать путь! Наконец кажущееся пробуждение, мой ум закружился в водовороте воспоминаний, восприятий, осознаний, пытаюсь схватить актуальную актуальность! Наконец, я выполз из кровати, встал и дотронулся до голубой штукатурки стены, надеясь лишь на устойчивость.

После седьмого, я сказал себе, что какую бы реальность я не встретил в коридоре, я приму любую реальность, пока она будет устойчивой, – настолько я был потрясён. Как я сказал раньше, приключения в осознанном сновидении требуют некоторого количества бесстрашия. Встреча с реальностью осознанного сновидения во всей её сложности и творческом великолепии может временами казаться ошеломительной.

Быть может именно это и случилось со мной. Быть может, подобно некоему внутреннему Икару из мира сновидения, я слишком близко подобрался к высотам бессознательного, как вдруг осознал свою человечность и упал. Или, быть может, моё бодрствующее эго предпочло быть единственным управляющим, и почувствовало себя некомфортно с разрывающей-мозг творческой силой бессознательного. Как бы то ни было, нечто случилось, нечто изменилось, и мне нужен отдых от осознанного сновидения.

Конечно, все те оставшиеся без ответа вопросы относительно осознанного сновидения, бессознательного и природы сновидной реальности продолжали жить в моём уме и отказывались уходить. Сновидение показало стороны другой реальности со всей её сложностью и замысловатостью.

На этом этапе я понял, что *за* сновидением существует ещё нечто, даже если сновидение осознанное. Есть нечто помимо бодрствующего самосознания в состоянии сновидения. Архитектор, сознательное бессознательное, творческая система, – нечто, скрывающееся за творениями, но могущее быть увиденным в своём творчестве.

Также я понял, что я управлял фокусом своего внимания в осознанном сновидении. Я не «контролировал» осознанное сновидение, не контролировал я и бессознательное, и его проявления. Я мог управлять собой и через «намерение» управлять до некоторой степени бессознательным.

Наконец, я понял, что персонажи сновидения гораздо сложнее, чем люди себе представляют. Некоторые, кажется, обладают какой-то осознанностью, каким-то сознательным произволением. Возможно они являются под-личностями, сознательными фрагментами или первообразными энергиями, но их независимое действие увеличивало моё недоумение о мире сновидения.

Итак, я оставил осознанное сновидение, чтобы дать себе время подумать. Чтобы дать опыту созреть в спокойных уголках моего ума. Чтобы подготовиться к следующей, более глубокой фазе осознанного сновидения, когда я начал исследовать глубины бессознательного знания и сновидную реальность.

ГЛАВА 6.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТОНА И ПРОВЕРОЧНЫЕ КОМИССИИ

На следующие два года я отложил в сторону свой дневник сновидений и больше не пытался осознавать себя в сновидении. Вместо этого я размышлял о том, что я пережил, и пытался осмыслить это. В тех случаях, когда я всё-таки случайно осознавал себя во сне, я не исследовал природу бессознательного; я просто играл в пространстве сновидения. Мне всё ещё нужно было обдумать то, что случилось.

Мало-помалу осознанное сновидение переделало мои ключевые представления о природе сновидения и, как следствие, о природе реальности и о моём эго. Я начал догадываться о чём-то, что было трудно принять, трудно допустить. Подобно Копернику, понявшему, что Земля не была центром Вселенной, я стал подозревать, что бодрствующее эго не было центром я-человека, или даже центром осознания. Бодрствующее эго, как мне казалось, было частью более широкого взаимоотношения [interrelationship] осознания. Тогда как моя бодрствующая жизнь вращалась вокруг моего эго, эмоций и личных забот, в осознанном сновидении я обнаружил более широкую сферу влияния так называемого бессознательного, которое в действительности казалось очень даже сознательным, очень отзывчивым и очень живым.

Осознавая себя в состоянии сновидения, я видел, что могу поддерживать иллюзию пребывания центром, фокусируя внимание на манипулировании сновидением, достигая своих

личных целей и отказываясь заглядывать по ту сторону. Но когда я открывался и отпускал себя, чтобы заняться чем-то по ту сторону от меня, и фокусировался там, то проявлялось нечто большее и более сложное, творческое, мудрее и охватывающее «я».

Итак, с тем, что Юнг мог бы назвать моим «раздутым эго» [deflated ego], я вновь погрузился в исследование осознанного сновидения, но с более трезвым взглядом. Нечто здесь происходило, и я был обречён выяснить это. На некоторых уровнях я чувствовал, как моё бодрствующее эго бессознательно исполняло эпизодическую роль в божественной комедии, и единственная моя надежда была на то, чтобы осознанно ускользнуть со сцены и попросить тайного режиссёра объяснить таинственный сюжет, смысл.

Начинало казаться нелепым, что бодрствующее «я» создаёт бессознательное. Как может нечто столь узко-фокусное, как бодрствующее «я», создавать нечто такое неизмеримое и глубоко осознанное? Также нелепым было представление, что так называемое бессознательное существует, как склад всех сомнительных и подавленных побуждений с детства, первобытных инстинктов и желаний. Но не это я переживал, когда осознавал себя во сне и исследовал сознательное бессознательное, и не это переживали мои опытные в осознанном сновидении друзья. Конечно, иногда я испытывал половое желание и агрессию в состоянии осознанного сновидения, но они, казалось, исходили от желаний моего бодрствующего «я», привносились в сновидение мной, а не всучивалось мне каким-то первобытным бессознательным.

Если бессознательное естественно содержало и было источником первобытных, половых, агрессивных импульсов, то каждое осознанное сновидение было бы борьбой с этими силами; каждое осознанное сновидение демонстрировало бы битву бессознательного и его инстинктов с бодрствующим «я» и его содержимым. Но это не так. В тех случаях, в которых возникает нечто инстинктивное, осознанный сновидец может обратить на это внимание или нет; так называемые первобытные инстинкты не обладают никакой силой над осознанным сновидцем. Бессознательное, кажется, занимает относительно нейтральную позицию. Если и есть битва, то это битва бодрствующего «я» с чередующимися желаниями и самопротиворечивыми целями бодрствующего «я».

По мере того как я изучал Фрейда и Юнга, я всё больше запутывался в их описании бессознательного. Хотя Юнг и говорил о глубокой творческой силе, непостижимом качестве и энергетической яркости бессознательного, он всё же сосредотачивался на его тёмной стороне и способности угнетать человечество тёмными, кипящими, разнузданными силами подавленных эмоций. Однако после сотни осознанных сновидений, я выяснил, что подавляющее большинство содержит радость, удивление и обучение. Только в редких случаях я чувствовал себя удручённым или потрясённым, и ещё реже бывали осознанные сновидения, в которых я был напуган, потому что, обычно, я видел, что пугающая фигура является персонификацией моих страхов, которые нуждались в сочувствии и понимании.

Казалось, был только один способ докопаться до сути этого. Осознав себя в сновидении, я решил проверить реакцию

сознательного бессознательного, и посмотреть, как оно отреагирует. Насколько много знает бессознательное? Есть ли у него цель? Только провоцируя бессознательное, я мог бы устранить предрассудочные взгляды, которые культура и теория наложили на него, и прийти к подлинному контакту с высшей ипостасью Себя.

Несомненно, для моего эго первый способ – глубже взаимодействовать с бессознательным – сводился к отпусканию вожжей управления осознанным сновидением и предоставление этих вожжей бессознательному осознанию. Только через отпускание своего намерения, своего управления, своего манипулирования осознанным сновидением, я смог бы заманить эту другую осознанность, находящуюся за ширмой сновидения. Уже давно я увидел, что там нечто существует. Однако, по какой-то причине это нечто, находящееся за ширмой сновидения, оказывалось наблюдателем до тех пор, пока я не отпускал сновидение; тогда оно переводило осознанное сновидение на новые и неожиданные пути.

Во многих таких осознанных сновидениях я просто просил осознанное сновидение показать мне нечто, и, внезапно, я оказывался несущимся по ночному небу или по какой-то туманной темноте, и затем попадал на какую-то сцену. В этом типе осознанного сновидения я «отдавался» сновидению или осознанности, находящейся за ширмой сновидения. Однако, «отдаться» этой незримой осознанности не решало более глубокий вопрос: Даёт ли эта незримая осознанность знание и информацию, или же просто приводит к случайному творчеству? Мне нужно было сделать нечто большее, чем просто отдаться осознанности;

мне нужно было бросить ей вызов, и выяснить пределы её знания.

Примерно в это время я заинтересовался одной специфической концепцией, предложенной в книгах Джейн Робертс, называемой «эмоциональный тон»⁴⁴. Как описано в книге Робертс «Природа личной реальности», эмоциональные тона «пронизывают ваше существо».

Они представляют собой форму, которую принимает ваш дух, когда соединяется с плотью. Из них, из их ядра возникает ваша плоть. Всё, что вы переживаете, имеет сознание, и каждое сознание наделено своим собственным эмоциональным тоном... Эмоциональный тон, таким образом, является движением и волокном – древесиной – порцией вашей энергии, посвящённой вашему физическому переживанию... Это сущность вас самих... Это чувство вас самих, неисчерпаемое.⁴⁵

Недоумевая о том, было ли это настоящим тоном или просто глубоким чувством, я решил, что в своём следующем осознанном сновидении, я спрошу об этом у сновидения. Я знал, что за ширмой осознанного сновидения есть некий вид осознанности, и он может отвечать, но обладает ли он понятийным знанием? Понимает ли он какую-либо идею на более глубоком уровне, чем моё бодрствующее «я»? Если я лично не схватываю её, сможет ли эта другая осознанность в сновидении ответить и научить меня?

⁴⁴ feeling-tone. В существующем русском переводе книги Джейн Робертс этот термин переводится как «тон чувства». Это понятие во многом сродни понятию «эфирного тела». – прим. перев.

⁴⁵ Джейн Робертс. Природа личной реальности (1974), сессия 613, 11 сентября 1972.

Итак, я решил провести эксперимент, надеясь, что сознательное бессознательное сможет объяснить мне настоящую природу концепции эмоционального тона. Оказалось, что я получил больше, чем рассчитывал (Февраль 1993):

Я стоял на улице, было похоже на окрестности из моего детства. Я прогуливался с одним из моих братьев. Был приятный, солнечный день.

Вдруг я заметил ярко окрашенных рыб, около шести штук, плавающих по воздуху, примерно в шести футах над землёй! Сперва я подумал: «Они могут дышать и жить в нашей среде точно так же, как мы можем в их». Затем я увидел ещё больше рыб, плавающих по воздуху, и эта несуразность поразила меня. Я понял: «Я сплю! Это осознанное сновидение!»

Я решил не бегать и не летать, а задумался: «Итак, что я должен делать?» Я подумал о том, чтобы попытаться найти Бога, но понял, что я уже пробовал это ранее с ограниченным успехом. (Обычно я начинал лететь, всё выше и выше, и становился слишком эмоциональным, и осознанное сновидение рушилось).

Затем я вспомнил: Я хочу услышать свой эмоциональный тон.

Я задумался, как это сделать, и импульсивно просто взглянул вверх, в пёстрое небо, и закричал к сновидению: «Эй! Я хочу услышать мой эмоциональный тон!»

Вдруг в небе, прямо надо мной, появилась маленькая чёрная точка. Из неё исходил едва ощутимый гул. Сперва он был протяжным и тихим, и, казалось, он был сродни высокому, вибрирующему звуку Аааахххх. Затем эта точка начала разрастаться в пространство вокруг меня. Пока она росла, громкость этого гула всё возрастала и возрастала. АААААХХХХХ!

Я с трудом верил в то, что вижу и чувствую. Одновременно с возрастающей громкостью начала образовываться отчётливо коническая форма, растущая вовне от исходной точки и с вершиной, направленной

на меня! Этот гул продолжал нарастать, приводя в сильное колебание пространство вокруг меня, и пока это происходило, эта коническая форма всё приближалась и приближалась.

Теперь гул АААХХХ ощущался, как огромная вибрирующая энергия, и звук вырос до фантастических пропорций. Конус становился больше и вскоре окружил меня со всех сторон. Всё моё естество гудело с этим энергичным, вибрирующим гулом, пока конус охватывал меня! Кажется, я схлопнулся до точки осознанности.

В этот момент «я», «Роберт», просто исчез. С другой выгодной позиции осознанность наблюдала картину вибрирующего конуса – эмоциональный тон, звук этой сущности личности. Странно, но Роберт-Я не существовал больше реально ни в каком обычном смысле, был только вибрирующий звук моего эмоционального тона. И странно, осознанность видела картину вибрирующего конуса.

Пока это продолжалось, нечто внутри этой осознанности наконец решило, что необходимо вернуть этот эмоциональный тон назад в физическую форму, пока «Роберт» окончательно не забыл, как существовать и не потерялся в этом звуке, эмоциональном тоне. Произошла некоторая борьба (подобно фокуснику, вытягивающему человека из своей шляпы!), осознанность как бы боролась, чтобы вспомнить и вернуть память-форму-идею о Роберте. Осознанность стала как бы перетасовывать различные память-формы-идеи, пока не натолкнулось на одну, связанную с этим вибрирующим эмоциональным тоном.

И вот я, Роберт, опять с восприятием, сидя в позе лотоса на переднем дворе своего дома. Я поднял колоду карт и попытался перетасовать их, но все карты вылетели из моих рук – было поразительное зрелище. Вдруг я вспомнил звук эмоционального тона, и этот тон начал гудеть: Аааахххх. Я опустил взгляд на свой большой и указательный пальцы, сведённые вместе, как в йога-мудре, и я мог чувствовать необыкновенную энергию, вибрирующую во всём моём теле. Я был пронзён звуком и заметил, что мой большой и указательный пальцы начинают светиться золотистым светом изнутри.

Простая просьба у сновидения пережить некую концепцию принесла этот огромный поток знания из глубин слушающего бессознательного. Теперь я знал без сомнения, что бессознательное сознательно, отзывчиво и живо. Чтобы пережить это, нужно только обратиться к нему, когда находишься в осознанном сновидении.

В то время я не имел представления о том, о чём прошу! Просьба о том, чтобы услышать свой эмоциональный тон или вибрирующую сущность, – звучит весьма эзотерично, но пережить эту концепцию – было потрясающе и невероятно. Я стал своим эмоциональным тоном. Я не просто интеллектуально пережил эту концепцию, или исследовал её, я был этой концепцией.

Самым любопытным был тот последний момент, когда конус вибрирующей звуковой энергии начал поглощать меня полностью. В тот момент случился внезапный перенос осознанности, и та выгодная позиция стала этой другой осознанностью. Эта другая осознанность наблюдала вибрирующий конус эмоционального тона, затем, наконец, она попыталась восстановить память о Роберте, который задавал вопрос: нашла ли некоторая малая часть моей осознанности убежище в большей осознанности?

Сновидение позволяет пробиваться сквозь обычные границы переживания. Когда бодрствуем, переживание большей частью приходит через наши чувства, и мы принимаем мысли и идеи. В сновидении же переживание имеет более прямой доступ к чувству, знанию, пониманию. В осознанном же сновидении, мы можем видеть, что для сновидца доступно более широкое поле переживаний.

Спустя годы после этого опыта, находясь в деловой поездке в Колумбию (штат Огайо), у меня оказался свободный час и я остановился перед книжным магазином. Я натолкнулся на одну книгу по мантрам и янтрам. Когда я начал читать эту книгу, я понял, что мой опыт по нахождению моего эмоционального тона, казалось, согласовывался с некоторыми древними идеями о мантрах и творении всех физических форм через звук. Также, чёрная точка, которую я заметил над собой, кажется была подобной «бинду», – санскритский термин, означающий «точка» или «пятно», – из которого, как верят, исходит созидательный звук, чтобы проявить царство мира. Некоторые религии учат, что вся проявленная материя на другом уровне является просто вибрирующей звуковой энергией. После моего опыта, я задумался, не основано ли это древнее знание на фактах.

Достиг ли я осознанно уровня чего-то, подобного коллективному бессознательному? Получил ли я ответ на свой осознанный запрос к сознательному бессознательному через внутренне тело знания? Как глубоко может человек зайти, когда сознаёт себя в состоянии сновидения?

Посещаемый проверочными комиссиями

Я продолжал продвигаться глубже, уделяя больше времени фокусированию на той осознанности, что за ширмой сновидения, прося сновидение сделать что-то, показать что-то, объяснить что-то. Некоторые из моих осознанных сновидений были связаны с поиском проверяемой информации о будущих событиях (о чём я буду говорить в Главе 15). Осознанное сновидение начало казаться одной из

дорог, ведущей в фантастические глубины и тайники бессознательного. Возвратилось моё былое любопытство, а вместе с ним и энергия заниматься исследованием сознательного бессознательного.

Примерно в это время была издана книга Карлоса Кастанеды «Искусство сновидения». Читая её, я понял, что у меня были осознанные встречи, подобные тем, о которых он писал, ещё до того, как он написал об этом. Один пример – «эmissар сновидения», о котором Дон Хуан говорит Кастанеде, как о «энергии, цель которой – помогать сновидцам, рассказывая им о чём-то. Проблема с эmissаром сновидения в том, что он может говорить только то, что ... (сновидцы) уже знают или должны бы знать, будь они достойны своей соли». Он продолжает объяснять, что эmissар сновидения – это «обезличенная сила, которую мы принимаем за самую что ни на есть личную, потому что у неё есть голос... они попросту слышат его, как мужской или женский голос. И этот голос может рассказывать им о положении дел, что в большинстве случаев они принимают за священный совет».⁴⁶

Дон Хуан упоминает, что большинство осознанных сновидцев лишь слышат властный голос эmissара сновидения, звучащий изнутри сновидения. В редких случаях, однако, осознанный сновидец может создать иллюзорную фигуру сновидения, как источник голоса.

Я начал размышлять о том моём осознанном сновидении (в Главе 5), где я спрашивал у джентльмена в офисе: «Что ты

⁴⁶ Карлос Кастанеда. Искусство сновидения (1993), стр. 64.

собой представляешь?», и в ответ услышал голос: «Приобретённые характеристики!» Был ли это голос эмиссара сновидения?

Кастанеда жаловался Дону Хуану, что этот голос казалось знает больше, чем он сам. Дон Хуан ответил: «Эмиссар не сказал тебе ничего нового. Его утверждения были правильны, но тебе только казалось, что они нечто открывали». Когда Кастанеда продолжал настаивать, что он не мог этого знать, Дон Хуан заявил: «Ты уже знаешь бесконечно больше о тайне вселенной, чем предполагаешь своим рассудком. Но это наша человеческая болезнь – знать больше о тайне вселенной, чем мы предполагаем».⁴⁷

Благодаря некоторым более ранним осознанным сновидениям и обычным сновидениям, в которых голос давал мне точную информацию, я счёл эту часть книги Кастанеды потенциально верной. Однако другие части этой книги озадачили меня. Например, Кастанеда осознанно встречается с хорошо осведомлёнными персонажами сновидения, которые он называет «неорганическими существами». Дон Хуан предупреждает Кастанеду: «Есть нечто, что эмиссар не решился тебе сказать до сих пор – что неорганические существа охотятся за нашей осознанностью или осознанностью любого-другого существа, которое попадётся в их сети. Они будут давать нам знание, но они будут взимать и плату – всё наше существо».⁴⁸ Хотя,

⁴⁷ Там же, стр. 65.

⁴⁸ Там же, стр. 99.

четырьмя параграфами ниже, Дон Хуан сдаёт назад и утверждает, что «неорганические существа не могут никого заставить остаться с собой», и всё же он предупреждает, что человек может найти их мир таким привлекательным, что останется там добровольно. Это привлекло моё внимание. Раньше я не боялся персонажей сновидения, но теперь я реально задумался – есть ли причина для беспокойства. Тем не менее, я продолжил, и испытал один из приёмов его книги, который привёл меня к интересному приключению, в котором произошла моя первая «проверка» в осознанном сновидении (Октябрь 1993):

Я осознал себя и обнаружил себя парящим около своей кровати. Я мимолётом заметил тела под одеялом, но почему-то не заинтересовался ими. Комната выглядела в точности так, как в бодрствующей жизни. Я вспомнил замечание Кастанеды относительно того, «когда сновидец учится пробуждаться в другом сновидении»⁴⁹, так что я выровнял себя в соответствии со своим спящим телом (примерно в четырёх футах над ним), закрыл глаза и сказал: «Я хочу проснуться в следующем мире сновидения». Интересно, действительно ли имеются различные уровни или миров сновидения.

Внезапно я почувствовал в себе прилив сил и вылетел прямо из дома. Ночное небо сверкало тысячами звёзд. Я без усилий двигался сквозь ночь, летя вперёд. Наконец я спустился и обнаружил себя в засушливой местности. Я заметил нечто, что выглядело, как какое-то фруктовое дерево, и дотронулся до его восковых листьев. Мимо проходил кот.

Осознавая себя и чувствуя прилив сил, я думал, как великолепна жизнь, и я изумлялся звёздами надо мной. Я вспомнил, что другие летали к звёздам, и решил: «Вот что я сделаю». Пока я летел вверх, в положении

⁴⁹ Там же, стр. 107.

стоя, звёзды становились ярче и ослепительней. Внезапно звёзды сделали нечто фантастическое – они начали сгущаться в паттерны и символы, образуя перекрывающиеся круги, затем пирамидальные формы, и нечто похожее на звезду Давида. Начали образовываться другие перекрывающиеся геометрические фигуры – целиком составленные из золотистых звёзд. Мгновение они оставались неподвижными, затем они улетали! Это продолжалось – объединялось больше групп, образовывался символ, затем улетал, пока наконец не улетели почти все звёзды.

У меня начало возникать чувство, что звёзды и планеты существуют, как символы чего-то ещё. Они больше, чем просто пыль и светящиеся горящие шары; они обладают внутренним символическим значением на другом уровне, за пределами нашей обычной осознанности.

Я спустился назад на землю, и сразу же обнаружил привлекательную женщину, ждущую меня. Она подошла ко мне и настаивала, чтобы я пошёл за ней. Удивлённый таким разговорчивым персонажем сновидения, я пошёл за ней, и она привела меня к старой, черноволосой женщине, сидящей в кресле. Эта женщина начала задавать мне ряд вопросов, суть которых сводилась к тому, что она хотела узнать, достоин ли я более глубокого проникновения в сновидение, она хотела получить доказательство, что я готов! Я ответил, но удивился, почему персонаж сновидения вздумал спрашивать меня.

Когда я проснулся от этого осознанного сновидения, я сфокусировался на том, как глубоко я зашёл, собирая звёзды и планеты в символические группы в этом осознанном сновидении, а вопросы той женщины счёл несущественными. Я объяснил себе, что чтение книги Кастанеды вызвало во мне какую-то тревогу или подозрение относительно моей способности проникать глубже в осознанное сновидение, и поэтому та женщина и её вопросы были лишь выражением моей тревоги.

Я продолжал рассматривать это осознанное сновидение, спрашивая себя, куда же я проник на самом деле – вглубь себя самого или всё-таки в другой мир. Я всерьёз заинтересовался природой реальности, и глубже погрузился в чтение книг Джейн Робертс. Я спрашивал себя, как можно преодолеть эффект наблюдателя – свои представления, идеи, концепции – и их влияние на восприятие, и увидеть сновидную и бодрствующую реальность такой, каковой она есть. Была ли это реальная реальность, или только индивидуальная, ментально обусловленная версия? И как насчёт сознательного бессознательного? Какую реальность оно называет домом? Где он находится?

В точности через год после дня моей первой «проверки», появилась другая группа, которая захотела пощупать меня дальше (Октябрь 1994):

Я иду по торговому ряду и замечаю нескольких молодых женщин. Кажется, они подыскивали себе одежду для какого-то случая. Также там было несколько взрослых, но многие из молодых женщин были в бандажных платьях, крайне вызывающих, это-то и привлекло моё внимание. Я решил подойти к одной из них, но тогда это показалось слишком странным. Я понял, что «это сновидение», и осознал себя.

Пока я шёл, думая, что делать, ко мне приблизилось три или четыре человека, которые, кажется, хотели поговорить. С осознанным любопытством я последовал за ними в комнату. Она была похожа на читальный зал библиотеки, с окнами. Там было ещё несколько человек – все среднего возраста, весьма дружелюбные и очень искренние. Казалось, они меня знают и хотят пообщаться.

Так как я осознавал себя, то решил задавать им вопросы. Я спросил: «Какова моя роль в жизни?» и «Каково моё будущее?» Они улыбнулись на мои вопросы, и у меня возникло отчётливое чувство одобрения, как

если бы они сказали, что я всё делаю правильно. Затем они начали задавать мне свои вопросы, и, казалось, с нетерпением ждали моих реакций. У них был длинный ряд вопросов.

Я пришёл в удивление от того, как долго это осознанное сновидение продолжалось, в особенности из-за того, что оно состояло из таких простых диалогов. Я продолжал отмечать это для себя, пока персонажи сновидения разговаривали между собой. Затем я услышал, как один из этих персонажей заявил, что я не «настолько хорош, как Джерди», но что я «сознателен» и всё делаю правильно или продвигаюсь вперёд. Что бы это значило? – подумал я.

Пока я слушал, у меня возникло чувство, что меня рассматривают на предмет какого-то нового продвижения. С одной стороны, я понимал, что у меня в руке миска маленьких крекеров типа золотая рыбка, и что я нет-нет да и возьму и съю один, что заставило меня задуматься, помогает ли чередование фокуса внимания между разговором и миской с крекерами продлевать осознанное сновидение.

Теперь я определённо задумался, а не они ли стимулируют это осознанное сновидение, или всё-таки я? Они завязали разговор, темп, и казалось, что мой долг поддерживать осознание и отвечать им.

Наконец они закончили свои дискуссии. Человек среднего возраста, слева от меня, казавшийся наиболее дружелюбным, улыбнулся и привлёк моё внимание к какой-то книге. Обложка книги казалось была из белой кожи. Он открыл на странице с содержанием, и указал на главу какого-то «Omar Shemet» или «Omar of Shemet», глава которого (номер 9?) была о природе добра и зла, или упадка и разрухи. Я удивился, почему мне было указано на неё.

После опыта такого осознанного сновидения, один или два опытных осознанных сновидца упомянули мне о своих собственных подобного рода встречах-опросах, организованных парой или большим числом персонажей сновидения, которые кажутся весьма осознанными и

любопытными относительно осознанного сновидца и, по-видимому, его развития.

Я не знал, что делать, когда тебя проверяют осознанные персонажи сновидения. Что я знал, так это то, что окончание этого осознанного сновидения было важным. Пока я был в сновидении, глаза на ту главу о добре и зле, упадке и разрухе, я знал, что мне указали на это с какой-то целью. Я начал задаваться вопросом, не далеко ли я зашёл. Осознанное сновидение позволяет каждому заходить невероятно глубоко в сознательное бессознательное, и даже исследовать кажущееся коллективное бессознательное, но на заднем плане своего ума я задавался вопросом, стоит ли мне об этом беспокоиться. Итак, когда тот человек из «комиссии» указал на заголовок главы, он указал на мой несформулированный страх: Встречу ли я в конец концов при движении в глубину сознательного бессознательного нечто злое? Теперь я столкнулся лицом к лицу с препятствием внутри себя – неразрешимым вопросом, который нужно рассмотреть.

Добро, зло и осознанное сновидение

В классике научной фантастики – «Дюна» – автор Фрэнк Герберт написал классическую строку: «Страх – убийца разума». В царстве осознанного сновидения или любого исследования разума страх тормозит и ограничивает. Осознанные сновидцы, которые испытывают страх, существенно не продвигаются. Наоборот, они отступают к «безопасным», простым осознанным сновидениям, надеясь, что их страх не найдёт их там. Страх становится одним из само-ограничительных факторов, наподобие узких

представлений или привычек. Воистину, страх – убийца разума.

Я не переживал практически ничего злого. Почти все мои встречи с бессознательным были отзывчивы, глубоки, познавательны и полезны. Некоторые – как переживание эмоционального тона – были немного ошеломительными, но никакое нельзя назвать злым. И всё же я знаю, что мне нужно лично для себя разрешить вопрос: Существует ли зло по сути? Найду ли я его лежащим в тёмных уголках бессознательного? Просто я слишком глубоко зашёл в осознанное сновидение, чтобы не знать.

Итак, я решил это как-нибудь выяснить в моём следующем сознательном приключении, и вот что я открыл:

Я не помню, как я осознал себя, но я обнаружил себя несущимся сквозь относительно тёмный космос. Наконец-то я мог поискать ответ. Я решил дойти до конца вселенной, чтобы открыть, существует ли зло. Я пролетал мимо звёзд и созвездий, углубляясь во тьму. Я стремительно пронёсся сквозь космос, всматриваясь, пытаюсь ощутить что-нибудь похожее на сущностное зло. Я продолжал дальше, пока наконец не достиг места, где больше не было видно звёзд. Передо мною виднелись очертания края вселенной.

Я остановился и внимательно всмотрелся в глубокую тьму. Есть ли там зло?

Затем, изнутри, я услышал голос, сообщивший следующее: «Свет поддерживает тьму». И внезапно я понял, что за всяким видимым злом или тьмой есть свет; и именно свет даёт нам ощущение тьмы.

Затем я услышал: «Всё священно и живо». Я интуитивно осознал, что свет есть в каждом живом создании, как условие его существования.

И затем я услышал нечто ещё более ясное: «Даже пространство между вашими пальцами священо и живо». Я взглянул на свою вытянутую руку и увидел пространство между моими пальцами, эту великолепную пустоту, и я понял со всей ясностью, что я живу в священной Вселенной, где даже кажущаяся пустота осознанна и жива. С формой или без, – всё священо и живо.

Мой страх исчез.

ГЛАВА 7.

ПЕРЕЖИВАНИЕ СВЕТА ОСОЗНАННОСТИ

В 1995 году исполнилось двадцать лет моему осознанному сновидению. Осознанное сновидение обогатило мою жизнь неизмеримо. Я приобрёл знания и опыт, который никогда бы не получил в аудитории, и новый, глубокий взгляд на мир сновидения. Более того, я чувствовал свою близость к этой заново расширенной *внутренности*, так как я знал, что там существует наблюдательное и чуткое осознание.

Мои отношения с осознанным сновидением оказались преображающими. Хотя я мог бы сказать, как и многие другие, что «всё это происходит в моём уме», всё же я хотел бы выделить «Ум», а возможно даже и «Мой». Моё представление о своём собственном «я» изменилось в результате этих экскурсий в сознательное бессознательное. Теперь я казался частью большего целого, всегда связного и осознанного. Не то чтобы я лично был божеством, но что всё, абсолютно всё божественно.

Как результат, реальность начала казаться концептуально шире, более неопределённой. Мы склонны считать сновидение «нереальным», а физическую жизнь «реальной», но кто не просыпался от кошмарного сновидения с дико стучащим сердцем? Если сновидение нереально, то как нереальное событие может оказывать воздействие на физическое тело таким реальным, драматичным образом? Многочисленные исследования показали, что сновидение задействует нашу сердечнососудистую и дыхательную системы, выработку гормонов, волновую активность мозга и

т.д., и что различные действия в сновидении часто коррелируются с соответствующими изменениями в физической системе. Так что сновидение очень реально в том смысле, что оказывает воздействие на наше физическое тело и мыслительную жизнь. Оно может даже отвечать за те часто упоминаемые феномены перемены нашего настроения, когда мы говорим «встал не с той ноги». Так же многие осознанные сновидцы сообщают о переживании «духовного подъёма от осознанного сновидения» в течение часов или даже дней после пробуждения от радостного или восхитительного осознанного сновидения.

Сновидения также «реальны», когда они содержат мысленные события, наделённые значением решения задачи. Кроме частого использования сновидений в терапевтических целях, учёные и исследователи указывают на сновидение, как на предоставляющее творческие решения задач реального мира. Один из наиболее ярких таких примеров случился в 1844 г. Элиас Хоу работал над прототипом швейной машинки, но был в недоумении насчёт того, как машинка должна манипулировать иглой. Ему приснилось, что его схватили дикари, которые угрожали убить его, если он не закончит свою швейную машинку. В сновидении он заметил, что наконечники копий имеют дырки наподобие «игольных ушек», и понял, что ушко иглы для швейной машинки нужно расположить на кончике, для того чтобы машинка работала.⁵⁰ Это «реальное» решение случилось в сновидении и привело к «реализации» в мировой индустрии.

⁵⁰ Deirdre Barrett. The Committee of Sleep (2001), стр. 113-114.

Даже если мы не помним сновидений или не видим в них никакого смысла, различные невралгические точки зрения утверждают, что каждое событие в мозге или уме создаёт «общую активность», которая затрагивает весь мозг. Каждое сновидение, как реальное нейронное событие, оказывает некоторым образом воздействие на мозг и ум, а также и на нашу индивидуальность и коллективную реальность.⁵¹

Чем глубже мы погружаемся в природу сновидения, тем больше мы понимаем, что отношение к сновидениям, как к нереальным, – ложная предпосылка. Более того, когда мы учтём, что в физической жизни люди сообщают о галлюцинациях, ложных воспоминаниях, ошибках восприятия и т.д., то мы понимаем, что настаивание на том, что переживания физической жизни являются реальностью в последней инстанции, равно не выдерживают критики. В

⁵¹ Как я упомянул в Главе 1, осознанные сновидцы смогли просигнализировать из сновидения, что они видят сон, и тем самым доказать существование осознанности во время сновидения. Это, по-видимому, проливает свет на старый психологический спор о том, имеют люди только ум или только мозг. Теперь рассмотрим следующее: является ли осознание личности внутри сновидения физическим? Нет, оно существует умственно в осознанном сновидении и пользуется физическим механизмом движения глаз только для того, чтобы засвидетельствовать о том, что оно существует. Однако, осознанный сновидец двигает своими нефизическими, умственными глазами в сновидении лишь с умственным намерением заставить двигаться физические глаза, и всё же физические глаза двигаются. Таким образом, этими умственными действиями сознательный сновидец, по-видимому, доказывает отдельное, но параллельное существование ума и мозга.

культурном отношении нас подводят к вере в крайнюю дихотомию.

Когда мы вспомним, что многочисленные физики считают, что каждый так называемый реальный объект существует как ступок энергии, вращающихся атомов в пространстве, то мы начинаем видеть, что наша воспринимаемая реальность существует лишь как один из вариантов реальности, одна перспектива реальности, одно чувство реальности. Иначе говоря, переживаемая нами реальность – это та, что в основном базируется на наших чувствах. Едва ли её можно считать единственной реальностью; скорее это чувственная, мысленно обдуманная реальность, – во многих отношениях такая же как и сновидение.

Когда, осознавая себя в сновидении, возникает новый синтез, когда сновидец смешивает реальность и иллюзию. Он относит действия, смыслы, мысли и красоту к так называемым эфемерным, невещественным иллюзиям сновидений. Вдруг, границы между реальностью сновидения и реальностью бодрствования становятся ещё более аморфными, так как осознанное сновидение включает аспекты обоих. Новая, объединённая реальность начинает подвергать все реальности сомнению и говорит, что каждая по сути является мысленной конструкцией.

Спустя двадцать лет осознанного сновидения, я уже знал, что моим следующим шагом будет «осознать осознанное сновидение». Я должен «пробудиться» для осознанного сновидения, выйти за рамки этой осознанности. Понимания того, что я живу в иллюзии сновидения, было не достаточно; мне нужно было переступить через любой символ,

видимость и иллюзию, через любое творение от себя, через осознанное сновидение. Мне нужно было найти источник всего этого. Только тогда я мог бы по-настоящему узнать, существует ли смысл за видимостью.

Примерно в это время, когда я глубоко размышлял и обдумывал, начало происходить нечто любопытное. Время от времени, утром после пробуждения я пытался припомнить свои сновидения, но всё, что я мог вспомнить, это – голубой свет. Как бы я ни напрягал свою память, чтобы извлечь сюжет сновидения, его там не было. По сути не было ни действия, ни предметов, ни персонажей, ни меня, ничего, – только голубой свет.

Я чётко вспоминаю мысль одним утром: «Ладно, что мне записать в свой журнал сновидений, – голубой свет?» – это действительно выглядит очень странно. Затем, спустившись к столу, чтобы позавтракать, моя жена спросила меня полушутя: «Роберт, что с тобой?» Я засмеялся и спросил её, что она имеет в виду. «Прошлой ночью я проснулась и посмотрела на тебя, – сказала она, – у тебя на лице было это выражение, я не знаю... как чистое блаженство, или экстаз, или что-то такое. Ты в порядке?» Я уверил её, что со мной всё прекрасно, что я просто увлёкся сновидениями и мыслями. Я не сказал ей о моих глубоких размышлениях о реальности и роли личности в творении переживаемой реальности, или о моём сильном желании как-нибудь выйти за рамки этого.

Мне пришло в голову, что этот голубой свет напоминает мне нечто ещё, что случилось со мной. Многие годы, в состоянии бодрствования, я периодически замечал пятно голубого

света в поле моего восприятия, как правило, с левой стороны. Это пятно могло двигаться вокруг, вверх и вниз, так что я понимал, что это не какое-то повреждение у меня в глазу. Оно могло маячить пару часов в день, а затем я его больше не замечал целую неделю. Любопытно, что это пятно, кажется, появлялось чаще всего тогда, когда я думал на интересующие меня темы, например, о природе реальности, сознании или осознанном сновидении.

Эта серия ночных переживаний голубого света в конце концов привела к осознанному сновидению, которое я в шутку называл «чудовищем голубого света» (Ноябрь 1995):

Я осознал себя. Свет приглушённый, так что я крикнул к сновидению: «включи свет!» и всё стало гораздо ярче. В этот момент я заметил нечто похожее на белое пустое святилище. Войдя в него я вдруг увидел фигуру, состоящую из голубого света. Эта фигура была примерно в три раза больше меня. Сперва я отступил назад, но затем она показалась мне смешной, и я начал смеяться, – я встретился с чудовищем голубого света! или, быть может, богом голубого света, так как оно, по всей видимости, вовсе мне не угрожало, несмотря на его рост, только который и мог внушать страх или могущество. Я почувствовал, что мне нужно переступить через него, так что я побежал, чтобы преодолеть его. Как только я прошёл через него, раздался сильный шум в осознанном сновидении, и я проснулся.

Только одна ассоциация пришла мне на ум в связи с этим образом, и она была связана с буддийскими рисунками, которые часто содержат изображения могущественных фигур с голубым цветом в каждом из четырёх углов. Но почему мне приснился этот образ? Я не изучал буддизм (после того как просмотрел всё, что мне попадалось на этот счёт) и поэтому не имел никакого глубокого знания по этому

предмету. Я лишь проявлял к нему глубокий интерес, пытаюсь понять природу реальности и смысл жизни.

Когда я начал вспоминать все свои переживания осознанного сновидения, у меня сформировалось острое чувство уверенности. Реальность осознанного сновидения должна быть просто другой реальностью, наподобие реальности бодрствования, со своими формами, и символами, и смыслами, и предрассудками, но где-то за нею должна быть реальность в последней инстанции или базовая реальность, из которой эти реальности vyplывают. Могут быть бесчисленные реальности, как утверждал дон Хуан, но за всеми ними должно существовать нечто, что поддерживает их всех.

Нечто ответило на моё намерение, когда я крикнул: «Эй, я хочу услышать свой эмоциональный тон!» Но где была его реальность? Чем была его реальность? За осознанным сновидением должно лежать нечто, нечто истинное, некая истинная реальность. Чтобы туда добраться, как я понял, мне нужно избавиться от «меня», – моих представлений, моих идей, моих забот, моих интересов, – так как эти вещи держат меня в той реальности, которую я переживаю. Но как можно выйти за рамки себя? Как можно избавиться от своих представлений? От идей? От забот? От интересов? До тех пор пока я не избавлюсь от всего, я буду продолжать переживать какую-нибудь часть себя, какой-нибудь символ, какое-нибудь представление. Но как можно исключить себя? И что тогда останется? Мне нужно знать. *Что дальше за осознанным сновидением?*

Отвечая на свои вопросы, я пережил нечто необычайное. По сути некоторые переживания прямо-таки бросали вызов словам, и вот одно из них. В первой части этого переживания я существовал без чувства себя или без личности [identity]. Во второй части я снова обрёл чувство себя. Вот что случилось; объясняю как могу (Декабрь 1995):

Безличная осознанность, живой свет существует как бы в виде плавающей точки света в пространстве осознания. Здесь всё соединяет осознанность. Всё пересекает осознанность. Всё знание существует внутри сверкающей, ясного, кремового света осознанности. Осознанность – это всё; одна точка вмещает осознанность всех точек; ничто не существует отдельно. Чистая осознанность, знание, свет.

Затем внезапное осознание тёмно-серого пространства сновидения и одинокой фигуры, стоящей там; я пытаюсь прийти в себя. Вспоминая только что пережитый свет осознания, я спрашиваю окутанную фигуру:

– Это было осознанное сновидение?

– Нет, – отвечает фигура, – чтобы войти в осознанное сновидение, следуй этим путём, – и она указала на пустое пространство перед собой.

Интуитивно зная, что вход в обычные сновидения находится слева, я двигаюсь вправо, к пространственному входу в осознанные сновидения. Когда я пересёк невидимую границу, моя осознанность бросилась сквозь туннель бледно-голубого света, вдоль стен которого я периодически видел различные символы: овалы, треугольники, двойные треугольники, круги. Я продолжал движение, пока интуитивно не понял, что войти в осознанное сновидение означает идти вверх.

Поднимаясь к осознанным сновидениям, я чувствовал нечто, что я никогда раньше не переживал. Вокруг головы я чувствовал интенсивный, взрывной всплеск энергии, локализованный, но движущийся по кругу. Бам! Бам! Бам! Бам! – звенела энергия у меня в уме.

Спустя мгновенья, я понял, что готовлюсь войти в осознанное сновидение. Наконец, как бы магически, я вынырнул сквозь пол на сцену сновидения, с полным осознанием.

Я чувствовал себя совершенно ошеломлённым, когда проснулся из этого переживания. Что это было? Я обхватил свою голову и искал энергию, взрывающуюся вокруг неё. Раскручивая свою память назад: я был в осознанном сновидении, в туннеле в осознанное сновидение, затем в том сером пространстве (где зачастую появлялась лишь одна фигура или один-два символа) и разговаривал со сновидной фигурой. Но что было до всего этого? Чем был тот *свет осознания*? Сновидная фигура сказала мне, что это не было осознанное сновидение. Но чем тогда он был?

Внутри этого света осознания не было идеи себя, меня или моего. Там не было мыслей, воспоминаний или анализа; нет Роберт, – только *заполненное светом знание* [light-filled knowing]. Хотя у меня не было более обширных данных, на основании которых я мог бы его рассматривать, всё же мне казалось, что моя осознанность наконец-таки достигла своего источника – чистой осознанности, реальности, стоящей за проявляющимися феноменами и символами. Окончательный приход домой! В этом *свете осознания* Есть Всё – сущность всего, кажется, содержится в вечно-настоящем Сейчас. Все осознанности соединяются в этой чистой осознанности. В этом великом ничто Есть Всё.

Спустя несколько месяцев, в июне 1996 г., я посетил конференцию «Ассоциации по изучению сновидений» [Association for the Study of Dreams] (ASD) в Claremont Resort в Беркли (штат Калифорния). Было проведено собрание для опытных осознанных сновидцев, чтобы обговорить и

поделиться идеями. Когда я там сидел с группой очень талантливых осознанных сновидцев, Стивен Лаберж спросил, были ли у кого какие-нибудь «необычайные» переживания осознанного сновидения.

Группа решила пройтись по кругу и дать возможность каждому высказаться. Когда подошла моя очередь, я подумал, а не рассказать ли мне о моих переживаниях *света*. Но, минутку, здесь же совершенно не о чем говорить – ведь ничего не происходило! Не было действия, не было деятельности, – только осознанность! Так что я рассказал группе о моём самом первом осознанном сновидении двадцати-однолетней давности, и оставил мои переживания света при себе.

Только двумя годами позже, будучи на конференции на Гавайях, я начал понимать значение моего переживания. На конференции ASD в 1998 г., на северном побережье Оаху одним из главных докладчиков был Тендзин Вангьял Ринпоче – буддийский лама традиции Бон с Тибета, который как раз написал «Тибетскую йогу сна и сновидений».

Поздним солнечным утром с нежным морским ветром Тендзин Вангьял стоял в своём простом наряде и беседовал о взглядах буддийской традиции Бон на сновидение и осознанное сновидение, которые основаны почти на десятилетиях изучения. Он упомянул о своей собственной интенсивной практике по йоге сновидений, когда был юношей в монастыре, и как он продолжал заниматься йогой сновидений, как частью своего духовного пути.

Пока он рассказывал об этой богатой традиции, он уподобил опыт обычного сновидения слепому коню с хромым наездником. В этой метафоре хромой наездник является умом, который сидит верхом на слепом коне, обозначающем энергию сновидения, которая мечется вокруг с минимальным контролем.

Развивая большую осознанность в состоянии сновидения наездник может преодолеть свою хромоту, управлять слепым конём и использовать сознательное сновидение для своего духовного роста. Тендзин Вангьял заявил, что глубокая практика осознанного сновидения, или йога сновидений, может помочь человеку в промежуточном состоянии бардо, после физической смерти. При условии, что человек достаточно развил осознанность, понимание и устойчивость ума посредством осознанного сновидения и йоги сновидений, он сможет понять иллюзорную природу посмертных видений и тем самым избежать следующей инкарнации.

Он также заметил, что за многие годы тренировок и опыта, йога сна и сновидений может «в конечном счёте перейти в нечто другое», если практика осознанного сновидения будет «полностью завершена», и привести к переживанию «ясного света». В отличие от осознанного сновидения, которое имеет субъект и объект, в переживании ясного света речь идёт «не о познании объекта субъектом, но о не-двойственном познании чистой осознанности, ясного света самой

осознанностью».⁵² Он подчеркнул, что в переживании ясного света нет двойственности субъекта–объекта или чувства себя; скорее проявляется вечно-настоящая сущностная, врождённая осознанность. В конечном счёте общей целью для тех, кто глубоко погружается либо в йогу сновидения, либо йогу сна, является переживание ясного света.

Слушая это, я начал понимать, что мои необычные переживания после двадцати лет занятий осознанным сновидением получили имя, историю и смысл. Я начал верить, что моя попытка выйти за пределы осознанного сновидения и за пределы символов, объектов и персонажей, могла естественным образом повернуть мою базовую осознанность к этой точке ясного света. Мне показалось странным, что пресвитерианский осознанный сновидец со Среднего Запада, не ожидая и не предчувствуя того, столкнулся с этим переживанием – взглядом на абсолютную реальность.

Вопрос Метцингера

Как человек, впервые переживающий этот ясный свет, узнает его? Как он объяснит это себе, ведь это – переживание недвойственной осознанности вне отношений субъект–объект? Интересно, будет ли такой человек десятилетиями пытаться

⁵² Тендзин Вангъял Ринпоче. Тибетская йога сна и сновидений (1998), стр. 149-150.

понять это странное воспоминание о свете знания [knowing light]? Сможет ли он найти ответ?

Много лет спустя, я прочёл книгу «Быть никем» немецкого философа Томаса Метцингера, и был удивлён обнаружить, что он выдвигает аналогичный тезис.⁵³ Он спрашивает: «Как вы можете внятно сообщить об обезличенном [selfless] состоянии сознания от самих себя, – автобиографическая память? Как вообще этот эпизод может являться элементом вашей собственной мыслительной жизни? Такие сообщения порождают исполнительное само-противоречие...»⁵⁴

Хотя я, быть может, иду сейчас по тонкому льду и не притязая на то, чтобы быть философом или апологетом буддизма, я думаю, что мой опыт может дать ответ или, по крайней мере, полезный отзыв.

⁵³ Когда я прочёл вопрос Метцингера о противоречивости человека, сообщающего о «обезличенном состоянии», это напомнило мне о моих собственных озабоченностях, но с другой стороны. Тогда как Метцингер подходит к этому с логической точки зрения, мои недоумения вертелись вокруг «как». Как первое лицо, переживающее это, может это понять? Как он может понять это обезличенное состояние и дать ему имя? Не имея другого, чтобы обсудить этот опыт или сравнить замечания, как такой человек может идентифицировать его? Спросил ли человек у осведомлённого персонажа в сновидении после этого опыта, и получил ли объяснение? В любом случае, вопрос Метцингера хорош, так как многим из нас не хватает ума, чтобы поднять этот важный вопрос. В свою очередь, любой ответ на него приводит к новым вопросам о природе осознанности и самосознании.

⁵⁴ Thomas Metzinger. Being No One: The Self-Model Theory of Subjectivity (2004), стр. 566.

Во-первых, повторяю, я не ожидал и не предвкушал такого состояния, как ясный свет. Я просто достиг такого момента, когда глубоко почувствовал, что за осознанным сновидением должно быть нечто. Когда я осознанно выразил вопрос или намерение, нечто откликнулось. Когда я осознанно искал неизвестную или в принципе неузнаваемую информацию, был отклик.

За мышлением символами, за представлениями, идеями и ожиданиями моего бодрствующего ума, – где-то должна существовать фундаментальная реальность, которая зажигает или порождает явления, – предположил я.

Во-вторых, в моём отчёте об обезличенном переживании, сказано о появлении многочисленных «платформ переживания» (т.е. ясный свет, серое состояние, осознанное сновидение и чувство точки входа в обычные сновидения). Перед этим я спросил у фигуры из *сновидения серого состояния*, которая мне показала, как входить в осознанное сновидение, после того как сообщила мне, что переживание осознанности не является осознанным сновидением. Итак, по пробуждении, у меня было определённое свидетельство, чтобы понять, что *переживания ясного света* не было. Это было ни осознанное сновидение, ни сновидение, ни то относительно пустое серое состояние, где иногда оказываются осознанные сновидцы.

В-третьих, я начал думать, что быть может, чтобы это пережить, первое лицо, возможно, должно потом получить этому объяснение через другую осознанность. Что если бы я задал другой вопрос тому персонажу из *сновидения серого состояния*, например, «Что это было?» вместо «Это было

осознанное сновидение?» Вероятно, я получил бы внятный ответ. Интересно, возможно, чтобы это пережить, первое лицо (и другие) именно так приходит к пониманию переживания. Я полагаю, что да.

Как бы то ни было, это вряд ли удовлетворительно ответит на основной вопрос Метцингера: «Как вы можете внятно сообщить об обезличенном состоянии сознания от самих себя, – автобиографическая память? Как вообще этот эпизод может являться элементом вашей собственной мыслительной жизни?»

Итак, в-четвёртых, я чувствую, что ответ можно получить в моём сновидении об эмоциональном тоне (описанном в Главе 6). В том осознанном сновидении мы видим, что осознанность явно имеет возможность находиться вне структуры бодрствующего «я». В том сновидении я переживал бодрствующее «я» как эмоциональный тон. Когда эмоциональный тон расширился, выразил и стал моим чувством себя, то осознанность отошла в сторону. Осознанность нашла убежище в некой большей осознанности, пока не закончился эмоциональный тон, после чего моё «я» и осознанность воссоединились. Этим я хочу сказать, что осознанность может отходить от себя, а затем воссоединяться с собой, и именно так вы можете внятно сообщить об обезличенном состоянии сознания. Это переживает не «я»; это переживает осознанность «я». После воссоединения «я» и осознанности, «я» обладает знанием осознанности. Это движение говорит о том, что сознание «я» существует как *качество*, исходящее от осознанности, но не *является* осознанностью.

Однажды, размышляя о том, как это объяснить, я интуитивно представил себе следующую мысленную игру:

Посмотрите на себя оком своего ума. Теперь полностью уберите всё своё: дом, машину, счёт в банке, одежды, блюда. Уберите всё, чем вы владеете. Теперь уберите все ваши эмоции, все ваши чувства, всё, что вам нравится и не нравится; уберите всё это. Теперь уберите все ваши отношения с людьми, – прошлые, настоящие и будущие, — уберите их прочь. Теперь все ваши идеи, ваши концепции, ваши представления, – пусть они уйдут; уберите их прочь и выбросьте их. Теперь ваша память и история также должны быть выброшены. Наконец уберите все последние остатки представления о себе.

По мере того как вы убираете каждый слой, нечто остаётся, потому что нечто предшествует вашему имуществу и вашим эмоциям; нечто предшествует вашим отношениям с людьми и вашей памяти; нечто предшествует вашему чувству себя. Когда вы уберёте их всех прочь, останется одна последняя вещь – Осознанность.

В общем, мне кажется, что мы *покрываем* осознанность слоями представлений о себе. Затем мы считаем, что осознанность является результатом или существует благодаря покрову из представлений о себе! Осознанность оживляет представления о себе, а не представления о себе создают осознанность.

Когда осознанность выплывает из ясного света, тогда она может соединить или включить это переживание в моё бодрствующее «я» и позволить «я» предъявить права на это переживание, хотя по всей видимости именно моя

осознанность переживала его [т.е. ясный свет], а не моё бодрствующее «я». В значительной мере, замешательство моего бодрствующего «я» было вызвано недоумением относительно природы реальности и обретением глубокой уверенности в том, что за проявленной реальностью бодрствования и сновидения существует некая последняя реальность. Переживание чистой осознанности просто случается. Оно не случается в результате применения какой-либо техники или приёма моего бодрствующего «я».

Переживание света оставило во мне глубокие чувства относительно взаимосвязанности всех осознанностей и того, что лежит за феноменальной реальностью. Иногда оно всплывает на поверхность, и я переживаю в бодрствующей реальности чувство взаимосвязанности. Большая часть оставшегося материала этой книги содержит мои прямые и косвенные указания на существование глубокой взаимосвязанности и того, как осознанное сновидение действует в качестве платформы, с которой можно брать свидетельства этой взаимосвязанности.

ГЛАВА 8.

СВЯЗЬ СО СКРЫТЫМ НАБЛЮДАТЕЛЕМ СНОВИДЕНИЯ

Многие из нас не видят трудности в том, чтобы считать, что персонажи, с которыми мы сталкиваемся в сновидении, представляют из себя некие аспекты нас самих, что они могут быть символическими представлениями наших чаяний, страхов, желаний и других эмоций. Так например, если вам снится злая чёрная собака, а потом вы понимаете, что эта злая чёрная собака представляла ваш страх перед вашим начальником, то вы понимаете, что образ этой злой чёрной собаки был символической конструкцией для выражения осознанности этого конкретного страха. Если затем вы поладите с этим страхом, то вы, вероятно, никогда больше не столкнётесь с этим сновидным символом сна. В известном смысле символическая конструкция испаряется, как только ваша расширенная осознанность разберётся (или реинтегрируется) со спроецированной осознанностью, или энергией, этого конкретного страха.

Итак, в культурном отношении, традиционное «я» смотрит на эти мысленные творения в сновидениях, как на явные выражения психологической энергии или осознанности. С этой точкой зрения связано мнение, что *бодрствующее* «я» существует как «вершина» или наивысшее выражение психики. Также с этой точкой зрения связано мнение, что только *бодрствующее* «я» является единственной реальностью, а все персонажи сновидения меньше его и иллюзорны.

Однако, когда мы обретаем осознание в состоянии сновидения, эта распространённая точка зрения нарывается на жёсткий вызов. По мере того как мы сознательно продвигаемся всё глубже в бессознательное, возникают переживания, которые говорят, что «я» существует в более широких границах, чем бодрствующее эго само по себе. В дополнение к персонажам сновидения имеющим знание и волю (которые могут представлять фрагменты осознанности или субличности), осознанные сновидцы способны соприкасаться с чем-то более сложным и осознанным, с тем, что можно было бы назвать подпороговым «я», внутренним эго, или внутренним «я».

На первых порах сознательно сновидящее «я» может исследовать верхние ступени лестницы сознания. Однако, делая это, осознанный сновидец должен делать нечто неестественное. Он должен прекратить фокусироваться на объектах и персонажах сновидения, и обращать вопросы или намерения на неявную осознанность, пребывающую за ширмой сновидения. Пока осознанный сновидец продолжает фокусироваться на объектах и персонажах сновидения (которые, как говорит нам западная психология, существуют как отражения себя), то он остаётся связанным с отражениями себя. Выход за пределы этого самоотражательного аспекта осознанного сновидения связан с намеренным отвлечением внимания от текущего окружающего сновидения и перенаправлением внимания на предполагаемую осознанность за ширмой сновидения.

Первый намёк на эту осознанность, находящуюся за ширмой сновидения, был мне дан несколькими годами ранее в осознанном сновидении о «счастливом подателе» (как

описано в Главе 5), когда голос свыше выпалил ответ. Вместо ответа от персонажа сновидения, внезапно и незримо ответил таинственный голос. Эта необычность, эта странность дала мне первый намёк на то, что не всё расположено на сцене сновидения; нечто скрывается за ширмой. Я понял – наблюдение за персонажами в игре сновидения никогда не приведёт к открытию другой осознанности, которая находится за сценой.

Проблема в том, что подавляющее большинство осознанных сновидцев никогда не задумываются о том, чтобы отвлекать своё внимание от взаимодействия с окружающим сновидением. Почему? – Ну, по тем причинам, которые я уже затронул. Во-первых, многие считают, что они целиком и полностью творят и контролируют осознанное сновидение, и поэтому считают свою деятельность и осознанность единственно доступной деятельностью и осознанностью. Во-вторых, бодрствующее эго отдаёт предпочтение чувству превосходства и контроля, пусть и иллюзорному; бодрствующее эго часто предпочитает не заглядывать вне себя в поисках объяснений. В-третьих, отказаться от контроля или фокусироваться на неизвестном – может вызвать страх, а нестигаемое бодрствующее эго избегает всех возможных страхов. Наконец, многие осознанные сновидцы обезоруживаются перед удовольствием и игрой в осознанное сновидение, и им не удаётся проводить дальнейшие опыты или развивать свои способности. По сути эти ложные представления, предполагаемое превосходство, избегание страха и поиск удовольствий – действуют ослепляющее на большинство осознанных сновидцев в отношении этой возможности.

Но как только осознанный сновидец обращает вопросы или намерения к осознанности, находящейся за ширмой сновидения, то он создаёт проём, через который может пройти подпороговое [subliminal] или внутренне «я». Поначалу это может потребовать как разумного допущения, так и эмоциональной веры в эту абстракцию, находящуюся за ширмой сновидения. Откликающаяся, невидимая осознанность за ширмой сновидения отвечает взаимностью таким глубинным образом, что обособляет себя от персонажей сновидения. Её ответ обнаруживает изобретательность, глубокое знание и превосходство, говорящее о том, что осознанный сновидец столкнулся с осознанием, с гораздо большим аспектом «себя».

Юнг намекал на эту отдалённую возможность, когда он размышлял о характеристиках бессознательного и говорил о его изобретательности и самопроизвольности, указывающей на его вероятное существование как внутренней, психической системы. Размышляя дальше, он предположил, что если это система, то она может обладать сознанием: «У нас нет знания о том, как это бессознательное функционирует, но так как, можно предположить, что это психическая система, то она, возможно, имеет всё то, что имеет сознание, включая перцепцию, апперцепцию, память, воображение, волю, эмоциональность, чувство, мышление, рассудок и т.д. – всё в подпороговой форме».⁵⁵

⁵⁵ C. G. Jung. On the Nature of Psyche. – in The Basic Writings of C. G. Jung (1993), стр. 53.

Юнг идёт дальше и говорит о следствиях, к которым это может приводить:

«Если бессознательное может вмещать всё то, что известно как функции сознания, то мы сталкиваемся с возможностью, что оно также, подобно сознанию, обладает субъектом, неким эго... что приводит к сути моего аргумента, а именно, что с сознанием сосуществует вторая психическая система, – неважно, о наличии каких качеств мы у неё подозреваем, – и этот факт несёт абсолютно революционное значение, в том смысле, что это может коренным образом изменить наш взгляд на мир.»⁵⁶

Осознанные сновидцы в своих индивидуальных, уникальных сознательных исследованиях бессознательного часто открывают (независимо друг от друга), что откликающееся осознающее бессознательное имеет многие из этих возможных функций, предполагаемых Юнгом. Давайте рассмотрим список возможных функций Юнга, которыми должна обладать эта внутренняя осознанность, чтобы быть «неким эго».

Перцепция [восприятие]: В многочисленных осознанных сновидениях я и другие осознанные сновидцы игнорируют объекты и персонажей сновидений, и мы просто выкрикиваем наши запросы к сновидению или внутреннему эго.

Теперь, если не существует никакой другой осознанности, чтобы воспринять наши запросы, то мы не должны получать

⁵⁶ Там же, стр. 61.

никаких откликов. Или, если наши запросы воспринимаются лишь неструктурированным или несистемным хаосом (т.е. первичным архаичным миром), то мы должны бы получать бессмысленные отклики. Однако, осознанные сновидцы, которые выкрикивают свои запросы сновидению, так и получают отклики. Итак, первое требование Юнга – перцепция – уже удовлетворено теми откликами, которые проистекают от прямых запросов осознанных сновидцев к осознанности, находящейся за ширмой сновидения.

Я хочу отметить, что я здесь имею в виду обращение с вопросом к сновидению, а не к персонажу сновидения. Персонажи сновидения не являются психическими системами, но, скорее всего, маленькими элементами в ней. Аналогично, персонажи сновидения сильно различаются своей способностью к отклику (что я обсуждаю в Главе 5 и 11).

Апперцепция: Апперцепция относится к «процессу понимания, при котором впервые наблюдаемые качества объекта связываются с прошлым опытом».⁵⁷ По крайней мере существует один пример. Я полагаю, что моё осознанное сновидение, – в котором сновидный голос выкрикнул: «Приобретённые характеристики», и я спросил: «Приобретённые характеристики чего?», на что голос выкрикнул полный и вполне вразумительный ответ: «Приобретённые характеристики счастливого подателя!», – удовлетворяет этому условию Юнга. Внутренняя система или внутреннее эго показало способность к повторному

⁵⁷ American Heritage Dictionary (1976).

анализу или размышлению после своего первого ответа, и оно так и сделало на мой запрос.

Память: Здесь я хотел бы указать на осознанные сновидения, в которых бодрствующее намерение или любопытство, кажется, довлеет в предсознанной части осознанного сновидения. Возьмём, например, моё первое осознанное сновидение. Мои руки внезапно появились перед моим лицом, и я вспомнил своё внушение. Как мы это объясним? Моё ли бодрствующее «я» поместило мои руки прямо перед моим лицом? Или это моё подпороговое «я» (внутреннее эго) внедрило это бодрствующее внушение и запомнило, чтобы создать крайне редкое в сновидении действие выскакивающих рук?

Воображение: Это когда внутреннее «я» отличается в смысле творчества и изобретательности, которое, по-видимому, является определяющей характеристикой любой высшей системы сознания. Моё осознанное сновидение, в котором я прокричал: «Я хочу увидеть здесь больше женщин, когда открою эту дверь» – точно это характеризует. Тот, кто отреагировал на этот запрос, проделал восхитительную работу по созданию группы привлекательных девушек, изобретательно размещённых и соответствующих моим мыслям и представлениям. Точно также, когда я прокричал: «Я хочу услышать свой эмоциональный тон!» – то, что я затем пережил, было за гранью моих ожиданий и представлений.

Если предположить, что в психике существует некая иерархия структур сознания, то я думаю, что признаком ранга будет служить степень изобретательности. Если

подниматься по этой лестнице психики, то можно заметить, что ключевым элементом будут значительные градации в изобретательности. При этом бодрствующее эго не является структурой высшего уровня внутри этой осознанно воспринятой психики.

Воля: Многие «отказываются» от своей воли в пользу осознанного сновидения или спрашивают у сновидения: «Покажи мне нечто важное для меня». В этих случаях, связанных с отказом от воли бодрствующего «я», возникают глубокие переживания осознанного сновидения, также свидетельствующие о существовании «воли» внутреннего «я», которая действует, когда ей позволяет действовать бодрствующее «я».

Эмоциональность и чувство: В моём осознанном сновидении «эмоционального тона» я пережил эмоциональный ответ, когда предполагаемая осознанность внутреннего эго (в котором моя осознанность искала убежища) вызвала воспоминания и чувства, которые были характерны для «Роберта».

Также тот факт, что реакции на запросы осознанных сновидцев кажутся весьма поучительными и направленными на помощь, свидетельствует об эмоциональном или чувственном отношении внутреннего «я» к бодрствующему «я».

Мышление и рассудок: Ответ «приобретённые характеристики», данный в моём осознанном сновидении является свидетельством в пользу мышления и рассудка. В последующих главах я представлю дополнительные осознанные сновидения, в которых внутреннее «я» отвечает,

что осознанный сновидец ещё не готов для адекватного восприятия того, чего он требует, или требует нечто ошибочно, что невозможно выразить.

Моё мнение здесь простое. Указание Юнга на «субъект или некое эго» внутри бессознательного, по-видимому, является психологически и научно достижимой целью осознанного сновидения. Более того, опытные осознанные сновидцы приводят многочисленные примеры взаимодействия с внутренним эго, которое можно охарактеризовать чутким, разумным и поучительно настроенным (т.е. целесообразным). Природа этих предварительных взаимодействий свидетельствует о внутреннем, функционирующем, воспринимающем психическом организме или внутреннем «я», доступном в состоянии осознанного сновидения. Некоторые опытные осознанные сновидцы упоминали об этом более поэтично, как о «сновидце сновидения», например.

Осознанные сновидцы независимо открыли, что состояние сновидения или бессознательное, по-видимому, функционирует на определённых принципах (таких как эффект ожидания, вера, намерение и т.п.), обычно переживаемых осознанными сновидцами. Эти обычности придают вес идее существования гармоничной структуры у состояния сновидения или бессознательного. Обычный взгляд из бодрствующего состояния на состояние сновидения как на хаос приходится пересмотреть, как только осознанные сновидцы начинают взаимодействовать с этим состоянием. Под покровом осознанности, мир сновидения можно наблюдать, исследовать и проводить в нём опыты, чтобы определить его действующие начала. Тот факт, что его

действующие начала могут отличаться от начал физической реальности, не является причиной, чтобы игнорировать или отрицать её существование или избегать пересмотра её статуса как гармоничного окружения, некоего вида реальности.

Внутреннее «я» в духовных традициях

Помимо западной психологии, рассмотрение внутреннего эго в осознанном сновидении может затрагивать также и духовные традиции. По мере того как осознанные сновидцы предоставляют постоянные свидетельства в пользу внутренней осознанности, психологи получают возможность проводить параллели между природой этой внутренней осознанности и тем, что исторически различные религии называли душой или духом.

Начиная с древних египтян, большинство религий решительно утверждали, что за бодрствующим, физическим «я» существует другой вид «я» – нефизическое, ментальное или духовное «я». В осознанном сновидении у нас есть способность взаимодействовать с этой обычно скрытой частью нас самих и понимать её с перспективы нашего бодрствования.

Например, осознанное сновидение может позволить бодрствующему «я» пережить то, что индусы называли «атман», или «я» как душа. Как объясняет Wendy Doniger O'Flaherty – профессор истории религии из Чикагского Университета – индийская философия рассматривает эго как ахамкару. Она пишет: «Ахамкара, буквально означающее

делание я, лучше всего перевести как *эгоизм*; это – ошибочное восприятие, источник целого ряда ошибок, который погружает нас в сансару (мир перерождений, иллюзий и суеты). Как только мы поймём, что «я» не существует, мы освободимся от большинства фундаментальных иллюзий. Именно западное убеждение в том, что эго реально, заставляет нас думать, что именно оно является той точкой, от которой исходят всё другое...». Далее О'Flaherty объясняет, что индусские тексты говорят о чём-то за пределами эго: «Я (атман), наоборот, присоединяет человека не просто к какой-то группе других людей, но к каждому, а затем и к реальному миру (брахману), который превосходит каждого.»⁵⁸

В определённом смысле, я чувствую, что осознанный сновидец, понимающий, что он продолжает существовать по большей части в иллюзии мыслящего эго даже внутри осознанного сновидения, может использовать это понимание в качестве мотивирующей силы, для того чтобы открыть то, что существует за этой иллюзией. Пытаясь освободиться от «деланий» эго, экстериоризированных как сновидные творения объектов, обстановки и персонажей, осознанный сновидец начинает уменьшать значение этой иллюзии своего мышления. Фокусируясь на том, что лежит за видимостью, осознанные сновидцы увеличивают вероятность открыть то, что лежит за их эго, предположительно их атман, или истинное «я». Таким образом, индийская литература (если я

⁵⁸ Wendy Doniger O'Flaherty. *Dreams, Illusion and Other Realities* (1984), стр. 224-225.

правильно понимаю) говорит, что сновидец может иметь опыт сна без сновидений, который даёт возможность взглянуть на истинного брахмана, т.е. на «божественный ум, который не творит».⁵⁹

Благодаря осознанному сновидению, у нас появляется возможность постичь нашу связь с нашим внутренним «я» немного больше, чем только теоретически. Осознавая сон, мы можем, наконец, взаимодействовать и работать с нашей большей психикой, и в некоторой небольшой мере переживать её реальность. В конце концов, эта ускользающая психика может быть найдена в самом необычном месте – в парадоксальной природе осознанного сновидения.

Некое внутреннее эго: Ранние психологические теории

Утверждение Юнга о том, что характеристики внутренней психической системы (т.е. чувство, память, воображение и т.д.) могут существовать в «подпороговой форме», возвращает нас назад к истории психологии и к идее о существовании более одного осознания в человеке.

В своей книге «Разделённое сознание: мульти-контролёры в человеческом мышлении и действии» Эрнст Хилгард, бывший профессор из Стэнфорда и председатель Американской Психологической Ассоциации, утверждает с первого же предложения в своей книге: «Единство сознания

⁵⁹ Там же, стр. 15.

иллюзорно».⁶⁰ Хилгард рассказывает, что на заре развития психологии многие психологи предлагали спорные взгляды на сознание. Немецкий психолог Макс Дессуар, – говорит Хилгард, – написал книгу «Das Doppel-Ich», или «Двойственное я», в которой он обозначил два потока умственной активности, как верхнее сознание и нижнее сознание».⁶¹ Французский психолог Пьер Жане был «первым, кто ввёл термин подсознание для обозначения уровня познавательной деятельности вне осознанности, которая иногда может становиться сознательной».⁶² Американец Мортон Принц использовал термин «со-сознание» для обозначения идеи, что «подсознательная мозговая деятельность происходит параллельно» с основным рассудком человека.⁶³

Подобно многим современным психологам, эти ранние теоретики указывали на сложность осознания и возможность более чем одного осознания внутри человеческой психики. Однако, Хилгард утверждает, что психоаналитическая теория Фрейда конфликтует с этими представлениями о «со-сознаниях» и «представляет альтернативную концепцию процесса бессознательного и замещает диссоциацию

⁶⁰ Ernest Hilgard. Divided Consciousness: Multiple Controls in Human Thought and Action (1977), стр. 1.

⁶¹ Там же, стр. 4.

⁶² Там же, стр. 5.

⁶³ Там же, стр. 6.

подавлением».⁶⁴ По сути, Фрейд использовал подавление, чтобы объяснить и отвергнуть необходимость исследования «со-сознательной» активности. Фрейд также отрицательно относился к гипнозу, так как гипноз является состоянием, когда подсознательные процессы проявляют себя параллельно сознательным процессам. С возникновением бихевиоризма, — замечает Хилгард, — течения психологических исследований повернули от сознания и также создали «отсутствие интереса к подсознательности».⁶⁵

Интерес к подсознательной осознанности вернулся в многочисленных формах в 1960-х и 1970-х, так как исследователи пытались понять механизм расстройств личности, популяризованных в таких книгах как «Три лица Евы». Как психология может объяснить появление новой формы эго или нового осознания? Как оно развивается? Откуда оно приходит? Хилгард замечает, что идея Принца о «со-сознании» вновь всплыла потому, что «латентная (или раздвоенная) личность иногда более нормальная или душевно здоровая, чем явная личность».⁶⁶ Это наблюдение нового, более здорового аспекта эго опровергает идею Фрейда о «первичном бессознательном», управляемом инстинктивными импульсами или подавленными эмоциями, и утверждает существование естественной со-сознательной

⁶⁴ Там же, стр. 10.

⁶⁵ Там же, стр. 10.

⁶⁶ Там же, стр. 83.

системы, а также способности формулировать новое осознание.⁶⁷

В своей исследовательской работе с глубоким гипнозом Хилгард обнаружил тип со-сознания, который он назвал «скрытым наблюдателем». Скрытый наблюдатель был впервые обнаружен, когда студент на занятиях спросил: «может ли некоторая часть субъекта осознавать, что происходит».⁶⁸ К своему удивлению они услышали ответ от части «я», обрабатывающей осознанную информацию, о которой субъект не имеет знания. Эта «другая часть», или скрытый наблюдатель, может отвечать на вопросы, автоматически записывать свой опыт и задавать вопросы. Ответы от скрытого наблюдателя оказались ясными, внятными, прагматичными и аналитическими, – если верить Хилгарду, – и не намекающими ни на какую инфантильность, предлагаемую психоаналитической точкой зрения.

Беседуя со «скрытым наблюдателем», гипнотические субъекты Хилгарда впоследствии давали такого рода комментарии: «Скрытая часть не обращает внимания на боль. Она смотрит на то, что есть, а не рассуждает о нём. Это

⁶⁷ На интерес осознанных сновидцев, которые могут недоумевать относительно природы их персонажей сновидения, как о независимых от своего «я» или о галлюцинаторных, Хилгард рассказывает, как эту дилемму решает загипнотизированный субъект. Загипнотизированный и получивший указание скопировать какого-нибудь человека в комнате, субъект теперь сообщает о двух идентичных персонажах.

⁶⁸ Там же, стр. 186.

не загипнотизированная часть себя. Она знает все части». «Скрытый наблюдатель наблюдательный, взрослый, логичный, более информированный». «Скрытый наблюдатель был дополнительной, всезнающей частью меня... Скрытая часть знает загипнотизированную часть, но загипнотизированная часть не знает скрытую».⁶⁹

Как исследователь, Хилгард понимает, что «читатель может подумать о нетронутых глубинах опыта, о возможностях расширения сознания, о нереализованном человеческом потенциале и других весьма мистических идеях», в чём он пытается разубедить. Однако, он ясно заявил, что «объективные, научные» наблюдения, сделанные скрытым наблюдателем, свидетельствуют о некотором типе внутреннего осознания.⁷⁰

Анализ Хилгарда утверждает, что психология должна снова сфокусироваться на ранних понятиях о со-осознании, должна смотреть на гипноз, как на экспериментальную процедуру для проверки этого, дальше исследовать внимание и параллельные ему процессы, и определить, имеет ли «центральный управляющий механизм» осознанности «два аспекта» – наблюдательную функцию и исполнительную или решительную, организаторскую и целеполагающую.⁷¹

⁶⁹ Там же, стр. 209-210.

⁷⁰ Там же, стр. 209.

⁷¹ Там же, стр. 255.

Осознанное сновидение и внутренний наблюдатель

Открытие «скрытого наблюдателя» произошло, потому что один студент спросил, может ли «некая часть» субъекта осознавать. Можно лишь удивляться, если скрытый наблюдатель существует во всех глубоких гипнотических состояниях, то почему он остаётся в тени до тех пор, пока его не начнут сознательно расспрашивать.

В осознанном сновидении внутренний наблюдатель чаще всего обнаруживается, когда осознанные сновидцы перестают взаимодействовать с персонажами сновидения и просто обращаются к сновидению. До некоторой степени это отражает действия гипнотизёра, прекращающего взаимодействовать с субъектом, а спрашивающего, может ли «некая часть» субъекта осознавать себя в этом состоянии. До тех пор пока фокус внимания осознанного сновидца не оторвётся от действия в сновидении, внутренний наблюдатель, или внутреннее «я», будет оставаться скрытым. Когда осознанный сновидец смещает фокус со своих интересов и планов, и обращает его на большую реальность сновидения, тогда внутренний наблюдатель появляется и отвечает. Я полагаю, что внутренний наблюдатель, или внутреннее «я», существует во всех осознанных сновидениях, но остаётся скрытым до тех пор, пока его не начинают сознательно искать.

Я хочу уточнить, что внутренний наблюдатель осознанного сновидения обычно не являет себя как персонаж сновидения или какой-либо объект в сновидении. По моему опыту, внутренний наблюдатель существует за ширмой сновидения

и может общаться с осознанным сновидцем посредством разумных и чутких слов, мыслей, информации и представлений новых сновидных образований или переживаний. Хотя персонажи сновидения могут представлять собой некую часть внутреннего наблюдателя, они не являются большой осознанностью внутреннего наблюдателя; точно так же как листик, стебель или ветка представляют видимую часть дерева, но не всё дерево целиком.

Вопросы ко внутреннему наблюдателю сновидения могут быть либо конкретными, либо концептуальными, известными или ещё не известными, обращёнными ко прошлому или к будущему. Хотя большинство вопросов вызывают немедленный ответ, позже мы увидим примеры некоторых ответов, которые говорят осознанному сновидцу о лукавстве, корыстности или невозможности выполнить требование осознанного сновидца. Эти отрицательные ответы указывают на уникальность и автономность природы внутреннего наблюдателя. Осознанный сновидец, конечно же, может изменить своё требование.

Те, кто думают, что осознанные сновидцы переживают лишь то, что они ожидают пережить, должны потребовать нечто неожиданное от сновидения. В последующих главах я буду обсуждать, как я и другие осознанные сновидцы толкают персонажей сновидения и внутреннего наблюдателя на то, чтобы они давали ответы на неизвестные вопросы (на которые нет в данный момент ожидаемого ответа), выслушивают ответ и затем позже его проверяют. Результаты поразительные, и они говорят о том, что

бессознательное может быть более сознательным и более «широколобым», чем мы можем предположить.

ГЛАВА 9.

ПЯТЬ СТУПЕНЕЙ ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ

Когда я даю презентации по осознанному сновидению, я обычно начинаю с того, что прошу собравшихся поднять руку, у кого было осознанное сновидение. Руки поднимают примерно восемьдесят процентов собравшихся. Затем я прошу поднять руки тех, у кого было двадцать пять или более осознанных сновидений. Теперь руки поднимают примерно тридцать пять процентов. Если же я прошу поднять руки тех, у кого было сто или более осознанных сновидений, то я нахожу взглядом только одну поднятую руку. Так что даже среди тех людей, которые очень заинтересованы этим предметом, – заинтересованы достаточно, чтобы прийти на лекцию или конференцию по данному предмету, – лишь малому проценту удаётся глубоко погрузиться в практику.

Эта нехватка опытных осознанных сновидцев может показаться странной, учитывая, что осознанное сновидение может быть весьма полезным. Из опыта я знаю, что осознанные сновидения часто немедленно вызывают чувство радости и хорошего самочувствия, которое остаётся со мной на протяжении часов, а иногда и дней, оставляя у меня нечто вроде осознанного следа. Осознанное сновидение может заморозить нас и привести в восторг своими невероятными картинками и переживаниями, которые невозможно повторить в бодрствующем мире. Изменяясь от чисто чувственной до интенсивно духовной и умственной глубины, осознанное сновидение предоставляет

захватывающие личные переживания. Так почему же тогда столь немногие углубляются в эту практику?

Как я уже говорил в предыдущих главах, осознанные сновидцы, подобно странникам на мистической дороге, сталкиваются со многими вызовами на своём пути, как внешними, так и внутренними. Для начала, настоящая культура сильно обесценивает сновидения, считая их бессмысленными или наполненными личными страхами, заваленными не расшифровываемыми символами. Затем невольно возникает вопрос, пусть даже вы осознаёте себя в состоянии сновидения (что, как правило, общественность считает абсурдом), чего вы можете этим добиться? Перед лицом подобных общественных мнений бросить себе вызов и добиться навыков осознанного сновидения является делом одиночки, с минимальным пониманием и поддержкой со стороны окружающих.

Вдобавок ко всему, каждый осознанный сновидец будет сталкиваться с многочисленными внутренними вызовами, пока будет работать над приобретением необходимых навыков. Работа над собой по становлению мастером вызывания осознанных сновидений, работа по совершенствованию техник вхождения в осознанное сновидение, работа с целью понимания механики мира осознанных сновидений и непрестанные поиски с переменным успехом, – всё это может привести к потере интереса у многих вначале воодушевлённых осознанных сновидцев. Хотя у некоторых и может оказаться природный талант, всё же большинство находят, что осознанное сновидение требует серьёзных усилий.

Четыре камня преткновения осознанного сновидения

1. Длинный путь открытия.

Подобно изучению нового языка или игре на музыкальном инструменте, обучение по становлению хорошим осознанным сновидцем требует времени, практики и самоотдачи. Обретение сознания в состоянии сновидения является только первым шагом. Затем вы должны приучить себя поддерживать осознанность в состоянии сновидения, по мере того как вы начнёте понимать принципы поведения в том, что представляет из себя уникальную альтернативную реальность. Обучение тому, как управлять своим вниманием и своими мыслями, как управлять эмоциями и проводить самые обычные опыты, – на всё это могут уйти годы.

На последней конференции IASD⁷² я услышал от одной докладчицы, опытной осознанной сновидцы, что ей понадобилось двадцать пять лет, прежде чем она почувствовала, что правильно понимает, что такое осознанное сновидение. В некоторой степени я подтверждаю её слова своим опытом. Дело не в том, что трудно осознанно видеть сон, скорее в том, что сознательное поведение в состоянии сновидения начинает открывать невероятную

⁷² IASD – International Association for the Study of Dreams – ранее называлась ASD. Эта организация сменила своё имя в 2001, чтобы отобразить свою интернациональность.

глубину и сложность самого сновидения и бессознательного. На каждой ступени реальность психики раскрывает всё более глубокие переживания и озарения, которые трудно передать словами.

Нынешние осознанные сновидцы имеют как преимущества, так и недостатки. С одной стороны осознанные сновидцы сегодня имеют то преимущество, что есть другие осознанные сновидцы, которые могут поддержать и воодушевить их своими подсказками и идеями. С другой стороны наивное принятие этих подсказок и идей часто приводит к остановке дальнейших размышлений и исследований. Осознанный сновидец видит, как достичь какой-то частной цели в осознанном сновидении, или как повторить чей-то опыт, но не понимает лежащие за этим принципы. Внутреннее исследование требует глубокого понимания, тщательного анализа и проницательного, любознательного ума.

2. Искушения, страхи и защиты.

Осознавая себя в состоянии сновидения, вы можете совершать или переживать практически всё. Это величайшее благо и проклятье осознанного сновидения. Благо состоит в том, что это открывает вход в мир бессознательного; проклятье же в том, что это предоставляет нашему эго слишком много искушений, отвлечений и любопытств. Как я уже говорил ранее, многие осознанные сновидцы теряются в кажущемся психическом изобилии и свободе переживания, или улавливаются обычными удовольствиями, к которым они снова и снова возвращаются. В этих случаях невозможно достичь больших целей, открытий или больших реализаций.

Так как природа бессознательного предполагает более глубокое путешествие внутрь себя, то вы неизбежно сталкиваетесь с большей полнотой себя, включая ваши страхи и тревоги. Поначалу, в поглощающих водах осознанного сновидения, эти вещи могут показаться незначительными. Но серьёзное путешествие требует более глубокого погружения, и там-то вы можете столкнуться с действительно большими личностными страхами и тревогами в виде угрожающих персонажей сновидения, пугающих ситуаций или кажущихся неразрешимых загадок. Иногда некоторые события осознанного сновидения могут выплёскиваться из сновидения и переходить в бодрствующую реальность, напоминая нам о более широком диапазоне психики и причудливой природе этого мира.

Наконец, по мере того как вы углубляетесь, и ощущаете безграничность психики, у вас могут естественно выработаться защитные реакции на эту безграничность. Вы можете пренебрегать чёткими сигналами больших потенциалов или избегать попыток проведения возможных опытов, так как последствия кажутся слишком шаткими. На определённом уровне, ваше эго может испугаться ужасных глубин бессознательного и того, что там может открыться.

3. Мнения.

Возможно, самое трудное задание для всех осознанных сновидцев связано с конфронтацией с нашими собственными предвзятыми мнениями. Все мы начинаем с наших мнений насчёт сновидения, природы бессознательного, или психики, и реальности. Эти мнения разукрашивают наш взгляд на

самих себя, на наш опыт и реальность. И так как по определению мы считаем наши мнения истинными, то мы редко проверяем их и игнорируем доказательства, которые им противоречат. Как результат, на нашем пути к осознанному сновидению наши мнения часто сбивают нас. Одним распространённым мнением, как было рассмотрено ранее, является то, что сновидец контролирует сновидение. Однако, элементарный анализ показывает, что осознанные сновидцы управляют фокусом своего внимания в сновидении, но не контролируют сновидение (как и моряк не контролирует море). Те, кто придерживаются мнения контроля, ограничивают свой опыт и понимание, если только они не способны смотреть сквозь это мнение и расширить свою точку зрения.

Другое мнение, высказываемое некоторыми осознанными сновидцами, – «Вы получаете то, чего ожидаете! Всё дело в ожидании!» И снова, как уже было рассмотрено, это мнение работает до тех пор, пока осознанные сновидцы либо игнорируют неожиданное, либо им не удаётся провести опыты, в которых результат должен быть неожиданным. В этот момент это мнение начинает хромать, и вы понимаете, что есть ещё нечто большее.

Мнение «всё в вашем уме» может работать на начальном этапе путешествия. Но в конце концов вы либо расширите определение «вашего ума», либо окажетесь неспособным адекватно объяснять многочисленные переживания. Когда сознательный ум сталкивается с бессознательным умом, тогда старые, ограниченные точки зрения отпадают. В идеале, ваши концептуальные рамки приспособляются,

чтобы принять новые вызовы и позволить развиваться новым идеям.

На более глубоком уровне осознанного сновидения мы сталкиваемся с ситуациями, которые конфликтуют с нашими мнениями, возможно даже с нашими самыми любимыми мнениями. Если мы оставим их, то наши мнения могут закрыть от нас наш опыт и исказить его. В этот момент наше взаимодействие с реальностью психики становится превратно истолковано. Мы не можем отделить психику от наших собственных представлений о ней, и тем самым мешаем нашему исследованию. Мы видим не психику, а наши представления о том, что там должно быть.

4. Намерение и воля.

В любом путешествии – осознанном или мифическом [в смысле очень ярком] – имеют значение намерение и воля человека. Хотя мы можем считать, что путешествуем одни, тем не менее, наше намерение и воля сопровождают нас. Их чистота и глубина прокладывают тропу, даже когда мы чувствуем себя в растерянности или смущении. На определённом уровне каждое путешествие осознанного сновидца соответствует указаниям его намерения и воли.

В этом длительном путешествии, в котором «я» имеет дело с искушениями, страхами и защитами, избеганием опасностей уныния, пренебрежения и навязчивости, и пробивается сквозь предвзятые мнения к большей ясности, «я» постоянно себя обновляет. В большей степени сам осознанный сновидец становится «путешествием», реализованным

осознанием, внутренним щупом. В поисках себя бодрствующее «я» всё более становится самим собой.

Пять ступеней осознанного сновидения

Я полагаю, что глубину осознанного сновидения можно лучше понять, если его рассматривать, как последовательность этапов развития. Шведский психолог Жан Пиаже разработал модель ступенчатого развития мышления детей с примерными временными периодами и соответствующими умственными функциями. Конечно, любая модель развития осознанного сновидения должна быть гораздо более гибкой. В отличие от новорождённых детей, осознанные сновидцы начинают на различных ступенях зрелости, знания и осознанности. Аналогично и осознанные сновидцы могут узнавать о продвинутых техниках от других и тем самым опережать естественный ход самообучения.

Пиаже называл детей «маленькими философами» за их попытки понять бодрствующую реальность и действовать в ней. Осознанные сновидцы начинают второй раунд в качестве маленьких философов, когда они пытаются понять и сознательно действовать внутри мира сновидения. Точно так же как наивное объяснение ребёнка, что океанские волны делают ветер, также и начинающие осознанные сновидцы могут развивать такие же интересные философии, основанные на ограниченном опыте. Однако, спустя время опытные осознанные сновидцы начинают вырабатывать точки зрения, аналогичные таковым других осознанных сновидцев, касающиеся ожидания, представления, ложных

пробуждений и т.д., тем самым предлагая более связную схему философии сновидной реальности.

Развитие осознанного сновидца целесообразно разделить на пять ступеней, характеризующих совокупностью поведенческих реакций в сновидении, познаний, целей, процессов и препятствий. Подобно ступеням развития мышления Пиаже, эти ступени становятся со временем всё более сложными и остроумными. В начале, подобно новорождённому, обнаруживаем, что осознанный сновидец обращает внимание на свой сенсорный опыт, за которым следует попытка развить навыки, необходимые для поддержания и манипулирования окружающей обстановкой сновидения. С практикой осознанный сновидец вступает в более осмысленный период мышления, переживания и действия. За ним следует новый период более абстрактного размышления и осмысления. Наконец, осознанный сновидец может посмотреть на всю совокупность своего опыта и увидеть мир за пределами этой системы, или «за пределами осознанного сновидения».

Ступень 1. Личная игра, удовольствие и избегание боли.

На начальной ступени осознанные сновидцы, как правило, сообщают о своём восхищении осознанным состоянием, наслаждением от ощущений осязания и зрения, о сравнении и противопоставлении сновидения бодрствующей реальности, и об избегании смущающих стимулов. Начальная цель кружится вокруг поддержания осознанности путём укрощения эмоций и правильного фокусирования осознанности; по сути осознанный сновидец учится оставаться сознательным и постигать этот мир.

Установление фокуса осознания – первый реализуемый принцип.

Препятствиями здесь являются: отсутствие личного контроля, появление влечений или отвлечений, которые опережают сновидную осознанность, и замешательство от ментальной, или нефизической реальности. Осознанный сновидец может относиться к сновидной реальности так же как и к физической реальности, например лететь по воздуху, пытаясь махать руками. На этой ступени осознанные сновидения могут быть очень короткими (от нескольких секунд до трёх минут) и содержать очень ограниченный опыт.

Я вижу сон:	Сновидение отражает только меня, мой личный мир.
Поведение:	Игра, удовольствие, устойчивость и работа с влечениями и отвлечениями.
Цель:	Поддержание осознанности.
Творцы реальности:	Фокус внимания и контроль над эмоциями.
Управление:	Если сновидение отражает меня, то я должен учиться контролировать его.
Тормоз страха:	Невозможность его контролировать, в отличие от физической реальности.
Нейтральный стазис:	Осознанное сновидение содержит веселье, удовольствие и избегание боли.

Ступень 2. Манипуляции, движение и «я».

Здесь сознанный сновидец упражняется в необычных навыках движения, таких как полёт типа супермена, но всё же иногда обращается к физическим аналогиям (плавание, махание руками и т.д.). Осознанный сновидец начинает изменять предметы в сновидении в соответствии со своими нуждами или желаниями, и взаимодействует с персонажами сновидения, как с простыми отражениями или игрушками. Совершенствуя навыки по манипулированию предметами и пространством, осознанный сновидец изучает основные принципы или техники того, как ожидание и вера влияют на окружающую обстановку.

Препятствиями здесь являются: неспособность манипулировать пространством, персонажами сновидения или предметами из-за неправильного употребления ожидания и веры, неправильного фокуса внимания и общей озабоченности своей адекватностью. На этой ступени осознанный сновидец может переживать ложные пробуждения. Большинство осознанных сновидений короткие (от полминуты до шести минут) и содержат большое желание экспериментирования с сенсорными данными и заигрыванием с предметами сновидения, например, прикосновение к персонажам сновидения.

Я вижу сон:	Сновидение отражает только меня и мой контроль.
Поведение:	Манипуляция, управление, продление и экспериментирование.

Цель:	Манипулирование предметами и другими персонажами в пространстве сновидения.
Творцы реальности:	Вера, ожидание и внушение.
Управление:	Я могу контролировать его, если я использую больше силы.
Тормоз страха:	Трудность манипулировать предметами и персонажами.
Нейтральный стазис:	Осознанное сновидение включает мысленные игрушки; они таковы, как я от них ожидаю.
Другие факторы:	Случаются ложные пробуждения.

Ступень 3. Сила, цель и превосходство.

Теперь осознанный сновидец может начать проводить опыты, полностью изменять обстановку в сновидении или его ход, и демонстрировать своё мастерство над миром сновидения. Первоначальная цель состоит в более лёгкой манипуляции предметами, персонажами и пространством в сновидении, зачастую благодаря использованию направленного намерения и воли. Осознанный сновидец продолжает взаимодействовать с персонажами сновидения, как с мыслеформами, и может игнорировать очевидное

наличие различных классов персонажей сновидения, равно как и их неожиданное поведение.

Препятствиями здесь являются: необъяснимые или нежданные события, появление неконтролируемых вещей, невозможность придумать подходящие опыты, чтобы проверить предположения и т.д. На этой ступени осознанный сновидец может чувствовать себя очень могущественным и держащим всё под контролем, пока изучает детали, касающиеся принципов работы в мире сновидения. Однако, появление очевидных «препятствующих агентов», или персонажей сновидения, действующих целесообразно и с волей, может вызвать раздражение и тревогу.

Я вижу сон:	Сновидение отражает меня и мою власть.
Поведение:	Творение, разрушение, прохождение над, под и сквозь.
Цель:	Полная способность манипулировать предметами и персонажами в пространстве сновидения.
Творцы реальности:	Намерение и воля.
Управление:	Если мои контроль и сила не могут этого, нужно развивать их.
Тормоз страха:	Вещи не подчиняются моей команде, замешательство, «я» – как последнее ограничение.

Нейтральный стазис:	Волей и намерением я могу делать всё, что угодно.
------------------------	---

Ступень 4. Размышление, вытягивание и удивление.

Открытие себя чуткому началу, стоящему за ширмой сновидения, приводит к новому парадоксу для осознанного сновидца, ведь это означает, что осознанный сновидец существует в состоянии сновидения с другой осознанностью, а возможно и большей Осознанностью. Первоначальная цель включает попытки прощупать, понять и заблаговременно ответить на это постижение. У осознанного сновидца может возникнуть представление, что он встретился с источником, сновидцем сновидения, или осознающим бессознательным. Старые взгляды могут быть отвергнуты.

Препятствия возникают, когда осознанный сновидец работает с этой новой тайной другой осознанности, пересматривает прошлые взгляды и сталкивается лицом к лицу с личными и даже серьёзными метафизическими вопросами. На этой гораздо более глубинной ступени осознанный сновидец может либо игнорировать эту явную, но скрытую осознанность, либо использовать её, как средство для исследования природы различных реальностей.

Осознанный сновидец также может начать размышлять о том, что мир сновидения представляет собой новый вид реальности с обычными принципами и структурой. Могут возникать вопросы относительно того, кто или что построило это новый мир, так как он, кажется, отражается в

опыте других осознанных сновидцев, но за пределами возможностей бодрствующего «я». Некоторые осознанные сновидцы могут быть вынуждены рассматривать то, что находится за этим миром осознанного сновидения.

Мы видим сон:	Сновидение отражает и меня, и другого.
Поведение:	Сдача, отступление, доверие вопреки страху, новый парадокс осознанности.
Цель:	Попытка понять сложности пространства сновидения.
Творец реальности:	Использование другого – неизвестной внутренней осознанности.
Управление:	Если здесь происходит нечто большее, то я должен погрузиться в другую систему; стать осознанным относительно осознанного сновидения.
Тормоз страха:	Не потеряю ли я контакт с бодрствующей реальностью? Метафизические вопросы.
Нейтральный стазис:	В ассоциации с внутренней осознанностью я могу исследовать бесконечность.

Ступень 5. Переживание Осознанности.

Природа осознанности может быть рассмотрена на пятой ступени, на которой осознанный сновидец испытывает глубокое любопытство относительно оснований сновидения

и бодрствующей реальности, и выходит за пределы осознанного сновидения, представлений и ожиданий. Эта ступень существует вне контроля осознанного сновидения, но, кажется, приходит как отражение намерения и любопытства сновидца.

На этой ступени осознанный сновидец постигает глубокую связь со всей осознанностью и связь с расширенным целым. Он может проснуться ото сна с памятью о переживании «обезличенной осознанности», характеризуемой светом.

Все видят сон:	За пределами меня, за пределами другого; осознанность без отражения.
Поведение:	Осознанность.
Цель:	Понять, что находится за пределами осознанного сновидения.
Творцы реальности:	Глубокое намерение и постижение связи.
Управление:	Использование анализа измерений, чтобы пройти мимо предметно-изобразительного.
Тормоз страха:	Потеря связи с предметно-изобразительными измерениями.
Нейтральный стазис:	Всё существует, как часть большего, связанного целого.

Каждый осознанный сновидец проходит по этим пяти ступеням, по мере того как он овладевает общими принципами творения сновидной реальности. Сперва мы принимаем условия фокуса внимания (поддерживающего равновесие, когда находишься в осознанном сновидении) и эмоций (не становиться слишком эмоциональным, чтобы не потерять осознание). Затем мы добавляем веру и ожидание, по мере того как мы видим, что они играют важную роль в том, что мы переживаем, и что мы позволяем себе переживать. Далее мы обучаемся владеть и пользоваться намерением и волей, по мере того как мы пытаемся углубить нашу способность к манипуляции миром сновидения. И наконец мы сталкиваемся с «другим» (или таинственным внутренним), когда мы постигаем, что для того чтобы идти дальше мы должны сдаться, уступить, и найти личность [presence] за ширмой осознанного сновидения. За этой четвёртой ступенью мы достигаем чего-то неизвестного и принципиально необъяснимого.

На первых трёх ступенях осознанного сновидения сохраняется обычное представление, что «я вижу это во сне». На четвёртой ступени человек постигает, что сновидение однозначно является совместным событием, которым осознанный сновидец может управлять, но не творит его целиком; скорее в творении реальности осознанного сновидца принимает участие сознательное бессознательное или внутренний наблюдатель. На пятой ступени человек, как правило, сталкивается с переживанием чистой осознанности, по мере того как он пытается зайти за кулисы системы сновидения или осознанного сновидения и раскрыть его основу. Так как ничто не запрещает осознанному сновидцу

испытывать продвинутую технику, то начинающий осознанный сновидец может буквально перепрыгнуть на технику четвёртой ступени и «попросить у сновидения» показать ему нечто важное. Конечно, большинство осознанных сновидцев будут исследовать уровень их представлений насчёт осознанного сновидения, и будут продвигаться вперёд по мере роста их концепций, интересов и технических навыков.

По мере того как вы развиваетесь в качестве осознанного сновидца, помните, что ваши привычные точки зрения на жизнь в сновидении и в бодрствовании могут меняться. Вы можете пережить интуитивные озарения, посвящения сновидения, высвобождения разблокированной энергии и другие феномены, которые могут поистине потрясти ваше бодрствующее «я». По мере того как развивается ваше осознанное сновидение, наблюдайте за собой, и продвигайтесь с приемлемой скоростью, при которой бодрствующее «я» и ваши внутренние аспекты взаимно сотрудничают. Если в какое-либо время вы почувствуете, что слишком озабочены осознанным сновидением или оторвались от бодрствующей реальности, то вам нужно отложить осознанное сновидение в сторону, и начать фокусироваться на физической реальности. Приземляйте себя ежедневными занятиями, такими как прогулки, времяпрепровождения с друзьями и семьёй, возвращение к старым хобби, и воссоединение с естественным миром.

Двигаемся дальше

В первой части я попытался предоставить широкий взгляд на осознанное сновидение, объясняя некоторые свои переживания и догадки на этом пути. Наиглавнейшим для моего развития было постижение того, что осознанный сновидец не контролирует осознанное сновидение, скорее осознанный сновидец управляет своим фокусом внимания в сновидении. До тех пор пока я этого не постиг, я предполагал, что я существую в «психическом зазеркалье», которое только отражает моё бодрствующее «я».

Также я попытался доказать, что *ожидание* лишь одна часть творения реальности осознанного сновидения, подчёркивая при этом наличие *неожиданного* и необходимость его исследования. Фокусируясь и сосредотачиваясь на неожиданном, осознанные сновидцы вызывают большую реальность, в которой они существуют, и переходят за пределы зазеркалья мышления бодрствующего «я»; неожиданное указывает на невиданную глубину психики.

Когда внутренняя осознанность, стоящая за ширмой сновидения, начала о себе заявлять, тогда я постиг, что осознанное сновидение содержит гораздо больше, чем одно бодрствующее «я». Как результат, я начал игнорировать феноменальную сторону сновидения, и стал задавать вопросы и ставить задачи осознанности, находящейся за ширмой сновидения. После глубокого осмысления, что за ширмой реальности осознанного сновидения и бодрствующей реальности должно существовать ещё нечто, я попытался выйти за пределы осознанного сновидения и себя внутри осознанного сновидения. В этот момент

осознанность, которая меня оживляла, внезапно начала переживать таинственный и обезличенный свет; момент, ожидаемый, по крайней мере, одной традицией буддийской практики сновидения.

Во второй части мы исследуем, как создавать реальность сновидения, как концептуально взаимодействовать с осознанным сновидением, и как, ища неожиданное, мы можем начать изучать истинную ширь, присущую осознанному сновидению и психике. Мы также бросим взгляд на новый способ исследования природы бодрствующей реальности, времени, пространства и границ личности.

Часть 2

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИКИ

10. СОЗДАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ СНОВИДЕНИЯ

По мере того, как мы пытаемся понять, что собой представляет альтернативная реальность осознанных сновидений, вначале мы можем думать, будто бы это мы манипулируем различными объектами в сновидении и персонажами сна, но в конце концов мы понимаем, что на самом деле манипулируем своим собственным разумом, в частности, своими убеждениями, вниманием, ожиданиями, намерением и волей. Манипулируя в сновидении своим разумом, мы учимся создавать ту реальность сновидения, которую мы ощущаем на опыте.

Хотя многие люди объявляют сновидения простой иллюзией, эта иллюзия сновидений все же имеет с нами некие тонкие связи. Вообще говоря, она отражает наши собственные заботы и ожидания, пропущенные через фильтр наших представлений, ожиданий, внимания, намерения и воли, но выраженные в отвлеченной, символической форме. В любом случае, события в иллюзорном мире сновидений связаны с тем, что имеет для вас значение. Поэтому по мере того, как меняетесь вы, меняются и сновидения.

Отношение к снам, как к иллюзии, заставляет вспомнить такое древнеиндийское понятие, как *майя*. Однако, как отмечает философ и психиатр Гордон Глобус, в понятии "*майя*" на самом деле заключается несколько больше.

Он пишет: "Одним из значений слова "*майя*" является "иллюзия", но это слово происходит также от глагола "*ма*", то есть "создавать". Поэтому Уэнди Донигер О'Флаэрти называет *майя* "созидательной силой", "художественным творчеством", "процессом созидания". Она, цитируя Жана Гонду, описывает *майя* как "воплощение идеи в пространственную

реальность", что я только что назвал "образующей созидательной силой"".

Как сновидцы, мы непосредственно сталкиваемся с этим понятием майя в более широком смысле - с созданием реальности, которую мы затем ощущаем на опыте, из наших чувств, мыслей и идей. Как отмечает О'Флаэрти, ученый-эксперт по санскриту, "таким образом, майя, прежде всего, означает создание чего либо, ранее не существовавшего... лучше всего перевести слово "майя" как "преобразование". Она продолжает: "утверждение о том, что вселенная - это майя, не означает, что она не является реальной, скорее, оно означает, что она кажется не тем, чем является на самом деле, что она представляет собой нечто, непрерывно создаваемое".

Древнее понятие майя, или иллюзии связано с идеей о том, что тот, кто испытывает иллюзию, принимает непосредственное участие в ее создании. Мы не столько существуем в этой иллюзии, сколько способствуем ее созданию. Сновидцы в конце концов убеждаются в правоте этой идеи, поскольку видят, как их собственное мастерство, креативность творческие способности, их собственные идеи воплощаются в ту сновиденную реальность сновидения, с которой они на опыте сталкиваются. Подобно тому, как художники проецируют свои идеи, знания, талант в свои картины, так и сновидцы творчески проецируют части себя в свои сновидения. Сновидцы воплощают и соединяют свои силы с изобретательной силой майя.

Чтобы подойти к созданию реальности осознанных сновидений наиболее конструктивным образом, каждый сновидец должен научиться тому, как следует правильно наносить на канву сновидения разноцветный материал своего воображения. "Креативность Творческие способности" создателя осознанного сновидения проявляется в полной мере, если он или она в совершенстве изучит принципы создания такой реальности. В некотором смысле, сновидцы с удовольствием берут на себя эту роль создателя иллюзий. Осознавая во сне, что спят, Осознаваясь во сне, они изучают процесс создания своей собственной реальности, или майяи.

Лично я выделяю шесть принципов создания реальности, на которые следует обратить внимание сновидящим сновидцем: внимание, убеждения, ожидания, намерение, воля, и X, внутреннее Неизвестное. Начнем с исследования природы фокуса внимания в осознанных сновидениях.

СОЗДАНИЕ СНОВИДЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ КРЕАТИВНОЙ ТВОРЧЕСКОЙ СИЛЫ ФОКУСА ВНИМАНИЯ.

Внимание имеет важное значение. Представьте себе, что вы осозналисьосознали, что спите в следующем сновидении: вы выходите из парка, видите большое количество небоскребов и вдруг понимаете: "Я же не живу в Нью Йорке. Это сон!". Вы оглядываетесь по сторонам и видите модно одетую девушку, которая проходит мимо витрины кондитерской, на которой выставлены всякие невообразимые вкусняшкиисладости. Слева от вас газетный стенд, на котором висит завтрашний выпуск "Уолл -Стрит Джорнэл", возле которого стоит человек, одетый в оранжевую одежду, каксловно буддистский священник. Справа от вас проезжает черная карета, в которую запряжены великолепные белые лошади. Ну вот, вы осозналисьосознали, что спите, и что теперь станете делать?

В осознанном состоянии во сне вы занимаетесь тем, на что направлен фокус вашего внимания в данном месте в данное время. Если сновидец испытывает чувство голода, то он сконцентрирует свое внимание на кондитерской. Сновидец, интересующийся духовной тематикой, сфокусирует внимание на буддистском священнике. сСновидец, который любит лошадей, сконцентрируется на карете и лошадях. Опытный сновидец может сконцентрироваться на чем-либо таком, чего не непосредственно не видит, скажем, захочет полететь к статуе Свободы, а еще более продвинутому сновидцу может придти в голову вообще проигнорировать всю видимую сцену и сконцентрироваться на том эксперименте, который он захотел провести.

Как выразился философ Уильям Джеймс, "Мой опыт - это то, чему я согласился уделить внимание. Только те вещи, которые я замечаю, формируют мой разум - без избирательного интереса опыт превращается в совершенный хаос." Таким образом, фокус внимания играет роль селективнойвыбирающей функции, ограничивая наше внимание пределами области нашего интереса и придавая ощущению любой реальности персональную и практическую значимость.

В осознанных сновидениях фокус внимания имеет важное значение по двум основным причинам: 1) в осознанном состоянии ваш опыт следует за фокусом внимания; 2) если вы потеряете осознанную концентрацию внимания в осознанном состоянии, то это вызовет сдвиг реальностей, и вы либо попадете в неосознанный сон, либо проснетесь. Используя фокус внимания надлежащим образом, вы можете радикально изменить свои осознанные сновидения, сделав их более длительными и интересными.

Однако, чтобы развить способности к фокусировке внимания, требуется время. По мере того, как в становитесь все более опытным, вы убеждаетесь, что делиться с другими воспоминаниями о своих первых осознанных сновидениях - это все равно, что показывать старые фотографии тех времен, когда вы учились в младших классах - вы смотрите на них и думаете: "Ннеужели я был таким маленьким и глупым?". Вспоминая первые осознанные сновидения, я удивляюсь,

какими короткими и невыразительными было большинство из них. Хотя я очень радовался, когда удавалось осознатьсяосознать во сне, что сплю, я не понимал, как можно создать стабильнуюустойчивую сновиденную реальность сновидения.

Однако, каким бы примитивным ние был ОС, он демонстрирует основные принципы создания осознанных сновидений. Рассматривая эти принципы и изучая их, мы приходим к ясному пониманию того, как следует себя вести в осознанном состоянии. Мы создаем каркас понимания.

Хотя, быть может, было бы проще советовать "делай это", "не делай этого" в осознанных сновидениях, подобные советы просто уведут вас в сторону от настоящего понимания. Рассматривая принципы, которые лежат в основе простых советов, вы подготавливаете себя к более глубокому исследованию осознанных сновидений и бессознательного, которое опирается на нечто большее, чем набор простых правил и советов. Рассмотрим, например, следующие сновидения, которые у меня произошли в тинейджерские годыподростковом возрасте:

Сновидение № 1: "Я нахожусь в том доме, где жил в детстве, я с отцом и с одним своим другом что-то делаем на улице. Мы все кажемся моложе, чем на самом деле. Отцу что-то не нравится и он кричит "Быстрее!" Меня сильно злит, что он кричит на меня в присутствии моего друга, я хочу отреагировать, но тут понимаю: "это просто сон!"

ОсознавшисьОсознав, что сплю, я обращаюсь к отцу и говорю ему: "Это сон! Поэтому мне пофигвсе равно, что ты тут говоришь, я забуду на все твои идиотские приказы!" Вдруг появляется полицейский, который уводит отца."

Обратите внимание, что я, осознавшисьосознав себя во сне, целиком сконцентрировался на противостоянии со сновиденным образом своего отца. Что произошло, когда я высказал ему все, что думаю, обратив на это фокус внимания? Во сне возникает полицейский. Разве я, сновидец, сознательно вызвал полицейского? Это не было моим осознанным действием, но тогда как объяснить появление полицейского в осознанном сне и его последующие действия?

Сновидение № 2: "Я иду внутри какого-то жилого помещения, и вижу свою подругу, которая лежит на полу возле двери в ванную и спит. Мне кажется это очень странным, и до меня доходит, что я сплю. Думая, что бы такое сделать, я решаю укунить ее в задницу, чтобы посмотреть, что из этого выйдет, и вообще отреагирует ли она, будучи спрайтомперсонажем сна. Наклоняюсь над ней, оскаливая зубы, и легонько кусаю в мягкое

место. Блин, это, оказывается, прикольно! Потом кусаю еще раз в другую часть задницы. Ощущения такие реальные - просто не отличишь от того, как было бы на самом деле. Однако она продолжает лежать и спать. Вдруг в дверь заходит мой брат, тут она поднимается и заворачивается в полотенце. Я смущаюсь."

В этом сновидении я решил провести некоторый эксперимент в осознанном состоянии, задавшись вопросами "что из этого выйдет" и "отреагирует ли она". Что происходит, когда я завершаю свой эксперимент и больше не сосредоточен на нем? В сновидении появляется мой брат, тогда моя подруга поднимается и заворачивается в полотенце. Разве я, сновидец, сознательно вызывал его вмешательство и ее реакцию? А если нет, то как объяснить подобные действия?

Сновидение № 3. Я поднимаюсь по лестнице кинотеатра. Внезапно я понимаю, что могу двигаться очень быстро, почти лечу вперед. Обгоняю каких-то людей. Затем, почти у самой двери, я понимаю, что сплю и кричу: "яЯ могу летать!", и на самом деле делаю это, летая взад-вперед под потолком старинного старого кинозала в осознанном состоянии. Круто!

Я гляжу вниз и объявляю зрителям: "Мир - это вера!" Затем продолжаю говорить, обращаясь к аудитории, объясняя, что они ощущают то, во что верят и что воспринимают, а вовсе не настоящую фундаментальную реальность. В этот момент люди кучками начинают выходить из кинотеатра. Вдруг появляются охранник и женщина-менеджер, которые хотят со мной поговорить. Я спускаюсь к ним. Менеджер вначале кажется взбешенной, но когда мы остаемся одни, она спрашивает: "Как ты это сделал?" Она, кажется, впечатлилась была впечатлена и была приятным образом удивлена."

Это осознанное сновидение на самом деле было одним из серии сновидений, в которых я осознавался в театрах. Иногда я сидел в зале и осознавал: "ЯЯ сплю!". В других случаях я осознавался осознавал, что сплю, стоя на сцене. Отметьте, что я в осознанном состоянии высказал действительно интересную идею, но что произошло, когда я сделал столь важное заявление? Зрители начали вставать и уходить, а затем появились охранник и менеджер. Разве я, сновидец, сознательно просил об этом?

Внимательно рассматривая эти сновидения, мы видим, как фокус внимания связан с создаваемой реальностью, которую мы ощущаем на опыте. Эти простые примеры учат нас следующему:

Необходимо сначала сконцентрировать внимание на чем-либо, а затем перевести фокус на что-либо другое. В каждом из вышеприведенных сновидений, как -только я сосредотачивался на определенной задаче (возражение отцу, эксперимент с подружкой, обращение к аудитории в кинотеатре), после ее выполнения мой активный фокус был пустым, чистым. В этот момент в сновидении внезапно появлялись какие-то новые персонажи. Подобно многим начинающим сновидящим сновидцам, я не перенаправлял фокус своего внимания на какой-либо другой объект, что давало бессознательному возможность для переоценки ситуации, и оно вводило новые фигуры в сновидение.

Если бы какой-нибудь опытный сновидец писал детализированный отчет о сновидении, там было бы написано что-нибудь вроде: "Осознавшись Осознав, что сплю, решил сделать то и то; сделал; Потом решил сделать это; сделал; Потом заметил вот это и решил исследовать это; сделал;" Опытные сновидцы (сознательно или нет) учатся пользоваться перефокусировкой своего внимания, как средством, которое обеспечивает создание их сновиденной реальности сновидения. Посредством совершения намеренных действий или же непроизвольно, опытные сновидцы активно поддерживают свою осознанность и увеличивают продолжительность осознанных сновидений.

Проигрывая битву создания: Именно в тот момент, когда сновидец выполнил ту задачу, на которую был направлен фокус его внимания, происходит нечто удивительное: сновиденная реальность сновидений продолжает функционировать, креативная созидательная система сновидений сновиденная система бессознательного вновь активизируется и вводит новые элементы, новые объекты, новых персонажей во сне в сновидение, наподобие фигуры полицейского в моем первом примере и фигуры моего брата во втором. Я не создавал сознательно этих персонажей во сне. За их создание ответственен естественный, непрекращающийся, креативный творческий ход сновидения (который не иницируется сознательными действиями сновидца). Как-только Как только концентрация внимания сновидца ослабляется, эта креативная созидательная система, создающая образы сновидения, вновь активизируется, вызывая появление новых элементов.

В этот момент внимание начинающих сновидцев полностью поглощается этими новыми элементами и они теряют свою осознанность. Их может моментально захватить стремительный поток сновидения и те возможности, которые в нем открываются. Теряя фокус, они утрачивают свою креативную созидательную власть над сновидением и попадают в реальность обыкновенного сна.

В сущности, осознавши себя во сне, сновидец отталкивает вездесущие креативные силы бессознательного, проявляя свои собственные, сознательные креативные способности. Как только у сновидца возникает сфокусированная осознанность, креативная творческая деятельность бессознательного ослабевает. И наоборот, когда ослабевает сфокусированная осознанность сновидца, креативная творческая деятельность бессознательного активизируется вновь.

Поэтому, хотя теоретически в осознанном состоянии мы можем делать все, что угодно, на практике обычно происходит следующее: начинающие сновидцы стремятся сфокусироваться на том, что находится в сновидении в их непосредственной близости в момент осознания. Они обычно считают, что непосредственная обстановка, в которой они оказались - это и есть вся область их опыта.

Продолжающие сновидцы концентрируются как на непосредственном окружении, так и в окружении, которое к нему примыкает. Они действуют в непосредственном окружении, но расширяют его границы, по мере того, как исследуют тот район, в котором находятся и передвигаются по нему. Они могут создавать объекты и персонажей сна, которые согласуются с окружением.

Продвинутые сновидцы часто взаимодействуют с окружением в самом широком смысле: с непосредственным окружением, с примыкающим к нему, а также с потенциальным окружением. Под потенциальным окружением здесь понимается то, что они могут сфокусировать свое внимание потенциально на любом объекте, даже на таком, который никак не связан с непосредственным окружением, привлекая этот объект в сферу своего опыта.

Слово "потенциальный" звучит как-то неопределенно, наводя на мысль о чем-то неопределенном, не материализованном, скрытом. Однако слово "потенциал" происходит от латинского слова *potentia*, которое означает "скрытая власть". Скрытая власть присутствует в осознанных сновидениях в значительно большей степени, чем большинство людей может себе представить. Даже многие сновидцы испытывают шок, соприкасаясь с этой скрытой силой, когда им это удается сделать. К сожалению, большинству сновидцев такое не удастся сделать никогда. Они даже не продвигаются до такого уровня, на котором это становится возможным, либо они слишком много внимания уделяют непосредственному окружению и его ближайшим окрестностям и игнорируют весь этот необыкновенный потенциал.

Само собой, дон Хуан выразил все это гораздо более драматично. "Сновидения", - говорил он Кастанеде, - "это врата в бесконечность". Однако, чтобы отправиться в путешествие в бесконечность, нужно уметь фокусировать внимание на месте, на обстановке, на мыслях и эмоциях,

которые не являются очевидными. Потенциальное сновиденное окружение сновидения ждет тех, кто готов создавать реальность, создавать то, чего не существовало раньше, вызывать к жизни ранее невиданное. Умение сконцентрироваться на абстрактном - это действительно врата к истинному потенциалу осознанных сновидений.

Понимание важности фокусировки внимания как одного из принципов создания реальности может радикально изменить наш опыт осознанных сновидений, заменив простую погоню за удовольствиями путешествием в область невообразимого опыта. Фокус внимания служит нам средством выбора того опыта, с которым придется столкнуться, из бесконечного многообразия возможностей, который существует в осознанных сновидениях. Фокусируя свое внимание, мы направляем наши креативныетворческие возможности на прокладывание своего вероятного маршрута в сновидении.

УБЕЖДЕНИЯ И ОЖИДАНИЯ: КОГДА ОЖИДАНИЯ КОНФЛИКТУЮТ ДРУГ С ДРУГОМ

ОсознаваясьОсознав себя во сне, сновидцы ощущают творческое влияние своих убеждений и ожиданий на формирование сновиденного опыта сновидений. Влияние ожиданий столь велико, что сновидцы обычно говорят об эффекте ожиданий, подразумевая под этим, что сюжет осознанного сновидения имеет тенденцию следовать ментальным ожиданиям сновидца (что подробно обсуждалось в гл.4). Эффект ожидания настолько силен, что если ожидания сновидца резко изменяются, то немедленно изменяется и ход сновидения. Если вы, осознавшисьосознав себя во сне, хотите пройти сквозь стену, то, как правило, пройдете сквозь стену. Но если вы вдруг засомневаетесь и будете думать, что пройти сквозь стену нельзя, ваше новое ожидание материализуется, и по всей вероятности, вы отскочите от стены.

Я помню один осознанный сон, в котором я пытался пройти обратно через ту же самую стену, через которую проходил до этого. Внезапно, у меня возникло маленькое сомнение в том, что через нее можно будет пройти. И что в результате? Я завяз в стене, пройдя через нее наполовину. Эта крупница сомнения придала свою окраску моему ожиданию, и ситуация символически отразила мое ментальное состояние. Я торчал в этой стене, войдя в нее наполовину, думал про абсурдность ситуации, и в конце концов мне удалось "наожидать" успешное прохождение сквозь нее.

Поэтому вы получаете не просто то, что ожидаете получить, но получаете то, что ожидаете получить *в тот самый момент*, когда вы этого ожидаете. Если ваши мысли хотя бы немного меняются, меняется и

обстановка в сновидении, следуя за малейшими изменениями в ваших ожиданиях.

Осознавая себя во сне, вы понимаете, что эффект ожидания (как и все определяющие принципы сновиденной реальности сновидения) действует, как своего рода обучающая система, отражающая свое состояние). Если вы ожидаете возникновения проблемы, какого-нибудь наказания, гнева, то сновидение отреагирует на ваши ожидания соответствующими образами и ситуациями. Если же вы ожидаете проявления любви, радости, восторга, то сновидение будет реагировать именно таким образом. Ваши ощущения являются по большей части отражением ваших ожиданий, которые возникают из ваших убеждений, мыслей, идей и эмоций.

Можно сказать, что ожидания очень отличаются друг от друга по интенсивности, чувству и глубине. Ожидания могут быть как простыми, так и на удивление сложными. Ваши ожидания могут основываться на явно рациональных предпосылках: если А, то я ожидаю, что будет В, или же если А и В, то я ожидаю, что произойдет С, и так далее. Хотя ожидания могут показаться простыми, их источником служат весьма сложная и постоянно изменяющаяся система личных убеждений и фокус внимания, который постоянно перемещается, и ожидания отражают эту их сложность.

Поскольку в осознанных сновидениях вы намеренно можете выходить за рамки ожиданий, то в конце концов понимаете, что сновидения не являются только лишь самоотражающим зеркалом нашего повседневного сознания. Выходя за рамки ожиданий и допуская возникновение неизвестного, вы обнаруживаете существование иной реальности и неизвестную креативность осознанных сновидений.

Еще до того, как С. Лаберж издал свою книгу "Осознанные сновидения", одна из моих друзей в письме обратился ко мне с вопросом, не пробовал ли я когда-нибудь возвращаться в сновидении? В начале 1980-х такая мысль никогда мне в голову не приходила. Моя подруга предложила мне попробовать и посмотреть, что будет в результате. Первым делом я подумал: "Вращаться? С чего бы этокакого хрена кому-нибудь может захотеться в осознанном сне возвращаться?" Однако я не хотел расстраивать свою подругу и я решил, что в следующий раз, когда осознаюсь, попробую повращаться и посмотрю, что из этого выйдет. Вот что произошло:

"ОсознавшисьОсознав, что сплю во сне, я вспомнил про задание. Я начал вращаться вокруг своей оси. Я вращаюсь с открытыми глазами, и в пространстве вокруг меня появляется светящийся круг зеленоватого цвета. Обстановка не изменяется. Потом я (либо моя точка осознания) вдруг оказываюсь внутри светящегося шара пастельного цвета, в котором я вишу над

землей, вращаясь вокруг оси по кругу. Не зная, чего тут ждать дальше, я думаю: "Наверное, нужно поискать символы". Тут появляются цветные светящиеся шарики, которые выстроены вертикально по два в ряд и вращаются каждый вокруг своей оси, но при этом еще все вместе вокруг оси, проходящей через мою точку внимания. Затем появляются еще четыре светящихся шара. Я начинаю вращаться быстрее. Поскольку все это так необычно, то я решаю, что ну его нафиг, и просыпаюсь."

Итак, что это было за вращение? Те, кто читал сочинения Лабержа, знают, что он использовал вращение, как средство создания совершенно новой сцены в сновидении, в частности, когда чувствовал, что та сцена, в которой он находится, начинает распадаться. В то время, когда я проделывал этот опыт, я не знал о подобной цели и что вращение может привести к таким результатам. Я вращался вокруг своей оси, просто чтобы посмотреть, что произойдет, и в результате увидел светящиеся шары - даже мое сознание оказалось внутри какого-то светящегося шара!

Позднее, когда я прочитал Лабержа и попытался вращаться, имея в виду заимствованное ожидание создать новую сцену, у меня получилось создать совершенно новую сновиденную сцену сновидения, как и ожидал. Опыт по большей части подчиняется ожиданиям.

Подобные рассуждения могут вызвать у читателя вопрос: а что, разнообразные техники в сновидениях работают только тогда, когда человеку известен тот результат, который должен получиться? Что важнее - техника или ожидание? В психологически откликающемся мире осознанных сновидений значение техники определяется ее способностью давать ожидаемый результат. Истинное значение техник, возможно, заключается в том, что их удобно использовать в качестве фокуса ожидания или намерения, а не в каких либо внутренних их качествах. В каком-то смысле, мой опыт со вращением и светящимися шарами привел меня к мысли о существовании "эффекта неожиданности". Если у нас есть техника, но нет никаких ожиданий по поводу того, что должно в результате получиться, то что же в этом результате получится? Мы столкнемся с какой-то фундаментальной реальностью? С неожиданным? Или с очевидной и субъективной фантазией в виде сна?

Моя подруга прислала ответ на мое письмо, в котором объясняла, какой результат ожидал получить Лаберж. Однако теперь она предлагала еще одну технику для изменения сцены сновидения: нужно просто помахать рукой, ожидая при этом, что сцена, в которой находишься, должна исчезнуть. Она просила меня попробовать эту технику в осознанном сновидении, что я и сделал: (Июль 1985 г.)

"Я и мой друг Поль находимся в комнате. Я понимаю, что сплю, и вспоминаю, что согласился попробовать технику махания рукой.

Кроме того, я вижу стеклянную вазу и почти решаю разбить ее, чтобы посмотреть, что будет, но потом решаю, что не стоит с этим возиться. Поскольку в комнате довольно темно и ничего особо интересного, я начинаю махать рукой, чтобы сцена исчезла - и она исчезает, но взамен не появляется ничего другого. Теперь я просто слышу голос Поля в темноте, и все."

Я ожидал, что размахивание рукой приведет к исчезновению сновиденной картинкой сновидения, и это сработало. Однако, у моей подруги были несколько другие ожидания: она ожидала, что после исчезновения старой сцены должна возникнуть другая, более лучшая/хорошая. Как вы можете понять, я не ожидал ничего подобного. Когда я помахал рукой, картинка сна исчезла, я мог слышать голос своего друга, но не видно было ничего, просто глубокая, темная пустота.

Подруга, которая предложила мне эксперимент, никак не могла поверить в то, что я не понял того, что предполагалось, что новая картинка сна должна возникнуть после исчезновения старой. Но опять же, в результате моего опыта произошло то, чего я ожидал, и в той степени, в какой я этого ожидал. В ее первом письме не было достаточно ясно разъяснено, что возникновение новой сцены следует включить в конструкцию ожидания. В результате опыта реализовались мои ожидания, а не ее.

Ожидания работают таким образом, что вы обычно получаете то, чего ожидаете получить, в тот момент, когда ожидаете это получить и в той степени, в какой ожидаете получить.

ПОЛЕ УБЕЖДЕНИЙ

Убеждения, как нам представляется, тесно связаны с ожиданиями в том смысле, что мы ожидаем того, в возможности чего мы убеждены. В осознанных сновидениях (также, как и в повседневной жизни), убеждения способствуют формированию нашего личного опыта, поскольку мы сосредотачиваемся на том, что мы считаем важным, и ожидаем только того, что, по нашим убеждениям, является возможным. Наши сознательные и бессознательные убеждения помогают нам упорядочить и структурировать свою собственную, уникальную версию реальности. Вот что пишет последовательница школы Юнга Мария Луиза фон Франц:

"Как однажды заметил американский психолог У. Джеймс, идею бессознательного саму по себе можно сравнить с понятием поля в физике. Мы можем сказать, что, как пылинки, попадающие в магнитное поле, выстраиваются в определенном порядке, так и психологические содержания также упорядочиваются определенным способом, находясь в той психической области,

которую мы называем бессознательным. Если мы называем нечто, находящееся в нашем сознании, "рациональным" или "значимым", и принимаем это в качестве удовлетворительного "объяснения" каких либо явлений, то это, возможно, происходит из-за того, что наше сознательное объяснение находится в гармонии с некоторой еще неосознанной констелляцией совокупностью содержимого содержаний нашего бессознательного."

К этому последнему наблюдению я хотел бы добавить, что наши убеждения, или наша система убеждений, во многом представляет эту "еще не осознанную констелляцию содержаний совокупность содержимого нашего бессознательного." Мне представляется, что наши осознанные и неосознанные убеждения создают наше ментальное "поле", и мы в каждый момент времени принимаем, отвергаем и осознаем (или допускаем) различные идеи и ощущения, основываясь на композиции нашего индивидуального поля убеждений.

Осознавая себя во сне, мы, вообще говоря, действуем в соответствии с нашими убеждениями. Если мы полагаем, что такое -то действие возможно, то мы делаем попытку совершить его; если считаем его невозможным, то не пытаемся это делать. Наши убеждения в значительной степени определяют границы нашего опыта.

Некоторые из наших убеждений - это убеждения наши собственные, в то время, как другие заимствованы нами из нашего общества, культуры, истории. У нас есть тенденция к тому, чтобы воспринимать и приобретать такие убеждения, которые согласуются с теми убеждениями, которые у нас уже есть. Мы также отвергаем те убеждения, с которыми несогласны, и не спешим решать, как нам быть с теми из них, которые не вызывают у нас никаких чувств. Если рассматривать убеждения подобным образом, то все они будут обладать, так сказать, некоторым зарядом различной величины - положительным, отрицательным или нейтральным, и эти убеждения изменяются по мере того, как меняемся мы. В целом можно предположить, что отдельные убеждения складываются в ментальные конструкции, подобно тому, как из элементарных частиц образуются атомы, из атомов, в свою очередь, образуются молекулы, и так далее.

В сущности, наши убеждения, обладая жизненной энергией, образуют нашу психологическую среду обитания, наше мировоззрение. Многие из нас столь сильно связаны со своими убеждениями, что они им кажутся чем-то самоочевидным, естественным и абсолютно верным. Наши убеждения заслоняют собой данную нам в ощущениях реальность и в некотором смысле преобразовывают ее.

Сновидцы, создавая свою реальность осознанных сновидений, могут видеть, какое сильное влияние на эту среду имеют убеждения. Например,

когда я учился в колледже, я прочитал утверждение русского писателя П. Д. Успенского о том, что во сне человек не может вспомнить, как его или ее зовут. Мне это показалось удивительным. Когда я осознал себя во сне в следующий раз, я вспомнил про это утверждение и нашел ручку и листок бумаги. Слово "Роберт" удалось написать легко, затем я стал писать "Ватт...", потом на мгновение остановился, задумавшись. "Нет, неправильно", подумал я, зачеркнул, что написал, потом вспомнил свою фамилию и быстро дописал "Ваггонер".

С. Лаберж упоминает о том, что читал книгу Успенского и замечает, что сновидящим сновидцам, которые считали утверждение Успенского правильным, не удавалось произнести в сновидениях свое имя. Поскольку он сам не верил в предположение Успенского, то у него с этим не было проблем.

Несомненно, наши мысли и убеждения оказывают огромное влияние на наш опыт в мире осознанных сновидений. Хотя многие утверждают, что в осознанных сновидениях можно делать все, что захочешь, на практике ваши действия в осознанных сновидениях ограничиваются нашими убеждениями. Скажем, многие сновидцы считают, что персонажи сна не способны сказать ничего умного. В конце концов, считают они, "персонажи сна - это всего лишь продукт моего воображения!" Чтобы доказать справедливость своей точки зрения, они могут заявить, что в последние двадцать ОС-ов, которые у них были, ни один из персонажей во сне не произнес ни одной умной реплики. Но откуда они знают, что это отсутствие интеллектуальных ответов не является попросту отражением их собственных убеждений и ожиданий? Аналогично, некоторые сновидцы утверждают, что если попытаться что-нибудь написать в сновидении, то написанное будет постоянно изменяться; однако я, со своим тридцатилетним опытом, нахожу, что написанное в сновидении обладает достаточной стабильностью.

Если мы убеждены в возможности каких-либо ограничений или трудностей, то тем самым мы способствуем их возникновению. Поэтому развитие у себя открытости к новым идеям и широты убеждений относительно того, что является возможным в осознанных сновидениях, потенциально расширяет круг нашего опыта. Чтобы убедиться в необычайной широте природы осознанных сновидений, нужно работать с собственными убеждениями на различных уровнях. Поскольку наши убеждения активно влияют на саму интерпретацию нашего опыта, от них никуда не денешься.

Я ни в каком смысле не пытаюсь никому навязывать то, что может оказаться моими собственными убеждениями. Стремясь расширить свой собственный опыт осознанных сновидений, рассматривайте новые концепции, новые идеи, и наблюдайте, к чему они, во всей своей совокупности, приводят на практике.

НАМЕРЕНИЕ И ВОЛЯ: ВРАТА В БЕСКОНЕЧНОСТЬ

Как можно выйти за рамки ожидаемого? Как обнаружить то, что находится вне рамок нашего опыта? Как соприкоснуться с неизвестным? В осознанных сновидениях это делается при помощи намерения.

Всякий раз, когда мы обращаемся к сновидению с просьбой показать нам что-нибудь, мы используем намерение. Выкрикивая "Эй! Я хочу услышать свой чувственный тонтон чувств!", мы выражаем свое намерение. Выкрикивая "Эй! Я хочу, чтобы здесь было больше девушек, когда я зайду еще раз!", мы используем намерение. Слово "намерение" ("intent") происходит от латинского слова "intendere", то есть "протягивать навстречу". Каждый раз, когда мы игнорируем персонажей во сне и обращаемся к сновидению, наше намерение протягивается навстречу неизвестному разуму, который находится за сновидением. Мы не отдаем приказа, не применяем силу и не настаиваем. Мы делаем простой запрос намерения, и, совершая это протягивание навстречу, мы, как выразился дон Хуан, начинаем соприкасаться с "идеей абстрактного, с духом...".

Наше намерение дает скрывающемуся за сновидением разуму возможность дать ответ. Намерение обращается к этой неизвестной творческой силе с просьбой показать нам что-нибудь важное, выбрав из многообразия всех возможных вещей, известных и неизвестных, вообразимых и невообразимых, выбрать то, что сновидцу придется увидеть в данный момент, по воле намерения и той таинственной силы, которая дает ответ.

А что же сами сновидцы? Обращаясь с просьбой к скрытому разуму, перестают ли они управлять своим вниманием в сновидении? Позволяют ли они себе, хотя бы на мгновение, расслабиться и довериться какой-то сущности, которая находится за пределами сознания? Открывая неизвестное, позволяют ли они себе увидеть проблеск этого другого разума, этого внутреннего выражения Самости?

Намерение является одним из принципов создания реальности, хотя и довольно загадочным, поскольку часто мы не знаем или не можем знать, каков будет ответ, прежде чем он появится. Во многих отношениях, намерение показывает нам, что создание реальности частично происходит "вне нас", не вписываясь в рамки наших действий, нашего сознания. Это указывает нам на тот факт, что мы лишь частично участвуем в создании реальности; мы не создаем всю ее сами. В отличие от ожиданий, убеждений или внимания, в случае которых мы знаем, что, по нашему ожиданию должно произойти, эффект от использования намерения более тонкий, поскольку он приводит к такому результату, который находится вне нашего понимания.

Воля отличается от намерения. сновидцы часто используют волю, чтобы вызвать в сновидении особо желаемые события. Как сказал дон Хуан, "Воля это нечто такое, чем человек пользуется, например, чтобы выиграть битву, которую он, по всем подсчетам, должен был бы проиграть... Воля - это сила... Воля - это то, что приводит тебя к победе, когда твой разум говорит тебе, что ты проиграл. Воля- это то, что делает тебя неуязвимым."

В сновидениях внутренняя концентрация приводит вас к воле и к мощным средствам создания реальности. Чтобы задействовать волю, необходимы две вещи: 1) внутренняя концентрация на эмоциях, и 2) связь эмоций или эмоциональной энергии с определенным заранее объектом вашего желания. Когда этот объект внутреннего желания усиливается эмоциями, то сновидец испытывает на собственном опыте новый тип создания сновиденной реальности. Внезапно внутреннее желание буквально вырывается во внешнее окружение.

В обладающем ментальной отзывчивостью сновиденном пространствепространстве сновидения креативность возникает как результат нового набора правил. Одного желания недостаточно. Нужно проявитьк тому, чего желаешь, достаточно сильные эмоции. Тогда ваша воля, совмещенная с эмоциональной энергией, взрывается в творческой вспышке. Используя волю, сновиденную реальность можно изменить по своему желанию, в чем я убедился в таком осознанном сне (Июнь 1984 г.):

"Моя невеста Венди и я стоим, кажется, на школьной лестнице. Вдруг я вижу перед собой свои руки и понимаю, что сплю. Я смотрю на руки, потом по сторонам, потом опять на руки, потом вперед, назад, пытаюсь стабилизировать свое осознанное состояние. Через некоторое время я поворачиваюсь к ней и говорю: "Я в осознанном сновидении. Я хочу научить тебя сновидеть. Сначала посмотри на свои руки. Когда они начнут размываться, посмотри вокруг, а когда обстановка вокруг тебя начнет размываться, опять смотри на руки. И продолжай так дальше" Мы некоторое время занимаемся этим. Поскольку мы стоим на нижних ступеньках лестницы, я решаю перенестись на ее верх. Я внутренне концентрируюсь и внезапно лечу наверх. Потом смотрю вниз на Венди и говорю ей, чтобы она воспользовалась своей волей и поднялась сюда. Она пытается сделать это и делает. На следующем пролете у меня появляется интуитивное чувство, что взлететь еще на один пролет уже нельзя. Немного расстроившись, я решаю воспользоваться своей волей, чтобы выгнуть металлические перила в верхней части лестницы по направлению к себе. Перила выгибаются, как лента, в мою сторону, я хватаюсь за них, а затем они вновь возвращаются на место, унося меня с собой. Потом Венди делает то же самое. Потом мы выходим из здания и идем куда то еще. Я сохраняю осознанность и замечаю в новой локации нескольких китайцев. Потом мы целуемся и сновидение заканчивается"

АКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭМОЦИЙ И ВОЛИ

Что любопытно, воля легче всего проявляется, когда сновидец чем-нибудь расстроен. В этот момент чувство разочарования автоматически приближает вас к эмоциям. Если быстро подсоединить эту эмоциональную энергию к своей цели, то выйдет нечто навряде приема сновиденного джиуджитцу, который приведет к желаемому результату. Сознательно направляя доступную эмоциональную энергию на желаемую цель, можно вызвать немедленное появление в сновидении желаемых объектов.

Невидимая, как воздух в обычном мире, эмоциональная энергия редко замечается нами в сновидениях, за исключением тех случаев, когда нас что-нибудь пугает, и тогда она выходит на поверхность. Эмоциональная энергия, похоже, представляет собой одну из неотъемлемых составных частей сновиденной реальности, которая всегда присутствует в скрытом виде. Эмоциональная основа представляет собой, как мне представляется, некоторую разновидность энергии, которая, наряду с ментальной энергией, поддерживает существование персонажей во сне и объектов сновидения.

Недавно я воспользовался этим предположением и получил удивительные результаты. Осознавшись во сне, я принялся собирать всю энергию сновидения, возвращая ее себе, притягивая энергию взмахами рук. После этого осознанного сна у меня было еще три в ту же самую ночь.

В те моменты, когда вы задействуете свою волю, она проявляет почти онтологическую креативность, производя внезапные выбросы творческой энергии невероятной силы. Воля сметает на своем пути все препятствия. Вы не столько контролируете свою волю, сколько сливаетесь с ее выражением в единое целое. Ее действия напоминают большой взрыв, приведший к созданию вселенной; все расступается перед чистым проявлением воли в такой момент.

Один тонкий момент относительно намерения и воли становится заметным после многолетней практики осознанных сновидений. Сновидения начинают оказывать на сновидца ободряющее воздействие. Начинают происходить различные события, которые как бы специально предназначены для того, чтобы помочь сновидцу достичь большей степени осознанности. Появляются различные знаки, сообщения, возникают персонажи сновидения, которые оказывают помощь, и все это направлено на то, чтобы поддержать и ободрить сновидца. В такие моменты вы чувствуете, что те годы, которые вы затратили, стараясь увеличить свою осознанность, начинают давать о себе знать. Воля сновидца затрагивает нечто абстрактное, дух, Самость - и это нечто

отзывается. Когда такое происходит, то вы понимаете, что ваши намерение и воля прокладывают вам путь, по которому вы идете.

Из всех факторов, создающих реальность сновидения, воля наиболее тесно связана с эмоциями. Используя эмоциональную энергию, она оживляет свою миссию. Проявления воли преобразовывают сновиденную реальность, соединяя ее с восприятием сновидца. Эта внутренняя концентрация внимания приводит к тому, что ваши желания приобретают собранную форму, а потом происходит мощный всплеск воли. В такой момент человек испытывает опыт создания реальности.

Икс. ВНУТРЕННЕЕ НЕИЗВЕСТНОЕ

Используя намерение, чтобы "обратиться к сновидению с просьбой", большинство сновидцев входит в контакт с некоторой внутренней, сознательной сущностью, которая способна давать ответы, и которая, как я считаю, является внутренним эго или Самостью. Когда этот внутренний разум откликается, он часто создает или вводит в обстановку сновидения нечто непредсказуемое. По этой причине я рассматриваю это X - внутреннее эго, Самость или внутреннее Неизвестное, как один из принципов создания сновиденной реальности, работая с которым, сновидец может изменить сновиденную реальность до такой степени, которая обычно выходит за рамки понимания нашего эго. Существование этого внутреннего Неизвестного, которое обладает способностью создавать сновиденную реальность, означает, что сами сновидцы создают реальность сновидения лишь отчасти. Хотя наше эго хотело бы приписать себе создание всех деталей сновидения, надо признать, что очень часто сновиденная реальность создается этим внутренним разумом.

Выходя за рамки понимания эго, это, обладающее сознанием X, или Самость, не является "продуктом", или каким-либо ответвлением эго. Скорее, как мне кажется, оно является организующим внутренним разумом, который существует в сновиденном пространстве пространства сновидения каждого человека, а возможно, и в его ментальном пространстве. Оно существует вне эго, так сказать, хотя оно понимает эго, воспринимает его вопросы и способно ему отвечать. В любом случае, оно представляет собой нечто БОльшее, чем эго, хотя действует главным образом в своем собственном измерении в ментальном пространстве.

В последующих главах будет приведено несколько примеров осознанных сновидений, которые демонстрируют отзывчивость этого внутреннего разума и его очевидную независимость от эго. В некоторых случаях этот внутренний разум объясняет, почему на вопрос сновидца невозможно дать ответ или же его не следует давать в данный момент. В подобных случаях мы снова видим, что действия этого независимого и

отзывчивого разума не вписываются в рамки ожиданий эго относительно удовлетворения его просьбы. В целом эти примеры сновидений показывают, что этот внутренний разум не является какой-то субличностью или чем-то менее развитым, чем эго; наоборот, они показывают, что он развит сильнее.

Занимаясь изучением принципов создания сновиденной реальности, мы пришли к пониманию первоначального смысла термина "майя" - того, как мы создаем и формируем иллюзорное пространство, которое потом нами ощущается. В обычных снах мы не помним о своей роли в создании сновиденной реальности; в осознанных же сновидениях мы начинаем понимать свою роль в майя. Манипулируя своими убеждениями, ожиданиями, вниманием, намерением и волей, а также взаимодействуя с неизвестным X, сновидец создает сновиденную реальность, используя в качестве сырья энергию эмоций и идей. Манипулируя своим разумом, сновидец сталкивается с Разумом с большой буквы.

Представляется очевидным, что принципы создания реальности, столь явно проявляющиеся в осознанных сновидениях, применимы также и в более общем случае, к созданию майя в мире повседневной реальности.

11. РАЗНОВИДНОСТИ персонажей во сне

Как вам объяснят опытные сновидцы, существует столь большое и сложное разнообразие различных видов персонажей во сне, что многие исследователи сновидений просто не могут этого вообразить. Когда сновидцы в осознанном состоянии взаимодействуют и общаются со спрайтами, последние часто приводят их в удивление своими знаниями, наблюдениями и рациональными замечаниями (как мы видели на примерах, которые приводились в гл.5). Занятие осознанными сновидениями как таковое приводит нас к совершенно новому взгляду на сновиденное пространство и его обитателей.

Некоторые персонажи сна оказываются простыми мыслеформами, символически представляющими в сновидении разнообразные идеи, ожидания или эмоции; персонажи сна из этой группы не говорят совсем или почти ничего умного. Другие же персонажи сна, как обсуждалось выше, могут вести дискуссии, логически и убедительно отстаивать свою точку зрения относительно своего независимого существования в том пространстве, которое они считают реалом и отвергают заявления сновидца о том, что будто бы это он их "создал". персонажи сна из еще одной группы выходят за эти рамки и по сути действуют так, что их следует рассматривать, как независимых агентов, у которых есть свои

устремления, которые иногда противоречат намерениям сновидца. Как мы увидим далее, в некоторых редких случаях персонажи сна, появляясь, вдруг заявляют, что они - стражи или помощники, которые пришли, чтобы оказать сновидцу помощь или охранять его; иногда они даже дают полезные советы или подсказывают, как можно манипулировать обстановкой сновидения.

персонажи сна, по видимому, не обладают столь большими способностями, как скрытый разум, который находится за сновидением; эти способности являются его специфической особенностью. персонажи сна же, напротив, распределяются по своим способностям и функциональности подобно точкам широкого континуума осознанности, знаний и возможностей изменять обстановку в сновидении. В отличие от них, внутренний разум, когда к нему обращается сновидец, дает ответы, которые отличаются гораздо большей глубиной знания, понимания и осознанности и кроме того он обладает способностью, прямо отвечая на вопрос сновидца создавать совершенно новую обстановку в сновидении, которая выражает собой концепции и абстрактные идеи, что видно на примере сновидения про чувственный тонтон чувств, которое обсуждалось выше.

Чтобы уметь различать персонажей во сне по их типам, необходимо обладать большим умением, поскольку наши обычные органы чувств в осознанных сновидениях не обладают сильными способностями к такому различению. сновидцы обнаружили, что, чтобы точнее разобраться во всем многообразии персонажей во сне, нужно просто взаимодействовать с ними, беседуя, задавая вопросы, высказывая им свои предположения, иногда буквально в лицо. В одном из осознанных сновидений, несколько лет тому назад, мне довелось заниматься любовью с одной симпатичной девушкой. В то время, когда одна часть меня стонала от удовольствия, другая часть задавала себе вопрос: "а она что - простая мыслеформа?" Чтобы решить этот вопрос, я приподнялся и приказным тоном сказал: "все мыслеформы должны сейчас исчезнуть!". Внезапно она пропала. И вот я лежал в полутьме, в такой позе, которая потеряла первоначальный смысл, и размышлял, как это может быть, чтобы девушка, которая казалась такой реальной, осязаемой и живой, оказалась всего лишь мыслеформой.

Прежде, чем мне удалось слишком тщательно развить эту мысль, появилась еще одна девушка. Хотя она была не такая привлекательная, как первая, она, похоже, прекрасно понимала, что от нее требуется, и мы продолжили программу чувственных удовольствий. Я опять ощущал ее тело, гладил ее волосы, целовал в губы, но все же про себя думал: "Может ли она быть мыслеформой?" Не в силах избавиться от этой мысли, я опять заявил: "Все мыслеформы должны исчезнуть!", и - бац - она тоже пропала.

Я опять лежал один в полутьме сновиденного пространства, несколько встревоженный. Она была очень реальной, столь же реальной, как мое собственное тело в сновидении. Но она тоже исчезла. Как же в таком случае быть? Как можно отличить мыслеформу от настоящего персонажа сновидения? Или все обитатели сновиденного пространства попросту являются мыслеформами?

Прежде, чем мне удалось закончить эти размышления, подо мной появилась третья девушка. Хотя она была не такая призывная, как те две первые, да еще смотрела на меня с каким-то оттенком пренебрежения, она, похоже, была не прочь заняться тем, чем нужно. Но я, ощупывая ее тело, ощущая ее мускулы, кожу, уже пытался отыскать какое нибудь несовершенство, по которому можно было бы определить ее статус в сновиденном пространстве сновидения - либо она такая же, как я, либо просто мыслеформа, и осознал, что собственным чувствам доверять нельзя. Я опять сформулировал страшную фразу: "Все мыслеформы должны...", и она пропала еще до того, как я успел произнести слово "исчезнуть".

Эту фразу, "все мыслеформы должны исчезнуть" - я потом неоднократно пробовал произносить в сновидениях. Обычно все персонажи сна при этом пропадали, но иногда этого не происходило. Я вспоминаю один случай, когда я произнес эту фразу, обращаясь к двум группам персонажей во сне, в каждой из которых было около четырех человек; одна группа немедленно исчезла, в то время как те, кто были в другой группе, посмотрели на меня с каким-то выражением крайнего презрения, как если бы хотели сказать: "а не пошел бы ты...?", и продолжили заниматься своим делом.

Во многих осознанных сновидениях мы сталкиваемся с тем, что распространенное предположение о том, что персонажи сна символизируют какие-то элементы самого сновидца, не всегда верно. Сознательно задавая спрайту вопрос "ты кто?", сновидец дает ему возможность выразить себя. Рассмотрим следующее сновидение, в котором женщина-сновидец по имени Конни Гавалис задает подобный вопрос:

"Появляется персонаж из сна. Я задаю ему вопрос: "ты кто?" Он отвечает: "я - часть тебя". Он берет меня за руку и ведет через темное серое пространство. Мы заходим в комнату, похожей на которую я раньше никогда не видел, какую-то старинную, как из прошлого. Угол комнаты украшен чем-то навряде ленточек. Потом в комнату заходит еще один человек. Он носит бороду, и выглядит этаким исследователем из прошлого. Он стоит в том углу, в котором висят ленточки. Он говорит: "Я - часть тебя, которая отмечает территорию и неисследованные земли" Я смеюсь и говорю ему: "О да, я отмечаю свою территорию, и никому другому на нее лучше не заходить" Он говорит: "Правильно, это ты. Нам

придется изучить все части тебя" Тут я вижу, как в комнату заходят еще люди, все непохожие друг на друга. Я смотрю по сторонам и спрашиваю: "а где учитель?" Я имею в виду учителя, который находится внутри меня. Тогда в комнату заходит монахиня в серой одежде. Они говорят: "Это ты, которая слишком религиозная и слишком хорошая. Это монахиня, которая внутри тебя" Я недовольна этим и говорю: "я не такая уж благоразумная. Я вовсе не хорошая девочка". Не могу понять, почему пришла эта монахиня. Мне хочется узнать про себя все, и я спрашиваю: "Почему я хочу узнать про себя все?" Они отвечают: "Потому что-тогда ты будешь полной, единой сущностью - целостным человеком" Мне нравится этот ответ на мой вопрос, потому что я хочу быть настоящим человеком. Я хочу исправить то, что, возможно, неправильно в моем понимании себя самой"

В то время, когда сновидец задает вопросы, "некая ее часть" переносит ее в такое место, в котором другая ее часть, "исследователь" объявляет, что "придется изучить все ее части" Потом она видит "не похожих друг на друга людей" и узнает, что изучая различные части себя самой, она "сможет стать полной сущностью - целостным человеком". Во многих отношениях, подобный опыт заставляет вспомнить про описываемый К.Г. Юнгом процесс индивидуации, который состоит в том, что, изучая и интегрируя различные части самих себя, мы становимся цельным существом, Самостью.

ОБУЧЕНИЕ сновидцев

Что любопытно, некоторые персонажи сна проявляют большой интерес к обучению сновидцев. Осознаваясь во сне, мы отмечаем, что их действия имеют целенаправленную природу. Однажды в сновидении, в котором я был в библиотеке, я повстречал там одного персонажа из сна, который явно стремился показать мне нечто важное (Октябрь 1996 г.):

"Я со своей женой Венди нахожусь на улице перед каким-то зданием, судя по всему, в Хьюстоне. Тут мы видим двух человек, которых я видел во сне раньше. Это кажется мне странным. Я решаю зайти внутрь и оказывается, что внутри здания очень хорошее освещение и вообще там интересно - это библиотека. Внезапно я понимаю: "Это сон! Осознанное сновидение!" Я сначала радостно иду вперед, затем возвращаюсь и подхожу к трем-четырем девушкам, которые сидят возле входа. Они очень милые и добродушные. Одна из них держит в руках книгу. Мы обмениваемся несколькими фразами, и я смотрю ей прямо в глаза, с очень близкого расстояния. Я замечаю, что цвет глаз у нее сероо-голубой, и он не изменяется, пока я продолжаю ее разглядывать. Я предлагаю девушкам полетать вместе со мной, но они отказываются. Тогда я поворачиваюсь и лечу к книжным полкам. Потом поворачиваю направо и лечу к еще одной девушке, которая сидит одна. У нее длинные темные волосы, очень душевное выражение лица и глубокие карие глаза. Я

предлагаю и ей полетать со мной, она немного колеблется, но затем соглашается. Мы берем друг друга за руки, взлетаем вверх и проходим сквозь потолок. Я думаю о том, как легко мы летаем вдвоем с ней и мне интересно, чья энергия и воля задействуются в полете - моя или ее?

Пройдя через потолок, мы оказываемся на чердаке. Она останавливает меня и показывает вниз. Что любопытно, мы можем видеть все здание насквозь вплоть до подвала библиотеке. Пол в подвале по большей части вымощен пыльными камнями, однако я присматриваюсь внимательнее и замечаю на нем загадочный рисунок. Я вижу, что нарисован большой круг, внутри которого квадрат, который касается круга в четырех равноотстоящих точках. В этом квадрате находится равносторонний (как кажется) треугольник, а немного справа и вверх от центра треугольника я вижу прямоугольник, который нарисован тонкими линиями. Этот прямоугольник касается треугольника в вершине, из которой исходят еще три более мелких треугольника. Эти маленькие треугольники касаются друг друга в вершине большого.

Я интуитивно чувствую, что этот чертеж из пропорционально соединенных геометрических фигур имеет какой-то математический смысл. Потом ргляжу туда еще раз, и до меня вдруг доходит, что эти геометрические фигуры символизируют древние знания или мудрость, которая является основанием человеческого знания. То обстоятельство, что рисунок наполовину покрыт пылью, символизирует то, что по жизни мы лишь наполовину осознаем свою истинную сущность. Я смотрю на девушку и понимаю, что она специально привела меня сюда, чтобы показать мне это. Она хотела, чтобы я об этом знал."

Через несколько лет я понял, что в этом сновидении мне показывали янтра-символ. Подобно мантрам - звукам, навроде того, что проявился в моем сновидении про чувственный тонтон чувств, янтра - это геометрический рисунок, которому в некоторых восточных религиях приписывается как глубокое символическое значение, так и некая внутренняя энергия. Янтры часто состоят из кругов, квадратов, треугольников, бинду (изображение точки или зерна в центре), и еще там могут быть изображения лотоса или мантры. В некоторых восточных религиях считается, что, медитируя над этими символическими рисунками, можно достичь интуитивного понимания природы физического и духовного мира.

Как ни удивительно, та девушка в сновидении предприняла независимую попытку показать мне эту янтру, несмотря на то, что я ничего не знал о восточной традиции янтр и их значении. Смотря на изображение, я интуитивно чувствовал, что он имеет какой-то смысл. Тогда кем надо считать эту девушку, которая мне показала рисунок? Она была выражением меня сомого или же выражением моего высшего

разума? Или независимым агентом, у которого было стремление научить меня чему то и объяснить мне это?

В следующем сновидении присутствовало на удивление много персонажей во сне, обладающих сознанием, которые общались с сновидящимсновидцем. Я постарался расспросить их, что они сами думают о совместных действиях в сновидении (Январь 2005 г.):

"Заметив какой-то странный аэроплан, я понимаю, что сплю, и полностью погружаю свое сознание в сновидение. (Иногда это напоминает процесс вытаскивания наполненного водой ведра из глубокого колодца - почти физическое ощущение). Я решаю задать несколько вопросов спрайтам... Что любопытно, у меня было очень длинное сновидение, в котором было множество различных дискуссий со спрайтами. По ходу сна я начинаю понимать, что уже не помню некоторые из первых разговоров.

Я начинаю с какими то спрайтами разговор о своей ситуации в сновидении и об их ситуации. Разговор проясняет, что персонажи сна в сновидении считают меня разумным существом, и они сами тоже кажутся мне разумными. Потом разговор заходит о том, что нужно делать, чтобы продемонстрировать свое понимание разумности персонажей во сне и оценить ее. Когда сновидец не делает этого, то и персонажи сна не стремятся общаться с ним, считая его малоразумным и малограмотным. персонажи сна объяснили, что с ними нужно учтиво обращаться, чтобы они отвечали тебе тем же."

Из этого небольшого разговора можно извлечь следующее: 1) Поскольку некоторые персонажи сна обладают определенным сознанием, нужно обращаться с ними, исходя из этого, и, 2) По тому, как они отвечают, можно определить, в каком духе можно общаться с ними дальше.

Марк Иэн Бараш, автор удостоенной премии книги "Исцеляющие сновидения", упоминает там об одном сновидящемсновидце, который обалдел от неожиданности, встретившись со спрайтами, которые обладали разумом и несомненной автономностью поведения:

"Я нахожусь в какой-то больнице. Я подхожу к женщине, которая сидит за столом и говорю ей: "Это сон, поэтому можно до вас дотронуться?" Она говорит "да". Я протягиваю руку и пожимаю ее. К моему удивлению, ее рука кажется теплой, упругой и ощущения точно такие, как в реале. Тогда я поворачиваюсь и вижу медсестру, которая идет по коридору и смотрит на эту женщину за столиком каким-то одобрительным взглядом, и думаю: "О, она заметила". У меня появляется необыкновенно ясное чувство того, что у них тут своя жизнь, они тут работают, подобно тому, как мы в реале. Медсестра говорит что-то

навроде следующего: "Раз ты теперь знаешь, что это сон, ты также знаешь, что у нас для тебя куча информации".

Многие сновидцы испытывают шок, когда сталкиваются со спрайтами определенного вида, которые явно обладают определенным разумом, знаниями и независимым поведением. Хотя вы, быть может, и догадывались, что некоторые из персонажей во сне обладают сознанием, ничто не предвещает те случаи, в которых приходится на практике в этом убедиться.

Иногда в сновидениях появляются персонажи сна, которых вы уже видели во сне раньше. На самом деле часто именно этот факт приводит к осознанию во сне. Однажды я наблюдал, как какая-то группа персонажей во сне заходила в дверь ресторана два или три раза подряд, пока до меня не дошла странность подобного явления, и я понял: "это сон!". Когда я осознался, эти персонажи сна подошли ко мне, и у нас был любопытный разговор. На самом деле, мне пришлось услышать своими ушами, как некоторые из персонажей во сне не соглашались с тем, что говорили остальные. В другом случае, я увидел трех персонажей во сне, которые шли по отдельности, но были совершенно одинаково одеты. Мне показалось это очень странным, и я осознался. А следующий сон с возвращающимися спрайтами, случился у меня, когда я спал на привале, участвуя в походе на плотях на Большой Каньон (Август 2003 г.):

"Я иду по коридору и вижу слева от себя женщину со своей дочерью. что-то кажется мне странным (надо полагать, глаза женщины), я осознаюсь и говорю ей "Вы - та женщина, которую я видел во сне прошлой ночью." Она берет меня за правую руку, чтобы посмотреть на извилины на ладони, и показывает на нее: "взгляни!" Я смотрю и вижу, что у меня на ладони в разных местах лежит несколько драгоценных камней. В самом центре ладони лежит большой желтый сапфир. В основании большого пальца - камень изумрудного цвета, а на противоположной стороне - рубинового цвета камень. На дюйм ниже указательного пальца, где начинаются линия судьбы и линия жизни, лежит алмаз. Пока я смотрю на это, маленькие частички алмаза начинают отслаиваться и проникать под кожу. Я чувствую тонкую вибрацию, почти болезненное, но бодрящее ощущение энергии, по мере того, как частички алмаза исчезают. Я чувствую свежий прилив энергии и просыпаюсь."

Кроме интересного символизма, мое внимание привлекает тот факт, что один и тот же персонаж из сна встречается во сне две ночи подряд. В подобных случаях кажется, что нам помогают осознаться. Самость ли сновидца помогает ему осознаться во сне, или же эти персонажи сна повторно появляются по своей собственной инициативе, обладая полуавтономным сознанием в ментальном пространстве сновидца?

Хотя повторное появление персонажей во сне, которое приводит к осознанию, наблюдается достаточно редко, существует одно исключение,

а именно появление во сне покойных родственников, которые некоторым сновидящим сновидцем являются довольно регулярно. Присутствие покойников часто наводит человека на мысль о том, что это ему снится (В главе 17 мы рассмотрим это феноменальное явление подробно).

Кроме повторяющихся персонажей во сне, сновидящим сновидцем во сне иногда снятся дубли. Под этим я понимаю то, что во сне видишь сразу две копии одного человека. В следующем примере, женщина-сновидец Джоселина Уилмот описывает свое сновидение, в котором она встретила с совершенно такой же Джоселиной, которая хотела Джоселину чему то научить:

"Я осозналась во сне, и оказалось, что я - одна из двух абсолютно одинаковых близнецов, которые до этой встречи никогда друг друга не видели; в сновидении моя копия показывала мне, как нужно контролировать обстановку. Мы классно провели время вдвоем, обучая друг друга и учась друг у друга, и я с удивлением вижу, что мои сновидения с тех пор изменились. Мне обычно снятся очень реалистичные сны с элементами насилия. Но моя сновиденная копия показала мне, как нужно действовать в потенциально опасных ситуациях, я была очень ошеломлена и возбуждена."

Это осознанное сновидение ясно показывает, что наше эго в осознанном состоянии может получать инструкции по поводу того, как нужно действовать в сновиденном пространстве пространства сновидения, от своего внутреннего двойника, символического образа.

ПРОВОДНИКИ И СТРАЖИ

Одна частная разновидность персонажей во сне, с существованием которой мне было трудно смириться - это проводники и стражи, которые, между прочим, сами себя так называют, если обратиться к ним в сновидении. Лично мне все это кажется чересчур спиритуалистическим. Однако опытные сновидцы постоянно встречают в сновидениях этих так называемых проводников, которые внезапно появляются в образе относительно знакомого человека и предлагают свою помощь или поддержку. Вот пример того, как в одном из моих сновидений появился персонаж из сна, назвавшийся стражем (Июнь 2003 г.):

"Внезапно до меня доходит, чаепитие в саду в Англии слишком уж похоже на сон, и я говорю: "это сон". Я взлетаю и вижу, что впереди находится пирамида из тотемов, в которой фигуры стоят одна на другой. Я лечу туда, и затем понимаю, что самая верхняя фигура - женщина в красном шелковом платье - на самом деле живая. Она оживает, и мы начинаем с ней разговаривать. Она заявляет, что является в некотором роде стражем. Она говорит, что наблюдает за нами и пришла сюда, чтобы помочь нам. Она еще кое-что говорит, упоминая про какой-то "день мертвецов". Потом она показывает мне еще одну тотемообразную

фигуру- это мужчина азиатской наружности, тоже одетый в одежду из красного шелка и в квадратной шапочке с кисточкой или с пером на правой стороне. Внезапно он оживает и увеличивается до реальных размеров. Мы разговариваем все вместе."

Обратите внимание, как эта женщина рассказывает про свои предназначение и цель; я не хотел сознательно наделить ее свойствами стража или же назвать ее так. Отметьте также, что она стояла на самом верху тотемной пирамиды. У многих туземных народов подобные пирамиды делаются, чтобы почтить уважаемых умерших, или символизируют общение со сверхъестественными существами. В этом случае отдельные части тотема оживают.

Что удивительно, тот приснившийся мне азиат затем несколько раз появлялся и в других интересных сновидениях. Поскольку я плохо разбираюсь в символизме восточной одежды, я обратился к одному компетентному специалисту с вопросом, что означает это красное одеяние, и он ответил мне, что носить его позволялось только образованным людям. Эта неизвестная мне деталь явилась для меня еще одним подтверждением того, что этот персонаж из сна был каким-то учителем.

Не все проводники и стражи появляются в виде человека. В следующем замечательном примере, который заимствован из интервью, которое дала Клэр Джонсон, сновидец и Ph.D. журналу "The Lucid Dream Exchange", она сообщает о своей встрече с разумным существом, которое имело форму светящегося шара:

"Однажды ночью меня разбудили пьяные студенты, которые шумали в коридоре возле моей комнаты. Когда я заснула снова, то попала в необыкновенно реалистичное сновидение. Я стою в своей комнате, ясно различая все детали. Я говорю вслух: "Все так реально, как на самом деле, но я сплю" И тут, как бы в ответ на то, что я произнесла волшебное слово, в комнате возле шкафа появляется светящийся шар. Я вижу, как он вращается, а затем останавливается. Он великолепен. Шар светится желто-оранжевым светом, и он обладает какой-то определенно женской энергией. Я спрашиваю его, что он такое и мне приходит ответ (не словами), что он всегда будет рядом со мной, чтобы помогать мне в сновидениях. Если его помощь понадобится, то нужно его просто позвать. Затем он дает мне некоторое слово силы, которое, как я полагаю, я никогда не забуду. Потом он исчезает. Я таращусь на то место, где он был, и испытываю ощущение радостного движения, которое поднимает меня вверх и выносит за окно. Я лечу по прохладному воздуху и устремляюсь к звездам. В течение долгого времени я перехожу из одного воздушного потока в другой, наслаждаясь ощущением ветра, который обдувает меня, и наслаждаясь поразительной реалистичности сна. Потом я просыпаюсь и никак не могу вспомнить то самое слово силы."

Многие сновидцы в конце концов приходят к мысли о том, что в сновиденном мире существуют определенные формы разума, которые называют себя проводниками или стражами. Хотя они могут принимать различный символический вид, в соответствии со вкусами и предпочтениями конкретного сновидца, эти обладающие разумом персонажи сна обычно обращаются к нам с некоторыми типичными сообщениями, навроде следующих:

"Я наблюдаю за тобой"

"Я пришел, чтобы помогать тебе"

"Я могу научить тебя и дать совет"

"Позови меня, если будет нужно"

"Я хочу тебе рассказать кое-что"

В целом, подобные сообщения отличаются заботой, внимательностью и информативностью. Кроме того, беседу обычно начинает сам персонаж из сна - проводник или страж. (Напротив, более обычные персонажи сна - мыслеформы редко заговаривают с сновидящимсновидцем сами).

К.Г. Юнг рассказывал во своих воспоминаниях, что на протяжении своей жизни он встречался во сне с некоторыми особенными персонажами, которые появлялись в сновидениях повторно. Одного из них Юнг называл Филемоном. Описывая его, как пожилого человека с крыльями, который носил простую одежду, Юнг писал: "Филемон и другие персонажи моих фантазий привели меня к четкому пониманию того, что в нашей психе существуют таие вещи, которые мы не создаем, но которые сами возникают, обладая собственной жизнью. Филемон олицетворял некую силу, которая не являлась мной. В своих фантазиях я беседовал с ним, и он говорил такие вещи, о которых я сознательно не думал... С психологической точки зрения, Филемон олицетворял высшее понимание."

Юнг указывал, что некоторый особый вид персонажей сновидения существует независимо от нашего эго. Осознаваясь во сне, различные сновидцы также встречались с подобными разумными спрайтами и приходили к аналогичным выводам. Для любого сновидца подобная встреча радикально меняет его взгляды на природу разума и психе. В случае Юнга они привели его к идеям о существовании архетипов, коллективного бессознательного, и о природе сновидений.

НЕРАВЕНСТВО РАЗУМА: ВЫ - ВСЕГО ЛИШЬ МЫСЛЕФОРМА

Взаимодействуя, общаясь с сновидящимисновидцами, ставя перед ними задачи, персонажи сна тем самым призывают нас уделить БОльшее

внимание их существованию. Во многочисленных примерах, определенный вид персонажей во сне использует следующие методы для того, чтобы убедить сновидца в своей разумности.

1. Использование логических рассуждений.
2. Сообщение неизвестной сновидцу информации, которая может быть проверена.
3. Совершение действий, повторяющих действия сновидца (например, они летают, когда мы летаем, чтобы продемонстрировать нам равенство определенного рода).
4. Обращение к сновидцу с вопросом (например, "Что это за книга у тебя в руке?")
5. Повторное появление во сне, с целью продемонстрировать свое постоянное существование.
6. Вовлечение сновидца в какое нибудь действие по собственной инициативе (например, намеренная попытка показать мне янтра - символ в подвале библиотеки, в сновидении, которое описывалось выше).

сновидящимсновидцем также приходится сознательно взаимодействовать с различными, не похожими друг на друга классами персонажей во сне, которые сильно различаются по уровню сознания и манере поведения, в следующих областях:

1. Способность вести разговор. персонажи сна в различной степени обладают способностью свободно общаться, сами задают сновидцу вопросы, отвечают на его вопросы, заводят разговор сами.
2. Намеренные действия. персонажи сна в различной степени обладают способностью к целеустремленным действиям и поведению (например, пытаются обучить сновидца, обратить его внимание на что-нибудь).
3. Обучение или предоставление информации о сновиденном мире: в различной степени, они способны рассуждать вместе с сновидящимсновидцем и сообщать информацию.

Таким образом, общаясь со спрайтами, необходимо принимать во внимание их манеру поведения, знания, целеустремленность и способность к рассуждениям. В самом простом случае персонажи сна представляют собой мыслеформы, символические представления определенных идей, мыслей, намерений или эмоций. Эти мыслеформы могут обладать очень малой устойчивостью, ограниченными функциональными возможностями, и являются просто выражениями соответствующих мыслей, идей и эмоций. Такие персонажи сна

неспособны отвечать на вопросы вообще, или же их ответы лишены смысла.

Некоторых персонажей во сне можно рассматривать как формы выражения или символические представления некоторых, имеющих определенную важность для сновидца вопросов. Они обладают значительной энергией того вопроса, который представляют, и поэтому способны рассказывать о нем или инициировать действие, которое с ним связано. Поскольку они представляют собой определенные аспекты психологической реальности сновидца, то могут в какой-то ограниченной степени общаться с ним.

Некоторые персонажи сна могут являться формами выражения или символическими представлениями некоторых особо важных свойств сновидца или вопросов, имеющих для него особо важное значение. Они чувствуют себя в сновидении, как у себя дома, существуя там, как фрагментарные личности, обладающие сознанием и собственной целеустремленностью, которая имеет отношение к нашей повседневной и сновиденной жизни. Подобные существенные формы выражения могут достигать значительной психологической сложности и образовывать составные элементы нашего "я", понимаемого в широком смысле. Я полагаю, что они могут иногда проявлять себя и в нашей повседневной реальности, в такие моменты, когда человек становится "сам не свой", или "выходит из себя". Одна или больше из этих форм выражения может развиться даже в еще большей степени, проявляясь, как активная личность в повседневной реальности, особенно когда возникает необходимость в новом эго-лидере, как это происходит при таких расстройствах психики, как раздвоение личности или диссоциация личности.

В отдельных очень редких случаях, определенные персонажи сна могут непосредственно представлять собой наше внутреннее эго или Самость, которая обладает более глубоким пониманием и взглядом на некоторые вещи, чем наше эго, и пытается вступить с нами в контакт. Подобные персонажи сна могут обладать разнообразными способами самовыражения посредством концепций, эмоций, света и энергии.

И, наконец, некоторые персонажи сна, хотя это очевидно тяжелый случай, могут представлять собой нечто, находящееся за рамками нашего обыденного понимания. Такие персонажи сна могут предстать или же на самом деле являться ментальными формами покойников, других сновидцев, аспектами высшего разума, и прочее подобное, либо же они могут являться символическим представлением подобной информации, которая нам передается телепатически либо каким-то еще неизвестным способом.

В сущности, персонажи сна сильно различаются по степени реалистичности, от эфемерных мыслеформ до таких созданий, которые

обладают столь же реальной функциональностью, как и сам сновидец во сне. В любом конкретном сне можно встретить различных персонажей во сне, функциональные способности которых различны, наподобие того, как в моей комнате в реале присутствуют различные "персонажи сна" - диктор на экране телевизора, портрет, висящий на стене, и я сам, сидящий в кресле. В повседневной жизни мы достаточно хорошо умеем различать людей, основываясь на их способностях, которые изменяются в широком диапазоне. Однако в сновиденном мире мы еще только начинаем учиться этому. Не все персонажи сна созданы одинаковыми.

кто-нибудь может спросить, а не притягивает ли разум сновидца к себе определенные типы персонажей во сне, подобно тому, как уличный фонарь в ночное время притягивает мотыльков, которые кружатся вокруг? А может быть, это разум сновидца отражается в спрайтах, в результате чего они просто кажутся более разумными? Можно найти много таких примеров, когда персонажи сна проявляли разумное поведение до того момента, когда сновидец осознался. Подобный опыт наводит на мысль о том, что разумность персонажа из сна не зависит от степени осознанности сновидца; скорее, она является функционально независимой от нее.

Занятия осознанными сновидениями открывает возможности для психологического понимания всей сложности Самости и того множества фрагментов разума, которые вместе образуют сознание в широком смысле. Подобно тому, как физическое тело состоит из различных органов, мускулов, костей и сосудов, которые функционируют все вместе, будучи поддерживаемы сложными межклеточными и химическими взаимодействиями, также и содержимое нашего разума может собой представлять большое многообразие взаимодействующих между собой психологических структур, которые поддерживаются процессами обработки информации, идей, ощущений и эмоций, которые иногда персонифицируются в виде персонажей во сне. За всей психологической сложностью персонажей во сне, от простейших мыслеформ до персонажей во сне, обладающих в высшей степени разумным поведением, скрывается синтез всех этих составляющих, которые все вместе образуют не эго, а нечто более общее, Самость. Осознаваясь во сне, мы получаем возможность познакомиться со всеми этими составляющими и с большой глубиной нашей психе.

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ РАЗГОВОРОВ СО СПРАЙТАМИ

Чтобы на опыте почувствовать всю широту природы персонажей во сне, необходимо отбросить различные ограничивающие нас представления и убеждения, допуская тем самым возможность того, что дела обстоят гораздо более сложно. Когда вы переходите к реальному,

сознательному взаимодействию со спрайтами, придерживайтесь следующих руководящих принципов:

1. Не ограничивайте персонажа из сна, выражая в разговоре с ним такие предвзятые мнения, как "ты плод моего воображения!" или "знаешь ли ты, что ты мне снишься?" Большинство персонажей во сне будут просто молча смотреть на вас, когда вы говорите им подобные вещи. Вместо этого, задавайте им вопросы, которые требуют реального ответа: "Кто ты?", "Что ты собой представляешь?", "Зачем ты здесь?". Затем выслушайте, что они скажут.

2. Когда у вас есть возможность выбора собеседника, выбирайте наиболее адекватного, разумного и осознанного персонажа из сна. Если вы видите во сне тетю Нелли, но при этом помните, что тетя Нелли всегда была дурой, то обращение к ней с вопросами, по всей вероятности, приведет к сомнительным результатам.

3. Подготовьте еще в реале самый важный вопрос, или набор самых важных вопросов, которые следует задать. Иногда может случиться, что вы придете в такой восторг от того, что осознались, что будете не в состоянии подумать о том, что следует спросить.

4. Учитывайте действие эффекта ожидания и ваше собственное влияние на процесс. Если вы ожидаете бессмысленный ответ, то не удивляйтесь, что его получите. Если сталкиваетесь с чем-либо неожиданным, не спешите отбрасывать и игнорировать это. Не будьте настолько слепы, чтобы не увидеть того, чего не ожидаете.

5. Если ответ персонажа из сна кажется вам неясным, попросите у него разъяснений!

6. Рассматривайте понятие ответа в широком смысле. Он может явиться вам в виде чувства, образа, в виде слов, символов, или всего вместе взятого.

7. Вопросы общего порядка ("В чем смысл моей жизни?") могут привести к загадочным ответам ("Чтобы жить"). Задавайте вместо этого более конкретные вопросы, например "Что символизирует собой эта лошадь?", или вопросы, ответ на которые неизвестен, например "с каким счетом сыграет Спартак в следующий раз?" Или попросите персонажа из сна дать совет, как лучше всего манипулировать сном.

8. Проявите в разговоре чувство открытости. Проявите свое желание научиться, а не желание поучать. И тогда вы на собственном опыте ощутите проявление магии осознанных сновидений=)

12. ВЫУЖИВАНИЕ ИНФОРМАЦИИ

Несколько лет тому назад на одной из конференций, посвященной сновидениям, один мой друг заметил, что осознанные сновидения чем-то похожи на изобретение микроскопа. "Как это?" -спросил я, поскольку подобное сравнение никогда не приходило мне в голову. Он объяснил, что, хотя мир микроорганизмов существовал всегда, никто не мог как следует заняться его изучением до тех пор, пока, где то в 1668 г., голландский купец Антоний ван Левенгук, не изобрел более аккуратного способа отшлифовки оптических линз. Этот способ позволил Левенгуку создать простой микроскоп с более чем двухсоткратным увеличением, что позволило ему наблюдать микроскопический мир одноклеточных организмов, бактерий, кровяных телец, нематод и тому подобного. Хотя у Левенгука не было университетского образования или ученой степени, его любопытство привело его к разработке прибора, который позволил заняться глубоким исследованием неизвестного, хотя и всегда присутствовавшего, микроскопического мира.

Подобным же образом, как говорил мой друг, и сновиденный мир существовал всегда, но до недавнего времени ни у кого не было подходящего средства для его тщательного исследования. Когда наука признала существование осознанных сновидений, она получила в свои руки надлежащий инструмент - осознанные сновидения представляют собой нечто навроде психологического микроскопа для исследования внутреннего мира. Теперь неизвестный мир сновидений можно изучать, исследовать, и сознательно проводить эксперименты с целью определить его истинную природу. Осознанные сновидения - единственное средство, позволяющее нам проводить эксперименты со сном *in situ*, в том месте и в то время, когда он происходит.

Но, предостерег мой друг, во времена ван Левенгука многие были шокированы его открытиями и не верили своим глазам, когда смотрели в его мощный микроскоп. Догматическая система взглядов его времени была столь сильна, что потребовалось много времени для того, чтобы открытия Левенгука получили широкое признание. Подобно мощному микроскопу Левенгука, осознанные сновидения открывают нам дверь в очень сложный мир, и показывают его в ясном свете. Природа персонажей во сне, принципы влияния на обстановку сновидения, различные типы сновиденного пространства, даже окончание одного сна и начало другого- все это можно изучать сознательно. сновидцы уже сравнивают личные наблюдения друг друга, и большинство из них сходятся во мнении относительно основных принципов, которые управляют объектами, обстановкой и персанажами сновидений. Однако многие из сновидцев пока еще не готовы к идее использования сновидений как средства получения неочевидной, но потенциально доступной концептуальной информации и знаний. Если не

концентрировать свое внимание на поверхностных явлениях и обращаться с вопросами к сновидению, то в результате происходит нечто неожиданное и непредсказуемое - внутренний разум дает ответ на вопросы. На протяжении тысячелетий художники, писатели и ученые признавались, что наиболее глубокие идеи и представления часто приходят к ним внезапно, в полностью законченной форме, как своего рода дар от музыки, или, возможно, от бессознательного. Обнаружили ли опытные сновидцы средство доступа к тому источнику бессознательной информации, из которого эти представления возникают?

Ниже в этой главе (а также в следующих главах) мы рассмотрим многочисленные примеры того, как сновидцы смещают фокус своего внимания со персонажей во сне, событий в сновидении и тому подобного, концентрируясь на "обращении к сновидению с вопросами". И, как и в случае использования любой техники или средства, обращение к сновидению приносит наилучшие результаты, если придерживаться определенных практических принципов. Серьезно относясь к подобным принципам, можно наилучшим образом достичь выполнения конкретных личных целей, получения информации и доступа к бессознательному.

ВАЖНОСТЬ СЛОВЕСНЫХ ФОРМУЛИРОВОК

Первый основной принцип, которым следует руководствоваться при "обращении к сновидению с вопросами" - это важность того, чтобы вопрос был правильно сформулирован. Словесная формулировка передает намерение вопроса и очень сильно влияет на последующий ответ, так что решающее значение имеет точный подбор слов. Замечательный пример этого приводит Э. Дьюфалл, поэт и художник, который использует осознанные сновидения как средство создания новых произведений искусства. Когда он посещает свою "внутреннюю картинную галерею", словесная формулировка является для него ключом к тому, что откроется для него во сне.

"Я черпаю идеи своих картин в осознанных сновидениях." - говорит он - "Приблизительно раз в месяц я осознаюсь во сне, и когда такое происходит, то я во сне хожу и смотрю на картины, которые висят на стенах. Обычно на каждой стене висит много картин. К тому времени, когда подобный осознанный сон кончается, я обычно запоминаю одну - две хороших картин. Я занимался этим в порядке хобби с 1986 года." Он говорит, что, когда останавливается, чтобы посмотреть на какую либо особенно интересную картину, то "я просыпаюсь после того, как смотрю на нее секунд шесть; я подозреваю, что это из-за того, что я прекращаю ходить от картины к картине". Как известно сновидящимсновидцем, взгляд на предмет в течении продолжительного времени обычно приводит к коллапсу сновидения.

Отсюда можно извлечь полезный урок: Дьюфалл на собственном опыте понял, что необходимо точно сформулировать условие для инкубации сновидения, а именно, что ему нужно "смотреть на картины", а не "искать картины" во сне (в оригинале: "he will look AT art and not FOR art")(Под инкубацией сновидений понимается техника намеревания сна на определенную тему посредством концентрации на ней перед сном). Когда он сначала намеревался "искать картины", осознавшись во сне, то у него выходило, что он этим и занимался - буквально искал картины, пытаясь найти их во сне где попало. Такая неправильная формулировка навела его на мысль о том, чтобы заняться инкубацией сновидений по другому, намерившись осознаться и "смотреть на картины". Тогда ему удалось осознаться в комнате, в которой на стенах повсюду висели произведения искусства. Бессознательное отреагировало на точную формулировку запроса. Во всяком случае, сновиденный разум принял во внимание различие выражений "смотреть на" и "искать", и учел этот нюанс в своем ответе.

Кроме того, когда в осознанном состоянии мы "обращаемся к сновидению с просьбой", то ответ непосредственно зависит от формулировки запроса. Если мы говорим сновидению, что хотим "увидеть" что-нибудь, то возникает визуальный образ. Если говорим, что хотим "услышать", то возникают звуковые эффекты, подобно тому, как это произошло в моем сновидении про "чувственный тонтон чувств".

Опять же, формулировка запроса имеет определяющее значение для того, в какой форме произойдет материализация ответа. Нечетко сформулированный запрос и неясно выраженное намерение могут привести к такому результату, который был далек от желаний сновидца. Как сказал мне однажды один из персонажей во сне, когда я хотел разузнать про принципы полета во сне, "результат заключается в форме". Любопытно, что критика гипотезы Хилгарда о существовании скрытого наблюдателя во сне, в значительной мере основывается на том, что в проводившихся экспериментах незначительное изменение формулировки вопроса гипнотизера приводило к значительным изменениям того ответа, который предположительно давал скрытый наблюдатель. Критики полагали, что это свидетельствует о том, что на самом деле загипнотизированный человек реагирует на тонкие нюансы в словесных формулировках (процесс, который называется характеристикой предложения), и что никакого скрытого наблюдателя не существует. Однако опыт сновидцев показывает, что внутренний разум проявляет высокую степень чувствительности к словесным формулировкам. Кажущиеся нам самим незначительными изменения в слове или фразе сильно влияют на форму ответа внутреннего разума.

Например, сновидец может словами или мысленно выразить желание спроецировать свое сознание "в птицу", и в результате вдруг оказывается, что он видит сцену сновидения с высоты птичьего полета.

Сравните это с таким случаем, когда сновидец выражает намерение "превратиться в птицу", или "полностью ощутить, что значит быть птицей". Этот второй сновидец может вдруг ощутить, что у него есть крылья, клюв, когти, хвост, и почувствовать "птичность" в гораздо более сильной степени, чем первый. В сновидениях намерение и словесная формулировка, соединяясь вместе, задают очертания ответа.

Основательница популярного дримерского сайта LD4all.com, П. Уртейн вспоминает свои попытки превратиться в разнообразных животных. В интервью, которое она давала журналу "The Lucid Dreaming Exchange", она упоминает про сновидение, в котором она намерилась превратиться в птицу:

"Я попыталась превратиться в птицу, чтобы почувствовать, что это такое. И я действительно ощутила, что мое тело изменилось, у меня появились клюв и хвост. Зрение тоже изменилось, поле зрения каждого глаза стало очень широким, и они сходились в центре. Потом я попыталась снести яйцо, чтобы на опыте ощутить, на что это похоже. Оказалось, что это очень приятно. Конечно, я так и думала, что будет приятно - природа не стала бы делать этот процесс неприятным"

В еще одном случае, Уртейн попыталась стать птицей определенного вида, мысленно выразив желание превратиться в сову:

"Я осозналась на каком-то заднем дворе. Я вижу, как летят две симпатичные совы и решаю сама превратиться в сову. Я развожу руки в стороны, и они превращаются в крылья. Я ощущаю перья на своих крыльях и стараюсь принять форму тела совы. Я лечу на крыльях, которые кажутся шелковыми, так легко и беззвучно проносься по воздуху. Хотя темно, я хорошо вижу. Я лечу по лесу, в просветах между деревьями."

"Я чувствовала, что превращение получилось только отчасти", - замечает Уртейн, - "поскольку я все еще ощущала себя человеком. Но я чувствовала, что стала меньшего размера (как сова), и это ощущение полета между деревьями в тишине было великолепным. Этот сон произвел на меня сильное впечатление, поскольку быть совой оказалось так замечательно. Я была амбарной совой. Потом я поискала информацию по этой теме, и оказалось, что амбарные совы действительно летают по воздуху бесшумно. Я никогда раньше не знала этого."

Как мы видим на этих примерах, тонкие различия в формулировке влияют на воплощение намерения и на возникающие ощущения. Иногда в результате желания "стать чем-либо" возникает такой опыт, который качественно отличается от того опыта, который возникает в результате желания "превратиться во что-либо". Кроме того, на результат влияет сама формулировка цели превращения: если захочешь превратиться в

птицу вообще, то результат будет не такой, как если бы захотел превратиться в конкретную птицу, скажем в амбарную сову.

Определеннее описывая характеристики желаемого явления или объекта, вы можете на опыте получить его в различных формах и проявлениях. Например, представьте, что, осознавшись во сне, вы обращаетесь к сновидению с такой просьбой: "я хочу ощутить полное отсутствие тяготения!" Потом вы видоизменяете свое желание и говорите "хочу ощутить такую силу тяжести, как если бы я был на луне". Затем можно продолжить в таком духе и дальше, пожелав ощутить такую силу тяжести, как на Марсе или в черной дыре, тут возможно бесконечное количество вариантов. Всякие понятия можно ощущать на уровнях опыта различной глубины, а бессознательное, похоже, имеет неограниченный доступ ко всем этим уровням.

Когда сновидец желает ощутить что-нибудь на собственном опыте, у него есть выбор, как сформировать свое намерение: ощутить что-либо или самому стать им. Если выразить намерение почувствовать что-либо, то в результате обычно возникают чувственные образы - зрительные, звуковые, осязаемые, вкусовые, имеющие запах. Мы в таком случае можем воспринимать это как нечто такое, что находится вне нас и что мы можем ощущать. Когда же мы выражаем намерение превратиться в нечто, то нас может буквально захлестнуть такой опыт, которым это нечто выражает свою реальность, и который вытеснит собой опыт наш собственный.

Для многих из нас гораздо легче на опыте ощущать что-либо такое, что материализуется. Представьте себе сновидца, который, не обращая внимание на персонажей во сне, говорит вслух "я хочу увидеть безграничную любовь!" В результате перед сновидящимсновидцем может возникнуть глубоко эмоциональная сцена, на которую он будет смотреть и в которую сможет погрузиться. Теперь представьте себе сновидца, который вслух говорит: "я хочу превратиться в безграничную любовь!" Тогда он или она сможет ощутить сильные эмоции, граничащие с мистическим состоянием, и окунуться в глубины этой безграничной любви. В зависимости от того, во что мы хотим превратиться, интенсивность "превращения" может быть различна, достигая всепоглощающей и все превосходящей степени.

сновидцы, которые ранее этим не занимались, поэтому скорее всего захотят почувствовать что-либо. Ощущая нечто на собственном опыте, мы можем больше узнать об этом, привыкнуть к этому, оставаясь, однако, на определенном расстоянии. сновидящимсновидцем лучше не пытаться превратиться во что-нибудь, пока они не почувствуют в себе полную готовность. Превращаясь в нечто, вы фактически выражаете желание ощутить это на всех уровнях сразу, полностью стать этим, вжиться в это. Хотя это весьма увлекательно, для неподготовленных людей ощущения

могут оказаться чересчур сильными, поскольку их привычное мироощущение исчезает в глубине и странности нового состояния. Опыт некоторых превращений просто слишком трудно выдержать. Мы можем вкладывать в определенное понятие так много эмоциональной энергии и идей, что нам трудно будет даже выразить намерение стать этим. Или это понятие может само по себе быть слишком глубоким. Представьте, например, как можно ощутить понятие Бога. Вне зависимости от религиозных убеждений и взглядов конкретного человека, идея Бога может оказаться слишком глубокой для того, чтобы начинающий сновидец пытался ощутить ее на опыте. Рассмотрим, например, одно из моих ранних осознанных сновидений, в котором я пытался увидеть Бога (май 1985 г.):

"Я еду на велосипеде по краю спортплощадки возле школы, в которой раньше учился. Потом вижу еще одного велосипедиста, который делает что-то не то, и понимаю: "это сон". Я продолжаю крутить педали, повторяя вслух "это сон!", чтобы сохранить осознание. Потом появляются еще чуваки на велосипедах. Я начинаю выделять восьмерки. какая-то часть меня начинает понимать, что символ восьмерки имеет какое-то отношение к вечности. Я чуть не наезжаю на кого то, закрывая глаза, что выдергивает меня из моего апатичного настроения. Внезапно я решаю: "Хочу увидеть Бога", поэтому начинаю звать Бога и внезапно взлетаю вверх. Но эмоции слишком переполняют меня, и я просыпаюсь в несколько возбужденном состоянии и со звоном в ушах."

Лучше всего для начала потренироваться на более простых вещах. Вместо того, чтобы сразу пытаться увидеть Бога, можно обратиться к сновидению с просьбой "я хочу ощутить божественную благодать!" или "хочу ощутить внутреннюю благодать". По всей вероятности, сновидение отреагирует на подобный запрос, предоставив нам опыт глубокого содержания, который будет далеко выходить за рамки нашего человеческого понимания, но все же не будет таким переполняющим, как если бы мы выразили намерение увидеть Бога.

Не обязательно пытаться ощутить на опыте что-нибудь духовное - к сновидению можно обращаться практически с любой просьбой. Физик-теоретик мог бы в осознанном сновидении сказать: "Эй, я хочу ощутить состояние электрона в атоме водорода!", а нейрхимик мог бы сказать: "Я хочу ощутить, как гены преобразуются в клетку Пуркинье!" Тот майнд-трип, который получится в результате, возможно, снабдит человека таким пониманием, которое заменит сотни трудоемких лабораторных экспериментов.

На самом деле, обращение с просьбами к бессознательному дает нам некоторый внутренний опыт виртуальной реальности, который далеко превосходит всякую виртуальную реальность, которая доступна с помощью технических средств. Бессознательное обладает такими

внутренними знанием и пониманием, с которыми не сравнится никакое обыденное знание или компьютерная модель. Больше того, при этом мы получаем опыт в сновиденном мире, в котором чувства и интуиция проявляются гораздо сильнее.

ДОВЕРИЕ, ПРИЗНАНИЕ И ОСВОБОЖДЕНИЕ

В последние десять лет, войдя в глубокое состояние осознанного сна, я часто слышу в своем мозгу различные слова воодушевления и утешения, например "вера" или "бояться нечего". Обычно я слышу подобные слова, когда собираюсь в осознанном состоянии предпринять что-нибудь совершенно новое и неизвестное. В следующем сновидении, например, я сначала ощутил действие неизвестной силы, которая появилась во сне в виде белого света, затем наблюдал, как старинный, похожий на древнеримский, шлем начал разваливаться на части сверху до низу под действием этого белого света. В этот момент я осознался, а сновидение было совершенно необыкновенным (октябрь 1984 г.):

"Осознавшись, я начал чувствовать всю окружающую меня энергию, ощущать движения воздуха и присутствие какой-то скрытой за сновидением силы. Я очень решительным голосом сказал: "принимаю эту силу" и ощутил, что я, подобно вакууму, втягиваю в себя мощную энергию сновидения. Тогда я непроизвольно произнес: "нечего бояться", поскольку понял, что эта энергия мощная, добрая и натуральная. Тогда я смело стал повторять эти фразы вслух, по мере того, как энергия притягивалась ко мне и входила в мое тело: "я принимаю эту силу! нечего бояться!" Я отметил, что мои ладони стали необыкновенно горячими и почувствовал, что энергия накопилась во мне. Все это казалось странным, но естественным, я в итоге как бы открылся, впуская в себя сновиденный источник необыкновенной силы."

Иные сновидцы в подобной ситуации растерялись бы, поскольку на них обрушился бы необыкновенно интенсивный поток энергии, но я, в то время, когда это сновидение произошло, увлекался мыслью о том, что сновидения требуют определенных затрат энергии, и поэтому в осознанном состоянии возможно и возратить себе энергию обратно, так что я воспользовался этой ситуацией, чтобы на опыте проверить, к чему это приведет. Как я уже говорил, занятия осознанными сновидениями на продвинутом уровне требуют определенной смелости и уверенности. Хотя осознанные сновидения - это внутренний опыт, испытываемые в нем ощущения могут оказаться экстремальными.

Конечно, мы всегда можем остановиться. Если бы ощущения в этом осознанном сновидении показались мне чрезмерными, я бы просто сказал, обращаясь к сновидению, "стоп!", или "это слишком!", и поток энергии немедленно бы ослабел.

ОТКАЗАНО В ДОСТУПЕ: ПОЖАЛУЙСТА, ПОВТОРИТЕ ПОПЫТКУ

Не каждое обращение к сновидению с просьбой приносит желаемый или ожидаемый результат. На самом деле вместо этого сновидцу могут преподать урок того, как следует обращаться с просьбами.

П. Уртейн вспоминает, как она обнаружила один интересный способ исследования сновиденного мира. Делая нечто навроде проверки на реальность, она часто в сновидениях протыкала пальцем зеркало, чтобы убедиться, что спит. Потом в одном из сновидений она вдруг решила пройти сквозь зеркало, чтобы посмотреть, что получится. К своему удивлению она обнаружила, что проходя через зеркало, можно попасть в необыкновенные места. Тогда она стала проходить через зеркала просто для того, чтобы доставить себе удовольствие, исследуя их. Она догадалась, что зеркалом можно пользоваться так: "нужно увидеть в зеркале место, в котором хочешь оказаться, потом нырнуть туда, и в результате окажешься в том месте, которое увидел".

Недавно один из сновидцев предложил читателям сайта LD4All.com, который ведет Уртейн, концептуальную задачу - заняться исследованием времени и "увидеть моменты начала и конца вселенной". Для такого исследования Уртейн в своем сновидении воспользовалась зеркалом. Вот что произошло, когда в своем сновидении она обратилась к сновидению с концептуальной просьбой:

"Справа от себя я вижу зеркало. Я подхожу к нему, смотрю на свое отражение, зажимаю свой нос и все равно могу без затруднений дышать (она выполняла в своих сновидениях такую проверку на реальность). Вспоминаю задание и решаю воспользоваться зеркалом. Я говорю зеркалу: "покажи мне начало и конец вселенной" Я планирую нырнуть затем в зеркало. Я приближаю к нему свою голову, чтобы лучше видеть, что там. Тут раздается голос, который говорит: "У вселенной нет начала и нет конца, вселенная - это вечный цикл." Затем было вот что. Я решаю совершить какое-нибудь путешествие во времени, чтобы хоть как-то выполнить задачу. Поэтому я прыгаю в зеркало и вслух говорю что-то навроде следующего: "хочу путешествовать во времени и оказаться во вселенной" Потом я лечу через какое-то пространство, в котором вспыхивают точки света, лечу на очень большой скорости и мне немного страшновато, к тому же я совершенно не понимаю, куда лечу (или, более точно, в какое время). Однако я знаю, что лечу в прошлое. Потом оказывается, что я лечу над землей и вижу, как дома исчезают, когда я пролетаю над ними, а ландшафт изменяется во времени. У меня мелькает мысль, что можно попасть в древний Египет или еще куда-нибудь. Но потом я приземляюсь и при этом знаю, что я все еще в Голландии. (Потом

она разговаривает с какими то молодыми людьми, которые одеты, как в пятидесятые годы, но они не хотят говорить ей, какой сейчас год)."

Во многих отношениях обращение с просьбой к зеркалу работает, как средство взаимодействия с бессознательным или с внутренним разумом, который находится за сновидением. Обычно вам приходит ответ, хотя иногда и неожиданный. В случае, о котором говорит Уртейн, голос выражает несогласие с содержанием ее первоначальной просьбы, говоря, что "у вселенной нет начала и нет конца, вселенная - это вечный цикл". В сущности, сновидение отказалось выполнить ее просьбу. Когда она пересмотрела свое желание и выразила другое намерение - "хочу путешествовать во времени", то сновидение ее просьбу выполнило.

В другом случае, исследователь осознанных сновидений Эд Келлог, летая во сне, вспомнил свое намерение увидеть суперструны. Он произнес вслух: "Во имя Алькахеста, пусть проявятся суперструны!". Через несколько мгновений он получил ответ. Он пишет: "я услышал голос, который сказал мне, что проведение здесь и сейчас подобного эксперимента - это не очень хорошая идея, потому что я могу оказаться слишком сбитым с толку и огорчиться". Он стал раздумывать над этим, а голос заговорил снова, объяснив, как можно исправить ситуацию: "Для проведения подобных экспериментов необходима тщательная предварительная подготовка, а также требуется ясное состояние ума в момент их выполнения." Тогда, как вспоминает Келлог, он посмотрел на небо и выразил вслух намерение: "Отменяем". Облака на небе посветлели и начали исчезать. Тогда он опять сказал: "отменяем", и в результате ландшафт в сновидении принял свой обычный вид.

Иногда оказывающиеся поблизости персонажи сна объясняют сновидцу, к каким опасностям или проблемам может привести выполнение его желания. В одном случае, когда сновидец упорно настаивал на своем желании, с которым обращался к сновидению и игнорировал предупреждения встревоженных персонажей во сне, они в результате перепугались и сделали что-то такое, что привело к коллапсу сновидения.

Однажды, осознавшись во сне, я взлетел и выразил вслух намерение посетить своего друга. Я полетел туда, где он жил, и вдруг увидел странное черное пространство, про которое интуитивно знал, что оно непроходимо. Когда я подлетел к нему ближе, меня неожиданно выбросило из сна. На следующее утро, когда я разговаривал с этим своим другом по телефону, я упомянул про этот неудавшийся визит в сновидении. Он объяснил мне, что выразил в явном виде намерение, чтобы никто не беспокоил его в сновидении той ночью, поскольку он работал над одним сновиденным проектом. Ему было приятно узнать, что его намерение воспрепятствовало осуществиться моему=)

Тот факт, что не всякое намерение осуществляется и не все просьбы удовлетворяются, имеет некоторый глубокий смысл. То, что внутренний разум иногда препятствует нашим намерениям или стремится изменить их, показывает заботливость и ответственность внутреннего наблюдателя. В тех ситуациях, когда голос советует сновидцу пересмотреть его или ее намерение, наводит на мысль о том, что внутренний разум обладает способностями к анализу и понимает намерения сновидца. Мне это кажется правильным. Почти в любом случае в ответе сновидения можно заметить стремление научить сновидца, помочь ему и поддержать его. Поэтому, вообще говоря, в сновидениях нам следовало бы прислушиваться к советам этого внутреннего разума. Похоже, что у нас с ним есть общие интересы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛИ:

ПОДГОТОВКА К ДОСТУПУ К БЕССОЗНАТЕЛЬНОМУ

Поскольку словесная формулировка нашего намерения оказывает столь сильное влияние на результат, то было бы неплохо еще наяву сформулировать его точно. Можно записать свое намерение на бумаге, а затем внимательно рассмотреть, точно ли все существительные, глаголы и предлоги отражают ваше настоящее намерение. Повторяя свою формулировку в уме, наблюдайте за образами, которые у вас при этом возникают. Как выразился в разговоре со мной Эд Келлог, нужно позволить своей интуиции сказать нам, приведет ли наше намерение к каким-нибудь проблемам.

Помните, что, пока вы не почувствуете себя полностью готовым к тому, чтобы освободиться от обычного режима мировосприятия, лучше в своих запросах выражать намерение ощутить что-либо на опыте, а не превратиться в это. Привыкать к глубине бессознательного нужно постепенно. Поскольку оно, очевидно, существует вне рамок отдельного осознанного сновидения, то будет доступно и в наших дальнейших сознательных экспериментах. Поэтому, когда осознаетесь во сне и почувствуете, что подходящий момент настал, перестаньте обращать внимание на персонажей во сне и на предметы и просто объявите сновидению о своем намерении. Поднимите голову и выкрикните его. Потом просто стойте и ждите, что будет дальше. На самом деле, иногда даже и кричать не надо. Все, что нужно на самом деле - это проявить сильный интерес, как я это сделал в следующем замечательном сновидении (Февраль 1999 г.):

"Я нахожусь в каком-то маленьком городишке на среднем западе, на улице ранний вечер, я выхожу на перекресток и осматриваюсь по сторонам. Все выглядит каким-то странным, и я внезапно понимаю: "это сон!" Я хожу по улице взад-вперед, рассматривая различные предметы. Я замечаю их "нереальность". Я подхожу к одной пожилой женщине и

заговариваю с ней про осознание во сне, но ей это не нравится, и она не хочет меня слушать. Потом я иду по улице дальше и думаю, что бы сделать. Я решаю вызвать Эда Келлога и посмотреть, появится ли он. Потом смотрю по сторонам, не идет ли он. Потом говорю себе: "никаких мыслеформ! Я хочу настоящего Эда!" Но у меня появляется чувство, что Эд недоступен. Тогда я решаю сотворить "шары энергии", или "чи" (chi), развожу свои ладони на расстояние в шесть дюймов одну от другой и решаю создавать чи. Я чувствую прилив энергии и говорю нараспев: "Делаю чи, чтобы увидеть Эда!" (За неделю до этого, когда мы разговаривали с Эдом по телефону, то я вспоинал про наши попытки совместных сновидений. Он предположил, что нам нужно больше чи, отсюда и эти мои странные песнопения) Я занимаюсь этим довольно долго, потом развожу руки в стороны по направлению к стоящим рядом деревьям и ощущаю приток энергии. Я смеюсь и продолжаю петь. Так я выхожу из городка по какой-то песчаной дороге, все еще пою, и начинаю серьезно задумываться: "а что такое чи?" Потом где то далеко я вижу два ярко светящихся пятна, которые не исчезают; на самом деле, они медленно приближаются ко мне. Медленно вращаясь, они немного изменяются и вспыхивают синим и фиолетовым светом. Я балдею от этого и думаю, что может быть, эти вращающиеся воронки света представляют чи. Блин, думаю, что же я наделал? Я продолжаю петь свою песню "Делаю чи, чтобы увидеть Эда". Две светящиеся воронки света движутся в мою сторону, приближаясь все ближе и ближе, и вырастая при этом в размере. Вращение теперь заметно сильнее, и я замечаю, что крутящиеся воронки на самом деле состоят из светящихся перьев. Некоторые перья имеют синий цвет, некоторые фиолетовый, некоторые белый, все они вращаются вместе, но каждое сохраняет свой цвет. Это удивительное свечение увеличивается в размерах и движется все быстрее, до тех пор, пока оно не становится в сто футов в высоту, вздымаясь надо мной. Я чувствую невероятный приток энергии и начинаю смеяться. Столбы света вращаются против часовой стрелки и на них заметны маленькие, похожие на точки, пятна. Я решаю слиться с одним из этих столбов света и свободно лечу вверх - ощущение энергии невероятно приятное. Я чувствую свободу и сливаюсь с ним"

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОИСКИ В ОСОЗНАННОМ СНОВИДЕНИИ

Разнообразие концептуального опыта, который можно получить в осознанном состоянии во сне, бесконечно. Ниже приводится лишь несколько примеров, простых и не очень, попыток вступить в контакт с тем разумом, который скрывается в бессознательном.

Медитации в осознанном сновидении.

Вот один из моих осознанных снов, в котором я занимался медитацией (Ноябрь 2003 г.):

"Во сне мне приходит мысль о том, что я никогда не занимался в осознанном сновидении медитацией, а я вспоминаю, как в реале уже думал об этом. Я останавливаюсь, будучи на каком-то холме, и сажусь на землю, скрестив ноги. Я решаю остановить внутренний диалог. Оказывается, что в ОСе это сделать очень легко - как кажется, я достигаю полной остановки мыслей почти мгновенно. Вдруг я вижу, как на небе повсюду вспыхивают яркие полосы белого света - это похоже на падающие среди бела дня звезды, после которых остаются ярко-белые следы. Это продолжается, и потом мой ум запускается снова. Я вспоминаю про свое намерение помедитировать, и решаю устранить внешние раздражители. Я закрываю глаза. Визуально все становится серым, но я ощущаю внутри себя какое-то сильное расширение - как если бы я "слился" со своей Самостью. "

Превращение в цвет

Уроженец Миннесоты Д.Л. Кан, автор книги "Сон становится реальностью" ("A Dream Come True"), рассказывает в интервью журналу "The Lucid Dream Exchange", как сновиденному опыту часто предшествует некоторое проявление предвидения:

"В последнем своем осознанном сновидении у меня был очень необычный опыт. Когда я осознался, я стоял в ванной комнате напротив зеркала. Я заметил, что занавеска в ванной была синего цвета, и на ней были какие-то геометрические фигуры. Я знал, что когда снова посмотрю на себя в зеркало, то и сам буду синего цвета. И в самом деле, кожа была темно синяя повсюду, кроме одной области на шее, где у меня шрам после недавней операции. Я отвернулся от зеркала на пару секунд, а когда посмотрел туда еще раз, то случилось нечто совсем странное. Я сам превратился в синий цвет. Не просто цвет моей кожи был синим, а я сам был синим цветом, как если бы синий цвет не существовал независимо от меня. Это сновидение сложнее описать словами, чем какое либо другое, потому что трудно описать, что чувствуешь, превратившись в цвет."

Решение важной проблемы

В книге С. Лабержа и Х. Рейнгольда "Исследование мира осознанных сновидений" есть описание сна одного программиста, который попал в неплохую компанию, решая свои практические вопросы в осознанном сновидении:

"Ночью мне снится, что я сижу в старомодной гостиной, навроде такой, какая была у Шерлока Холмса. Рядом со мной сидит Эйнштейн, у

которого такая грива седых волос, собственной персоной. Мы с ним большие друзья. Мы обсуждаем одну компьютерную программу и начинаем рисовать на доске всякие схемы. Потом мы находим неплохое решение нашей задачи и смеемся. Эйнштейн говорит: "мы останемся в истории", а потом извиняется и говорит, что ему нужно идти спать. Я сажусь в его кресло и пишу какой-то код на своем ноуте. Потом, когда программа готова, я смотрю на код и говорю сам себе: "я хочу вспомнить эту схему, когда проснусь." Я стараюсь сконцентрировать свое внимание на доске и на ноуте. Потом просыпаюсь. Обычно я просыпаюсь в половине четвертого утра. Потом начинаю записывать то, что помню, так быстро, как-только могу. Обычно получается вспомнить на 99 процентов."

Путешествие в бесконечность и еще дальше

В рамках восьминедельного курса осознанных сновидений Эд Келлог так сформулировал одно из еженедельных заданий: "дойти до бесконечности и еще дальше", осознавшись во сне. Чтобы заинтересовать студентов подобной темой, Келлог рассказывал про различные математические, нумерологические и эзотерические свойства бесконечности. Один из участников, по имени Джастин Томб, вспомнил про это задание во сне (Апрель 2004 г.):

"Я недоумевал, куда подевались кое-какие вещи, и понял, что сплю, потом сказал своему другу: "ОК, это просто сон." Потом я вспомнил про задание и вылетел из комнаты. Обернувшись напоследок через плечо, я увидел неясную фигуру своего друга, который остался в комнате и недоуменно смотрел по сторонам. Я сосредоточился на задании и несколько раз повторил вслух: "до бесконечности и дальше!", а потом оказалось, что я плыву в какой-то бескрайней пустоте. Я ясно ощущал свое (сновиденное) тело, но вокруг была только пустота, совершенная пустота. Не было никаких звуков, света, цветов, ничего движущегося, и было чувство того, что находишься на бесконечном расстоянии от всего.

Мне показалось это немного некомфортным, и я решил попробовать один метод, который предлагался у нас на занятиях. Я рукой нарисовал математический символ "алеф нуль" в пространстве перед собой, и тут же словил целый букет новых ощущений, которые все проявлялись одновременно и смешивались с пустотой. Эти новые ощущения имели форму пенящегося, турбулентного моря геометрических волновых фронтов, которые возникали из множества точек, закручивались в спирали и разворачивались, двигаясь по всем направлениям, проникая друг в друга всевозможными способами, а потом исчезали или распадались на фрактальные фрагменты. Каждая волна, как казалось, имела свою уникальную геометрическую форму, по большей части форму фракталов, свою особую скорость и особый манер разворачивания. В

довершение ко всему, границы волн состояли из разноцветных полос, наподобие радуги, но необыкновенно более разнообразные, и каждая из них еще вибрировала, издавая какой-то звук или множество звуков. Что удивительно, вся эта фигня производила впечатление чего-то очень утонченного, и к тому же имеющего скрытый смысл, чего-то неявного и находящегося под поверхностью бескрайней пустоты. (Джастин потом выразил найти в сновидении Эда Келлога, а потом вдруг оказался в какой-то комнате, где был совершенный бардак)"

Джастин пишет в своих заметках: "После подробного исследования обнаружили некоторые интересные моменты. Все это сновидение, согласно записям, произошло между 7:00 и 7:08 утра. (После того, как будильник прозвонил в первый раз и до того, как я окончательно проснулся. Это показывает, что мое восприятие течения времени в сновидении отличается от такового в физической реальности, измеряемого по часам."

Заметим, что Джастин в буквальном смысле выражает свое намерение сновидению. Он не обращается с вопросами к спрайтам, не взаимодействует с какими либо объектами в сновидении, а просто делает запрос и ожидает результата. И каков же результат? Он внезапно оказывается в пустоте, он чертит символ "алеф нуль", который обозначает счетное бесконечное множество натуральных чисел (1, 2, 3...), выражая тем самым новое намерение, которое связано с бесконечностью определенного рода. Опять же, сновиденное пространство изменяется, наполнившись волнами различной геометрической формы, спиралями, различными звуками и цветами. Что удивительно, в течение всего лишь восьми минут Джастин вошел в сновидение, осознался и выполнил несколько заданий по манипуляции сновидением посредством намерения. По своему опыту могу сказать, что сновидцы могли бы добиваться гораздо большего успеха по достижению поставленных перед собой целей в сновидении, если бы они пользовались исключительно своим намерением, как Джастин. Обращаясь с просьбой к сновидению, мы демонстрируем свою осознанность чему то такому, что находится за сновидением, и это нечто, в свою очередь, нам отвечает.

Ощущение реальности без предвзятых мнений: феноменологическая эпоха

Эд Келлог описывает один удивительный эксперимент, который состоял в том, что он хотел получить опыт осознанного сновидения без всяких предвзятых мнений (в духе феноменологического подхода, предложенного Э. Гуссерлем). В этом эксперименте Келлогу удалось устранить свои суждения о воспринимаемой реальности и получить ее

ощущение, свободное от всяких предположений, шаблонов и предрассудков (февраль 1999 г.):

"Я лечу над какой-то необычной местностью. Я вспоминаю свою задачу, что мне нужно сконцентрироваться на том, что я непосредственно ощущаю, отбросив всякие предварительные суждения. Я создаю феноменологическую эпоху (и даже говорю вслух "э-по-ха", чтобы сконцентрировать на этом свое намерение), чтобы отбросить всякое вынесение суждений и полностью осознаться, попутно любуясь объектами странного вида и геометрической формы. Я опускаюсь на землю, на какую-то узкую долину, которая находится между странными массивными сооружениями, которые виднеются по обе стороны от меня, и которые в два раза выше того расстояния, на котором я летел над землей. Они напоминают какие-то странного вида утесы. Секунд через десять после этого пространство вдруг превращается в гигантское складское помещение с гладким полом, на котором по обе стороны от меня расположены полки и стеллажи с различными вещами. Кажется, что мой рост составляет где то шесть процентов от высоты склада. Я вижу и мысленно замечаю стеллажи с канцелярской бумажной продукцией и какой-то старинный сейф. Я чувствую, что степень осознания повысилась."

Келлог поясняет: "Однако, в этот момент (когда я оказался в складском помещении), мое Преднамеренное Функционирование включилось и автоматически "осмыслило" сцену сновидения. Я даже не рассматриваю возможность того, что я, возможно, ошибочно накладываю этот шаблон "гигантского складского помещения" на незнакомое мне окружение.

Похоже, что эта попытка восприятия сновиденной реальности, свободного от всяких предварительных суждений, сработала на какое-то короткое время. Это возможно, поскольку, как он предполагает, его эго осуществляло естественные попытки придать какой-то смысл странным геометрическим фигурам и формам. Когда ему это удалось, и эго стало функционально воспринимать окружение как склад офисных материалов с присущим ему содержанием, то реальность стала такой, какой он ее воспринимал. Тут проявляется лингвистический эффект - явно произвольное желание придать наименование вещам или явлением может поспособствовать устранению непосредственного восприятия. сновидцы обычно хотят не только получить определенный опыт, но и написать в итоге некоторый отчет. И в сущности, желание понять окружающую реальность служит препятствием к неконцептуальному ее восприятию.

Не каждый ответ бессознательного на наши запросы может легко быть выражен в словесной форме. Очень часто сновидцы замечают, что словами не удастся выразить всю невероятную природу того опыта,

который они в результате получают. Некоторые вещи, которые ощущаешь на собственном опыте, никак не вписываются в тесные словесные рамки.

УЧЕНЫЕ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ИСКУССТВОМ СНОВИДЕНИЯ

Возможность получения концептуальной информации посредством обращения с вопросом к бессознательному было, по всей видимости, предсказано Джейн Робертс в ее вышедшей в 1977 г. книге "Реальность "Неизвестного"" (The "Unknown" reality). В этой книге она обсуждает такое понятие, как "ученые, занимающихся искусством сновидения", подразумевая под этим сновидцев, которые в осознанном состоянии пытаются получить в сновидении информацию, которую можно было бы использовать в науке. сновидцы уже неоднократно проверяли практическую осуществимость такой теоретической возможности. Рассказывая от лица персонифицированной сущности, которая известна как Сет, Робертс пишет:

"Проблема заключается в том, что многие ученые не понимают того, что существует внутренняя реальность. Она не только столь же реальна, как внешняя, но и служит ее источником. Это тот мир, который предоставляет вам ответы, решения, и мог бы открыть нам много такого, что существует за рамками вашего опыта. Настоящее искусство сновидения представляет собой давно забытое в вашем мире искусство. Занятия этим искусством доставляют уму упражнения в сознании нового типа, в таком, которое одинаково чувствует себя, как дома в любом мире, ощущая твердую почву и безопасность в каждом из них. Почти каждый может успешно и плодотворно заниматься этим искусством-наукой; но достижение истинного совершенства в нем требует многих лет упражнений, сильной целеустремленности и вклада сил - как и всякое истинное призвание. В определенной степени, наличие естественных способностей является предварительным требованием к тому, чтобы стать настоящим ученым, занимающимся искусством сновидений. Необходимо наличие смелости, склонности к исследованиям, независимость и непосредственность. Подобные занятия доставляют радость. Существует известное количество людей, которые предрасположены к этому, но которые не признаны вашим обществом, поскольку вышеупомянутые природные способности совершенно не ценятся. Но талант все же существует...Тот, кто занимается этим древним искусством, прежде всего учится тому, как осознаваться в обычном смысле, находясь во сне...Настоящий ученый понимает, что исследовать необходимо внутренний мир, а не внешний; он понимает, что не может изолировать себя от реальности, частью которой он неизбежно является, а попытки сделать это приводят в лучшем случае к искаженной картине мира. Можно справедливо сказать, что сновидения и деревья за вашими

окнами имеют общий знаменатель - и те и другие произрастают из глубин сознания."

сновидцы уже убедились в том, что эта "внутренняя реальность" способна разумно и подробно отвечать на те вопросы, которые ей задаются. Если бы ученые активно занимались изучением этой реальности, то они бы обнаружили новые средства доступа к информации, которую можно получить из бессознательного и к творческим идеям. По мере того, как мы все дальше продвигаемся вглубь бессознательного, мы начинаем обнаруживать, подобно изучавшему микроскопический мир Левенгуку, некоторую внутреннюю ментальную реальность, которая существовала всегда. Совершенствование техники осознанных сновидений предоставило бы науке средство исследования бессознательного и понимания природы психе в целом. Поэтому занимаясь этим, мы закладываем основания научного подхода к искусству сновидения.

13. САМОИСЦЕЛЕНИЕ И ИСЦЕЛЕНИЕ ДРУГИХ

Исследователь сновидений и министр Джереми Тейлор рассказал удивительную историю об одном сновидящемсновидце по имени Дэн, которому приснилось, будто бы он находится на шумной вечеринке в фешенебельном пентхаузе. Внезапно Дэн вспомнил, что на самом-то деле он спит в "дешевой съемной комнате в Чикаго" и осознался:

"Осознавшись, Дэн увидел, что у него на коленях сидит симпатичная девушка, которая спрашивает его, нравится ли ему вечеринка. Он засмеялся и сказал, что вечеринка ужасно нравится, но ему скоро нужно будет уйти, потому что скоро прозвенит будильник и он проснется. Девушка с удивлением спросила, что он имеет в виду, и он ответил ей, что это сон и тут все ненастоящее. "Ты хочешь сказать, что я ненастоящая?" - спросила она с некоторым раздражением. "Угу", - ответил он. Тогда девушка рассердилась еще больше. "Я тебе щаз покажу, кто тут настоящий, а кто нет!", - сказала она и ткнула в его правую ладонь свою зажженную сигарету. сновидец немедленно проснулся в своей комнате с ощущением ужасной боли в правой руке. Он включил свет и увидел на тыльной стороне ладони круглый ожог такого диаметра, как сигарета"

Это почти невероятно - случай, произошедший в осознанном сновидении перешел границы повседневной реальности. Очевидно, что этот случай еще раз подтверждает предварительное предположение, которое выдвинул С. Лаберж в ходе исследований физического тела, о том, что "явления, происходящие в сновидениях, тесно связаны с мозговыми процессами". Разнообразные исследования показывают сильную корреляцию в физиологическом плане между повседневными

событиями и такими же событиями, происходящими в осознанных сновидениях.

Этот пример с сигаретным ожогом напоминает эксперименты с гипнозом. Как я рассказывал в гл. 1, у некоторых людей под гипнозом способны возникать изменения физиологического порядка - ожоги появляются и исчезают, кровяное давление повышается и понижается, появляется очень реальное ощущение боли, а потом вдруг сразу исчезает, и все это под действием лишь концентрации внимания и внушения. В случае с Дэном, по видимому, проявилась его повышенная способность ко внушению в осознанном сне и огромный потенциал к изменению своих физических характеристик.

Поэтому законно задать вопрос: если на физическое тело могут оказывать влияние события, происходящие в осознанных снах, то можно ли, осознавшись во сне, вылечить свои болезни? Невероятно, но по всей видимости это так.

Существуют многочисленные примеры попыток физичекого самоисцеления и исцеления других людей в осознанном сновидении. Некоторые сновидцы рассказывают, что их попытки заняться исцелением в осознанном состоянии ни к чему не привели, или же результаты были весьма скромные. Однако другие утверждают, что достигли значительных успехов в достижении следующих целей: 1) ослабление симптомов физических болезней; 2) удивительно большая скорость выздоровления; 3) в отдельных случаях, полное исчезновение заболевания. Почему у одних сновидцев это получается, а у других нет? Когда я занимался исследованием случаев удачных и неудачных попыток исцеления в сновидениях, мне стало ясно, что очень важное значение здесь имеет тот комплекс образующих сновиденную реальность факторов, таких как убеждения, ожидания, внимание, намерение, воля, который обсуждался в гл. 10. Конструктивное использование этих элементов имеет решающее значение для положительного исхода.

Еще одним решающим фактором является собственно метод исцеления. сновидцы осуществляли попытки исцеления в осознанных снах,используя различные методы, такие как:

1. Символическое и буквальное проникновение в физическое тело и манипуляции с ним.
2. Создание намерения к исцелению, которое часто проявляется в виде неожиданной вспышки света.
3. Использование заклинаний, мантр или звуковой энергии.
4. Создание исцеляющих символических изображений.
5. Поиск информации об источнике болезни или ее смысле.

6. Попытка найти в сновидении лекаря, снадобье или целебное место.

Очевидно, что существует большое разнообразие методов. Одни из них более явные, чем другие, другие более символические, чем буквальные, некоторые из них в различной степени основаны на контроле внешних и внутренних органов. Тем не менее, все сновидцы используют для исцеления какую либо форму проективной техники, при этом некоторые техники оказываются эффективнее других.

ВНУТРИ СНОВИДЕННОГО ТЕЛА

Некоторым из сновидцев, возможно, никогда не приходилось манипулировать своим телом сновидения. Обычно мы обращаем больше внимания на сюжет сновидения и персонажей во сне. Обычно ищут руки во сне (для того, чтобы осознаться или стабилизировать сновидение) или касаются своими руками различных предметов, но очень редко производятся какие либо действия с телом как таковым. Обычно мы "принимаем" тот факт, что тело находится в такой-то локации, основываясь на визуальном восприятии, а затем забываем про него, отправляясь на поиск приключений. Однако, когда заходит речь про улучшение своего физического здоровья, сновидящимсновидцем приходится сосредотачиваться именно на манипуляциях телом сновидения, что часто приводит к впечатляющим и поразительно разнообразным результатам.

Давайте рассмотрим ряд примеров, в которых для исцеления во сне использовались манипуляции телом сновидения. В первом примере Патриция Гарфилд, автор книги "Исцеляющая сила сновидений", которая сама является опытным сновидящимсновидцем, описывает опыт исцеления, который проделала одна девушка по имени Матти, у которой был серьезный перелом лодыжки, на несколько месяцев приковавший ее к инвалидному креслу. Чтобы ускорить процесс выздоровления, Матти решила использовать свои способности к осознанным сновидениям. Вот что пишет Гарфилд:

"Каждый раз, когда она осознавалась во сне, Матти представляла себе, как она "входит внутрь своей лодыжки". Там она она осматривалась по сторонам и видела "разный хлам". В своих сновидениях Матти занималась тем, что выносила из своей лодыжки тот мусор, который она там находила - гайки, болты и тому подобное. Наяву она чувствовала, что ее состояние улучшается. Впервые после получения травмы она смогла ходить"

Отметим, что девушка-сновидец обнаруживает внутри своей лодыжки "всевозможный мусор". "Вхождение внутрь лодыжки" совершалось в символической визуальной форме, и вынос "мусора" привел к быстрому

выздоровлению. Эта девушка не взаимодействовала напрямую с образами мускулов, связок и костей, подобно тому, как это делает хирург. Вместо этого она рассматривала свои собственные символические образы, связанные с ее тяжелым переломом, такие как "гайки, болты и тому подобное", которые нужно было выбросить.

Мы можем только догадываться, приняла ли попытка Матти исцелить свой перелом такую явно символическую форму потому, что она сама считала, что подобная попытка должна иметь символическое выражение. Как мы увидим далее, другие сновидцы манипулируют телом сновидения не символически, а напрямую, как если бы оно было моделью, представляющей физическое тело. В следующем примере одна опытная девушка-сновидец по имени Килин рассказывает про один интересный случай, в котором она напрямую работала со своим телом сновидения:

"В прошлом году у меня были серьезные проблемы со здоровьем, связанные с неподконтрольным менструальным кровотечением. Проблема не исчезала и мне светила перспектива гистеректомии. Когда надвигалась необходимость принять окончательное решение, мне приснился такой сон: я сижу на кушетке в своей комнате и заплетаю волосы в косу, и вдруг понимаю, что они длиннее и толще, чем в реале. Это приводит к осознанию и я ощущаю знакомые вибрации, от которых мороз по коже, и которые часто бывают, когда осознаешься во сне. Я сохраняю спокойствие, думаю, что всегда можно повертеться вокруг своей оси, чтобы сохранить осознание, но лучше не рисковать, потому что окажешься в другой сцене сновидения, а я не хочу отвлекаться от задуманной цели - направить в свое тело целительную энергию. Я решаю, что если буду продолжать заплетать волосы, то это в достаточной степени стабилизирует сновидение, так что я заканчиваю заплетать левую косичку и начинаю заплетать правую. Когда уже почти закончила заплетать волосы, то почувствовала, что сон достаточно устойчив и приступила к своей цели.

Я дотрагиваюсь обеими руками до своего лица, подивившись, насколько реалистичны ощущения, совершенно как в реале. Потом легонько щелкаю себя по кончику носа, где у меня проблемный кусочек, который был вызван раком кожи, и чувствую, что он гладкий и здоровый. Это было самопроизвольное движение, которое я не планировала, в отличие от следующего действия. Затем я осторожно ввожу свои пальцы прямо в середину своей груди. Нет никаких ощущений боли или кровотечения, а только ощущения давления от пальцев, которые медленно и беспрепятственно входят в мое тело. Я касаюсь своего сердца, думаю про выздоровление и просветление. Через несколько мгновений я вынимаю пальцы из груди и ввожу их в матку (как было задумано). Опять же, никаких некомфортных ощущений, никакого сопротивления, просто сознание необыкновенной свободы выполнения подобных действий во сне. когда я проводила своими пальцами и

ладонями по стенам матки, у меня появилась мысль, которая приходила ко мне иногда и раньше, как во сне, так и наяву - что мои руки обладают целительной силой. Других мыслей, кроме этой, у меня не было, но вместо мыслей, выраженных в словесной форме, я чувствовала, как по моему телу разливается спокойствие, по мере того, как я совершаю движения руками. Я мирно проснулась, охваченная чувством некоторого удивления. Я не располагаю никакими научными данными чтобы подтвердить, что этот сон как-то повлиял на физическое тело; однако же, кровотечения прекратились и с тех пор их не было."

Отметим, как Килин вначале непроизвольно поддается влиянию своей интуиции, хлопая себя по носу, а затем касаясь сердца. После этого она приступает к выполнению задуманного плана по исцелению своей матки. Она удивляется, насколько реалистичны осязательные ощущения в осознанном состоянии, а затем формирует у себя намерение "исцеления и просветления", которое направляет на свое сердце и матку, будучи при этом прямо убеждена, что ее руки обладают целительной силой.

Подобно Килин, и многие другие сновидцы пришли к выводу, что нужно следовать своим интуитивным импульсам, нащупывая свой собственный подход к осознанным сновидениям. Хотя у них может иметься какой либо предварительно составленный план, часто сильное влияние оказывает спонтанно возникающее знание, которое иногда приводит к новому взгляду на ситуацию. Часто, отказываясь от своих планов, которые были составлены днем и подчиняясь внутренним интуитивным ощущениям, сновидцы обнаруживают наиболее конструктивный путь к осуществлению своих намерений.

Хотя Килин касалась своими обладающими целительной силой руками лишь тела сновидения, похоже, что мозг отреагировал, регулируя соответствующие параметры реального физического тела. Хотя это выглядит немного загадочно, сочетание этих целительных прикосновений и целительного намерения переместилось из символического тела в физическое и привело к значительному улучшению состояния здоровья.

ПРОЯВЛЕНИЯ СВЕТА, ЭНЕРГИЯ И ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Слово "lucid", которым в английском языке обозначаются осознанные сновидения, происходит от латинского слова *lucere*, то есть "сиять". Многие сновидцы, которые в первый раз пытаются спроецировать целительную энергию, получают довольно сильный шок, когда обнаруживается, что из их рук, без всякого осознанного намерения, исходит свет. Еще больший шок они получают, когда узнают, что другие сновидцы, которые пытались достичь той же цели, тоже непреднамеренно и неожиданно для себя излучали свет из своих рук. Эта

удивительная черта осознанных сновидений - появление света при попытках исцеления - подсказывает, что эти аспекты опыта осознанных сновидений связаны между собой. Откуда возникает подобная связь? Из глубин Самости? Факт этой общности служит очевидным подтверждением существования фундаментального закона или принципа сновиденного мира, который связан с понятием коллективного бессознательного, выдвинутым К.Г. Юнгом.

Проявляясь в различных формах и имея различный цвет, этот внутренний свет знаком многим, кто занимается целительством в осознанных снах, и поэтому можно задать вопрос: имеет ли этот свет исцеляющие свойства? Или он только символизирует исцеление? Или он символизирует что-нибудь еще - например, осознанность? И почему он бывает различного цвета, а не одного?

Давайте рассмотрим несколько примеров, в которых сновидцы либо использовали исцеляющий свет, либо просто видели его. Первый пример заимствован из удивительной серии осознанных сновидений, которую собрал Эд Келлог. Он получил отчет об этом сновидении от одной женщины, которую он называет А.Н., которая однажды ночью заснула, будучи практически не в состоянии ходить из-за сильной боли от бородавок на ногах. Поскольку она была сновидящимсновидцем, то написала отчет о своем сновидении:

"Я иду по какому то музею; там темно, освещение очень слабое. На стенах горят маленькие лампочки, освещая альковы, в которых выставлены на обозрение различные религиозные предметы. Я хожу по комнатам в мерцающем свете. что-то в этом свете кажется мне странным. Я думаю о своих ногах, потому что они болят при ходьбе. Поэтому я присаживаюсь на какой-то куб, похоже деревянный. Потом я вспоминаю, что в осознанном сновидении я могу вылечить свои ноги. В этот момент вся комната погружается в черную темноту. Я вспоминаю про светящийся шар, который я визуализировала перед сном. Он, конечно же, появляется у меня в руках. Я кладу руки себе на ноги - сначала на правую ногу. Свет проникает в ногу и она начинает светиться золотым светом изнутри. Я удерживаю там этот свет в течение нескольких секунд, а потом перемещаю его в левую ногу. Там происходит то же самое. Потом я опускаю ноги на землю и понимаю, что я сделала то, что хотела. Это кажется удивительным и пугающим. Это ощущение столь сильно, что я просыпаюсь. мое сердце бьется от избытка чувств."

Эд комментирует: за день до этого А.Н. почти не могла ходить по причине сильной боли от шести бородавок, по три на каждой ноге, каждая из которых была около сантиметра в диаметре. Перед сном она осмотрела их, проделала визуализацию, направленную на исцеление (как и в предыдущие ночи), но на этот раз еще и сделала инкубацию сновидения. К своему удивлению, на следующее утро она обнаружила,

что боль при ходьбе полностью отсутствует. Она проверила наличие бородавок - они все одновременно почернели за ночь. В течение следующих десяти дней они все исчезли. В частной беседе Эд рассказал мне, что А.Н. в течение нескольких месяцев до этого пыталась выполнять визуализационные техники днем, но без особого успеха. Однако после этой единственной попытки исцеления в осознанном сновидении немедленно проявились результаты - бородавки почернели и пропали.

Случай с А.Н., и другие подобные ему, напоминают мне одно буддистское утверждение о том, что внушения, которые делаются в осознанном сновидении в девять раз эффективнее тех, которые совершаются наяву. Действуя, находясь "ближе к источнику" креативности, в глубине бессознательного, мы тем самым усиливаем целительную энергию, которая начинает действовать быстрее и эффективнее.

Следующий случай исцеления в осознанном сновидении произошел, когда я участвовал в проекте Lucidity, в восьмидесятых годах (я упоминал про это в пятой главе). Одна из участниц повредила коленку и обратилась к группе с просьбой помочь ей исцелением во сне. Хотя я с сомнением отнесся к подобной идее, меня заинтересовала возможность исцеления другого человека в осознанном сновидении. Но как можно это сделать? Что должно произойти? В тот же месяц у меня было такое сновидение:

"Сновидение продолжается, и я вижу охотничий домик на холме, вокруг которого растут большие сосны. Я вдруг вспоминаю про коленку Л.Г. и про нашу общую цель - помочь ей вылечить коленку. Я думаю, как бы можно было это сделать, и вдруг в сновидении возникает "брошь" с изображением женской коленки! Это изображение овальной формы, которое находится посередине моего поля зрения и занимает приблизительно его пять процентов, напоминая этакий телевизионный экран овальной формы. Я представляю себе, что овальное изображение - это коленка Л.Г., и мысленно проецирую на него целебную энергию, которая внезапно проявляется в виде света, который парит над областью коленки. Я удивляюсь, откуда он взялся, ведь я намеренно не вызывал его появление. Потом я думаю, а та ли это коленка? Это, похоже, правая коленка, а она вроде говорила, что у нее болит левая. Тогда я мысленно направляю энергию также и на левую коленку."

Насколько я помню, еще один человек в группе также рассказывал о том, что увидел красноватый свет, когда делал попытку вылечить коленку Л.Г. Сама Л.Г. сообщала о том, что ей стало несколько лучше, хотя она и не совсем выздоровела.

Эд Келлог рассказывает еще об одном случае, который произошел с дримершей, которую он называет Т.Л.П., и которая получила на своем

опыте ощущение света и какой-то энергии электрического типа в следующем сновидении:

"Я стою, наклоняясь над чем-то теплым, жужжащим и наэлектризованным. Ощущения очень приятные, и я полностью расслаблена. Потом я почувствовала присутствие трех проводников. Один из них сказал мне, что я не забочусь о своем физическом теле так, как следовало бы, и что это, вместе с моим эмоциональным состоянием, делает меня уязвимым для болезней. Я вспоминаю, что, когда я леглась спать, у меня была ужасная боль в горле и жар. Проводники начали работать с моим энергетическим полем - аурой. Я могла видеть прозрачную энергию, которая исходила из их тел. Все это происходило одновременно. Я ощущала, как эта энергия входит в меня, и ощущение было такое, как будто бы я попала в электромагнитную бурю. Потом я почувствовала что-то, возникшее в моей голове, оно ощущалось, как очень теплая жидкость, которая растекалась по телу и мне казалось, что я вот-вот просочусь сквозь землю. Потом я почувствовала, что энергия устремилась к моему горлу, потом в область третьего глаза, а потом в область солнечного сплетения. Я совсем "исчезла" в этот момент, полностью слившись с теми ощущениями, которые я испытывала. Следующее, что я помню - один из проводников сказал мне: "Теперь спи, отдыхай в своей уютной темноте. Ты проснешься здоровой"

Эд комментирует: "Т.Л.П. и в самом деле больше ничего не помнит до того момента, когда она проснулась утром. Она немедленно встала и посмотрела на свое горло в зеркало. Вся краснота исчезла - горло было совершенно здоровым. Жар тоже исчез, и температура была в норме, снизившись почти на два градуса по сравнению с температурой прошлым вечером. Хотя у нее не было серьезных болезней, Т.Л.П. сообщает о своих успешных попытках сновиденного исцеления таких явлений, как простуда, опухоли, боли в спине и растяжения мускулов.

Интересно, что в сновидении она видела "прозрачную энергию" и испытывала ощущения электрической энергии, которая проникала в различные части ее тела. Она слышала диагностические замечания, которые делали какие-то сущности, которых она называет "тремя проводниками". Нечто возникает у нее в голове, а потом она полностью сливается со своими ощущениями. Один из проводников в заключение советует ей "теперь спи, отдыхай в своей уютной темноте, наутро ты проснешься здоровой." Некоторым сновидящимсновидцем иногда являются во сне в подобных ситуациях, связанных с исцелениями какие-то сущности под видом помощников или проводников, которые совершают исцеляющие действия. По своему опыту я знаю, что действие света или энергии вызывает сильные и необычные ощущения, поэтому мне представляется необходимым проявить открытость по отношению к подобному опыту и относиться к нему с доверием, если ищешь исцеления.

ИСЦЕЛЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ СИЛЫ ЗВУКА, МАНТР И ЗАКЛИНАНИЙ

Может ли звук играть какую либо роль в исцелениях, которые проводятся в осознанных сновидениях? В различных религиозных и духовных практиках можно найти указания на то, что звук по своей природе обладает креативной энергией, и его можно использовать в лечебных целях. Сновидцы в сновидениях могут проводить эксперименты по использованию для исцеления звука в форме различных мантр, слов силы или песнопений.

Эд Келлог, который является талантливым сновидящим сновидцем, кроме этого давно интересуется такой мистической практикой, как каббала, и он экспериментирует в сновидениях с разнообразными звуками, заклинаниями и песнопениями. Он считает, что, вообще говоря, эти звуковые выражения способствуют как более сильному, так и более непосредственному выражению намерения, и, кроме того, могут указать нам другие источники энергии.

Эд рассказывает следующий случай из собственного опыта исцеления во сне: "23 сентября 1994 г. я сильно повредил в ДТП большой палец на своей ноге, вывихнул его и порезал. После того, как я самостоятельно вправил его на место, врачи наложили мне четыре шва, и больше никаких медицинских процедур не было. В декабре палец начал болеть снова, и я ощущал приступы боли по 10-20 раз на день." Далее приводятся его отчеты о сновидениях:

"10 декабря. Осознавшись во сне, я пытаюсь вылечить свой палец после неудачной попытки поработать во сне на компьютерах. Я пытаюсь петь целебные мантры, но без всякого результата. Палец имеет красновато-сиреневый цвет, в отдельных местах красный. Я пою снова, одновременно массируя палец, похоже, что это помогает.

20 декабря. Я нахожусь в каком-то студенческом общежитии, и понимаю, что это сон. Похоже, что это Duke University, и сейчас ночь. Сначала я собираюсь взлететь, но потом вспоминаю, что я хотел вылечить палец. Я произношу заклинание для использования энергетического луча, которое очень хорошо работает, голубые и золотистые искры вылетают из моей руки и устремляются на больной палец - офигительный визуальный эффект - и мой палец поглощает их. Я иду вниз, чтобы взлететь... "

Эд рассказывал следующее: "После первого сновидения 10 декабря боль в пальце ослабла на 99%. Я почувствовал только один слабый приступ боли с этого момента и до 1 января 1995 г. Еще один приступ я почувствовал 11 января после того, как бежал в течение нескольких минут, а потом палец больше не болел."

Я в личном разговоре спросил Эда, почему он предпринял вторую попытку излечить палец в сновидении, раз после первой боль уменьшилась на 99%. Он объяснил, что отсутствие в первом сновидении каких либо визуальных эффектов оставило у него чувство "неудовлетворенности", и поэтому он сделал еще одну попытку, на этот раз с "крутыми спецэффектами", чтобы увериться в том, что палец вылечен полностью и окончательно. После этого, он предпринял еще одну, последнюю попытку сновиденного исцеления шрама, в котором у него из пальцев руки выходил "лазерный луч желтого цвета". Через неделю шрам почти полностью исчез.

Я спрашивал Эда еще и о том, что это было за "заклинание для использования энергетического луча". Он объяснил, что сам придумал заклинание, которое помогло бы ему вспомнить о своем намерении и сконцентрироваться на нем. Заклинание было навроде такого: "Да изойдет из моей руки луч энергетический, чтобы исцелить мое (подставить нужное) с помощью Высших Сил!" На своем опыте он убедился, что определенные словесные формулировки приводят к более заметным результатам, в которых ощущается проявление энергии.

В одной из своих первых попыток сновиденческого исцеления, которую он предпринял в 1984 году, Эд уже пользовался целительными заклинаниями. Перед этим он повредил себе железы деревянной палочкой, увлекшись процессом поедания шашлыка. Железы сильно распухли, увеличившись в размерах почти в три раза, покраснели и в довершение ко всему покрылись желтыми гнойниками. Он попытался тогда выйти в ВТО, используя "технику чувственно-сознательной релаксации", но вместо этого получилось осознанное сновидение:

"Немного походив по дому, в котором я осознался, я решаю заняться исцелением своего горла. Я смотрю в зеркало, горло у меня выглядит здоровым, но железы по форме не такие, как должны быть на самом деле, больше напоминая язычок (uvula). Так что у моего сновиденного тела здоровое горло, но не такое, как на самом деле. Я пытаюсь вызвать исцеление (посредством заклинаний), и, когда просыпаюсь, то чувствую, что с горлом гораздо лучше."

Эд рассказывает: "по моим субъективным оценкам, меньше, чем через час после сновидения боль почти полностью прекратилась. На следующее утро правая железа выглядела и ощущалась вполне нормально, была лишь немного красноватой и опухшей. По меньшей мере 95% воспаления исчезло меньше, чем за 12 часов."

СИЛА ВНУШЕНИЯ: ОБРАЗЫ ИСЦЕЛЕНИЯ И ЗДОРОВЬЯ

Некоторые сновидцы намеренно создают различные символические образы, которые способствуют укреплению здоровья. В некоторой степени эта практика напоминает техники визуализации, которые часто используются в лечебных целях. Исследователи осознанных сновидений Джейн Гакенбах и Джейн Босвелд упоминают об одной женщине, которая создавала определенную обстановку в осознанном сновидении в различных лечебных целях:

"Эта женщина использовала осознанные сновидения для того чтобы бросить курить, чтобы ее ногти перестали ломаться, чтобы похудеть и избавиться от нарывов. Хотя по поводу нарывов она никогда не обращалась к доктору, они часто доставляли ей беспокойство, и она часто занималась самовнушением, думая, что нужно успокоиться при засыпании. Когда она потом осознавалась во сне, то создавала там себе красивую лужайку, находясь на которой, она продолжала заниматься медитацией. Очень часто после подобного сновидения нарывы исчезали"

В плане создания целительных образов, которые используются в осознанных сновидениях, сновидцы разделяются на две группы. Одни заранее продумывают, каким должен быть целительный образ или обстановка, а затем проецируют их в сновидение. Другие же обращаются к сновидению с просьбой создать наиболее подходящий в данном случае образ, а потом сознательно взаимодействует с ним. В этом последнем случае сновидец полагается на то, что проявится большое понимание со стороны бессознательного.

В любом случае мы не должны считать, что одни и те же исцеляющие образы и обстановка в сновидении на всех оказывают одинаково сильное исцеляющее воздействие. Целительные образы естественно изменяются от человека к человеку, будучи зависимы от их воспитания и культуры, а также от ситуации к ситуации, будучи зависимы от конкретного заболевания. Я помню как однажды ночью, будучи сильно простужен, я увидел сон о том, что я - водолаз, у которого в дыхательную маску поступает чистый кислород. Когда я проснулся, то оказалось, что насморк окончательно прошел, и я снова могу свободно дышать. Однако сознательно я бы никогда не додумался, что именно такой символический образ сможет оказать на меня мощное действие.

ПОИСК ИНФОРМАЦИИ О БОЛЕЗНИ; ВСТРЕЧА С БОЛЕЗНЬЮ

Некоторых сновидцев охватывает сильное желание понять значение болезни (своей собственной или же болезни другого человека). В своих сновидениях они занимаются поиском информации о болезни или пытаются определить ее значение. Может ли понимание исцелять?

Может ли БОльшая осознанность привести к запуску новых целительных процессов? Доктор философии Беверли К. д'Урсо, продолжительное время занимающаяся осознанными сновидениями, одна из сотрудниц и первых участников экспериментов С.Лабержа, описывает свой удивительный опыт сновиденного исцеления. Наяву она посетила своего врача, который, сделав некоторые анализы, заявил, что у нее "расширение матки", сопровождающееся "как кистой большого размера, так и опухолевидным образованием" Будучи встревожена таким положением дел, через неделю Беверли увидела несколько осознанных снов, включая следующий:

"Я спрашиваю персонажей во сне: "В чем смысл моей ситуации и что мне делать?" Они не дают мне ясных ответов, поэтому я решаю обратиться с вопросом к "Источнику", чтобы он поакзал мне ответ на стене здания напротив... Я говорю вслух: "Что мне нужно знать о своей болезни и что мне делать?" Тут же на стене возникают эти изображения. На одном из них я вижу скелеты, похожие на те, которых вешают не Хеллоуин. Я думаю, что они могут символизировать смерть. Потом я вижу какое-то шоссе, по которому едут скорая помощь и пожарная машина. Потом самолет падает на шоссе с неба.

В следующем сне я вижу огромные геометрические фигуры пяти различных цветов, которые парят в небе у нас над головой и вращаются. Они кажутся такими большими, как океанские корабли. Одна из них, бирюзового цвета, приближается ко мне. Они все, как кажется, излучают на меня какую-то энергию, которая кажется мне целебной. Я расслабляюсь и открываюсь, чтобы вобрать в себя эту невидимую энергию. Лучше всего ее описать, как тепло особого рода. Я замечаю, что персонаж из сна моего сына кажется испуганным, и успокаиваю его. Я объясняю: "они пришли, чтобы вылечить меня"

В тот же день Беверли еще раз пришла к своему доктору. "Он сделал еще один ультразвуковой анализ, чтобы проверить существование кисты и опухолей", - рассказывает она - "но их больше не было. Он нашел, что моя матка более не расширена, она в нормальном, здоровом состоянии" Удивительно, но ситуация значительно изменилась, и она в течении многих лет была здорова.

Заметим, что сначала Беверли обращается к спрайтам с вопросами, но они не сообщают ей никакой полезной информации. Тогда она решает обратиться за ответом к "источнику". Она не обращает внимания на персонажей во сне, которые ее окружают, и обращается к разуму, который находится за сновидением. Когда она обращается с вопросом к Источнику, перед ней внезапно возникают новые изображения, выражающие ответ на ее вопрос в символической форме, которые проецируются на стену. Потом осознанное сновидение сменяется полуосознанным сном о разноцветных геометрических фигурах, которые

излучают на нее целительную энергию, что она рассматривает как целебное действие.

Как будет более подробно обсуждаться в главе 15, в осознанном сновидении появляется возможность получения неизвестной информации, в частности медицинского характера. В одном из своих осознанных сновидений я увидел сына своего друга. Во сне я вспомнил, что у этого ребенка какая-то редкая болезнь, которая не проявляется видимым образом. Хотя ему всего три или четыре года, я обратился к нему в сновидении с вопросом: "почему ты болеешь?" Он ответил: "из-за мамы". Этот ответ меня шокировал и я решил проснуться. Когда же я через несколько лет рассказал его матери про этот сон, то она рассказала мне, остановившись, что я раскрыл семейную тайну. На протяжении многих столетий женщины ее рода рожали иногда детей, страдавших подобной, не имевшей видимых проявлений, болезнью. Она сказала: "я не знаю, как вам удалось узнать об этом, поскольку про эту семейную тайну никто не знает. Но вы правы."

В ПОИСКАХ ЗДОРОВЬЯ: ЦЕЛЕБНАЯ КОМНАТА, ЦЕЛЕБНАЯ МИКСТУРА И ЛЕКАРЬ

В повседневной жизни, источник нашего исцеления часто находится вовне - это доктор, рецепт или медицинский прибор в клинике. Некоторые сновидцы и в сновидениях используют подобный подход, пытаясь найти помощь в борьбе со своими болезнями. Может ли сновиденный доктор излечить физическую болезнь? Оказывают ли целебное действие микстуры, которые делаются в сновидениях? Килин, дримерша, про которую я рассказывал выше в этой главе, решила разобраться с этим в следующем сновидении:

"Моя подруга была одета в коричневое платье, но когда я посмотрела на нее еще раз, то оказалось, что это платье синее. Пока я думала о том, что это странно, оно еще раз поменяло цвет у меня на глазах, и я поняла, что сплю. В следующее мгновение она вообще исчезла. У меня появляется ощущение вибраций и легкого озноба, и я быстро сосредотачиваюсь на своей цели - вылечить пятнышко на губе, которое доставляет мне некоторые неудобства. Я растираю себе руки до тех пор, пока в них не появляется ощущение жара. Теперь я нахожусь на своей кухне, время около полуночи, и в окно светит луна. Я вожу своим правым указательным пальцем по своей губе, сильно намереваясь, чтобы произошло исцеление. Через несколько мгновений я просыпаюсь, а потом снова засыпаю и попадаю в ту же сцену сновидения, сохранив осознанность. Я держу свою правую руку перед собой и мысленно создаю стакан. Сначала он выглядит пустым, и я думаю: "так не пойдет!" Он сразу наполняется прозрачной жидкостью. Я намереваюсь, чтобы она оказалась магическим

зельем, и выпиваю ее всю, постаравшись, чтобы жидкость смочила всю мою верхнюю губу."

Килин поясняет: "Хотя невозможно точно определить, какой конкретный физический эффект произвел этот сон на состояние моей губы, но я почувствовала невероятный прилив силы, принимая на себя ответственность за исцеление своего тела, и реалистичные образы этого сновидения произвели на меня невероятный облегчающий эффект. В конце концов мне вынесли легкий диагноз "биопсия". Ничего так не стимулирует к занятиям осознанными сновидениями, как угроза хирургической операции!

Отметим, что Килин использует на самом деле два различных подхода в своей серии осознанных сновидений. Сначала она проводит своим правым указательным пальцем по своей губе, "намеревая, чтобы произошло исцеление". Потом, во втором сновидении, она решает сотворить "магическое зелье", которое, если его выпить и смочить им свою губу, осуществит ее намерение. Первый подход использует намерение непосредственно, тогда как во втором оно используется косвенно, будучи спроецировано на "зелье".

В психологических исследованиях случаев исцеления в осознанных сновидениях, исследователи иногда отмечают различия между теми случаями, когда целительное намерение выражается прямо и теми, в которых сновидец проецирует свое намерение на какой либо внешний объект, например на жидкость или "магическое зелье". Отчеты об осознанных сновидениях содержат указания на то, что прямое выражение намерения является кратчайшим путем к достижению физических результатов.

В еще одном случае, дримерша с большим опытом регулярно получала в сновидениях помощь от сновиденной комнаты и от сновиденного доктора. В некоторых случаях совмещались оба варианта. Она вспоминает: "Я нахожусь на улице,сосредотачиваюсь на образе Целительной Комнаты, прохожу сквозь стену и оказываюсь в кабинете врача." Потом она встречает молодую девушку, похожую на медсестру, которая ее угощает шоколадным пирожным, но она отказывается, говоря "оно выглядит слишком соблазнительно". Потом она идет дальше, встречает доктора и говорит ему "не могли бы вы мне помочь?" Доктор отвечает: "я не знаю". Она говорит: "Ну все же попробуйте" Он начинает отказываться: "Я устал, уже поздно и кроме того, вы всегда сюда приходите по пятницам". Она продолжает докапываться до доктора, который угощает ее миской супа. Она пробует, оказывается, что это борщ, и она думает про себя: "Этот зараза доктор никогда со мной не соглашается". Когда доктор собирается уходить, она говорит вслух: "Это мой сон, вы такой, каким я вас придумала. Скажите мне наконец что-нибудь попроще". Потом она просыпается.

В этом конкретном случае у дримерши не произошло никаких улучшений в плане здоровья. удивительно, но в ее действиях замечается некоторая пассивность. Если Килин сотворила свое зелье и непосредственно применила исцеляющее намерение, эта особа, похоже, пыталась получить себе помощь извне, прибегая к услугам сновиденного доктора. Заметьте, что она начинает беседу словами "не могли бы вы мне помочь?" Также любопытно, что доктор знает о ее манерах приходить поздно и по пятницам, когда он чувствует себя уставшим, намекая на то, что она пытается получить внутреннюю помощь в неподходящее время или неподходящим способом. Он не слушает ее возражения и в знак своего несогласия угощает ее борщом. Любопытно, не является ли предложение в сновидении борща и шоколадных пирожных символическим, а может быть и буквальным пожеланием хорошего здоровья? Или, быть может, вся беседа в целом свидетельствует об определенных трудностях в восприятии предположений о здоровье?

Хотя установить точное символическое значение этого конкретного осознанного сновидения почти не представляется возможным, еще одна дримерша сделала попытку использовать эту же проективную технику, чтобы улучшить свое здоровье. "После того, как я осозналась", говорит она, "я вспомнила про задание, которое давал Эд Келлог - спросить, что мне нужно делать, чтобы улучшить свое здоровье". Она решила, что зайдет внутрь некоторого здания и там получит ответ. "Я направилась к домам, которые были на некотором расстоянии, но все они были закрыты. Я поняла, что они все заброшены и даже не пыталась войти внутрь". Потом она пошла в магазин, намерив, что, поднявшись по эскалатору, она узнает, что нужно для поправки здоровья. Она нашла там пару коробок, в которых были какие-то маленькие одинаковые пакетики - коммерческая магия? Она догадалась, что в этих пакетиках какие-то целебные или защитные вещества, и что их нужно вешать себе на шею, когда спишь. Она прошла мимо этих пакетиков, взяв вместо них плюшевого мишку, а потом дважды заметила, что какая-то черная женщина пытается за ней следить, но не придавала этому значения. Потом она помнит, как зашла в какой-то дом, в котором была "не очень удобная" ванная комната. Она начала играть с котиком, потом заметила, что на ней белые пуховые перчатки, как шерсть у кота, и что она потеряла плюшевого мишку. В этот момент она проснулась.

Как и в предыдущем случае, в котором дримерша пыталась получить помощь у доктора, эта дримерша также не почувствовала никаких значительных улучшений в плане здоровья. Она решает узнать, "что нужно делать для улучшения своего здоровья", но когда она намеревается найти ответ, то обнаруживает, что "все дома закрыты". Поскольку она осозналась, то без проблем может пройти через стену и проникнуть внутрь, но вместо этого догадывается, что "они все заброшены" и даже не пытается войти.

Затем, каждый раз, когда она пытается получить ответ, натывается на что-нибудь такое, что потом отбрасывает, потому что все это не имеет в ее глазах никакой ценности. Она дважды не обращает внимания на черную женщину, которая пыталась идти за ней следом. Затем сновидение продолжает в том же духе, показывая ей "не очень удобную" ванную комнату. В конце сновидения она играет с котиком, и в результате обнаруживает, что у нее самой белые пуховые перчатки "как у кота". В определенном смысле это сновидение представляет собой игру между желанием дримерши узнать про то, что необходимо для исцеления и ее же очевидным нежеланием принять хоть какой-нибудь из ответов и знаков помощи, который посылает ей сновидение. Возможно, символизм этого сновидения подсказывает, что у самой дримерши несколько противоречивые убеждения о том, являются ли сновидения полезным целительным средством.

Конечно, проблемы со здоровьем возникают по различным причинам и к ним можно относиться по разному. Один врач, например, порекомендовал своему пациенту, у которого был послетравматический стресс, осознаться во сне, чтобы избавиться от своих кошмаров. К своему удивлению, пациент заявил ему, что ни за что не станет заниматься осознанными сновидениями, чтобы избавляться от кошмаров. На вопрос почему, сей джентльмен ответил, что ему нужно получить страховые выплаты по состоянию здоровья.

Даже если человек искренне желает улучшить свое здоровье, он или она может не верить в возможность этого. В осознанном сновидении наши убеждения и ожидания являются мощными факторами, влияющими на ход сновидения и определяющими нашу реакцию на ту информацию, которую мы получаем. Еще раз обращая внимание на неудачные попытки исцеления в осознанных сновидениях, мы можем достичь понимания того, как нас ограничивают наши ожидания и убеждения.

ИСЦЕЛЕНИЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ В ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЯХ

Как показывают приведенные в этой главе примеры, возможность самоисцеления в осознанном сновидении неоднократно была продемонстрирована. Человек, который осознает себя в окружении бессознательного (или подсознания), находится в чрезвычайно удобном положении для того, чтобы эффективно воспользоваться своим исцеляющим намерением и целительной энергией. Если человек находится в осознанном состоянии в бессознательном, то его конструктивное исцеляющее намерение заметно увеличивает его естественные целительные способности.

Но возможно ли, не ограничиваясь в сновидениях лишь исцелением самого себя, оказать в осознанном состоянии влияние на состояние

здоровья своего друга? Может ли опытный сновидец использовать осознанные сновидения как средство излечения других людей? Некоторые сновидцы пытались сделать это, хотя таких попыток было относительно немного. Здесь важно подчеркнуть, что по этическим соображениям сновидец обязательно должен получить предварительное согласие другого человека, прежде чем осуществлять какие бы то ни было попытки исцеления в осознанном сновидении. В таком случае у него не будет никаких сомнений относительно того, как этот человек отнесется к подобным действиям. Кроме того, тогда не будет опасности того, что в сновидении сновидец потеряет фокусировку внимания из-за внутренних колебаний по поводу того, вправе ли они совершить подобную попытку.

В некоторых случаях, когда сновидцы пытались направить целительную энергию на другого человека, действия в сновидении приводили к значительному улучшению состояния другого человека. Однако в других случаях персонаж из сна другого человека отражал направленный на него поток энергии, давая понять, что целительное намерение и поток энергии им не приветствуются. Как нетрудно догадаться, в этих случаях никакого улучшения здоровья не происходило.

В следующих примерах, в каждом из которых было получено согласие больного, Эд Келлог описывает свои попытки помочь выздоровлению других людей в осознанных сновидениях:

"Я полностью осознан...(Находясь в реале в доме С.), я захожу в комнату, в которой спят С. и Д., и объявляю им, что "мы спим". Я спрашиваю у С., какая коленка у него болит. Он говорит, что правая, но я хочу проверить сам. Я закатываю ему штанину, чтобы убедиться. На левой коленке - какая-то металлическая пластинка, в верхней части которой нечто навроде шишки, которая, как говорит С., у него болит. (Заметьте, что в реале у него болела левая коленка, а не правая). Я кладу на эту шишку свою правую руку, а под коленку - свою левую руку, и произношу целительное заклинание для излечения коленки, при этом из моей правой руки исходят два ярких энергетических потока, синий и зеленый, напоминающих лазерные лучи. Секунд через десять С. говорит "ну вот, все", но свет продолжает исходить из моей руки еще минуту. Я убираю свои руки и пытаюсь направить эту энергию на самого себя, но тут слышу, как в реале звонит телефон и просыпаюсь."

Эд поясняет: "На следующий день С. смог ходить значительно лучше, коленка стала меньше болеть и ее физическое состояние улучшилось. За неделю перед сновидением С. оценивал состояние своей коленки на 4 балла по десятибалльной шкале (10 == здоровая коленка), а через неделю после - на 8 баллов. Состояние продолжало улучшаться, он начал делать терапевтические процедуры и упражнения, и теперь, через восемь месяцев, С. оценивает состояние своей коленки на 9 баллов.

Теперь, через семь лет после этого случая, Эд в частной беседе сказал мне, что коленка С. так и осталась на таком уровне.

В следующем примере Эд пытается оказать помощь человеку, больному тяжелой формой эмфиземы:

"Я пытаюсь лететь к Д., попадаю в облако, визуализирую его дом и оказываюсь возле подъезда. Мои знакомые выглядят гораздо моложе, чем в реале, Г. выглядит на 30 лет, а Д. - на 40. Я захожу внутрь и пытаюсь исцелить Д., но он останавливает меня и спрашивает, что это я делаю. Я ему говорю, что объясню это позже, когда проснусь. Потом произношу целительное заклинание ("Да воссияет целительная энергия, чтобы исцелить легкие божественной силой") [В оригинале в рифму: "Now let the healing energy shine To cure the lungs with power divine"] Из моих пальцев вытекает зеленая энергетическая жидкость, похожая на темный хлорофилл, и проникает в грудь Д., а потом выходит обратно. Я оставляю его, чтобы он отдохнул, но, когда возвращаюсь обратно, то вижу, что он, бледный и ослабевший, сидит в инвалидной коляске. Я вращением своих рук создаю энергетический шар "чи" белого цвета и пытаюсь подзарядить его. Эта техника производит на моих знакомых впечатление, но Д., отчаянно пытаясь получить энергию, хватается за меня и энергия уходит в него раньше, чем мне удастся хорошенько зарядить шар."

Эд поясняет: "Приблизительно через день после этого сновидения состояние здоровья Д. значительно улучшилось. На протяжении шести месяцев ему требовалась кислородная терапия 24 часа в сутки. После этого он стал нуждаться в дополнительном кислороде только когда спал. В таком улучшившемся состоянии он прожил потом пять лет."

Эти замечательные примеры показывают, какими скрытыми возможностями обладают осознанные сновидения. Намерение сновидца вызывает очевидное действие глубинного источника трансперсональной целительной энергии, которое приводит к удивительным результатам. "Возможно, в будущем", - говорит Эд - "организованные исследования подтвердят наличие тех эффектов, о которых идет речь в этих любопытных отчетах, и возможность исцеления получит широкое признание и станет одним из практических приложений изучения осознанных сновидений. Но на сегодняшний день нам остается только предоставить сновидениям возможность говорить самим за себя."

Пока что все свидетельствует о том, что наиболее предрасположены к успешному исцелению в осознанных сновидениях те сновидцы, которые отличаются следующими чертами: 1) позитивные ожидания и убеждения относительно возможного успеха, 2) большая готовность положиться на сновидение и готовность воспринять в его ходе интуитивную информацию, 3) использование таких целительных техник, которые можно осуществить собственными действиями, и 4) наличие желания призвать внутреннюю энергию.

У тех людей, которым попытки исцеления в осознанных сновидениях не очень удаются, наблюдается наличие таких свойств: 1) нейтральные убеждения и ожидания относительно успеха, 2) большое упрямство по отношению к сновидению и его течению (например, они не обращают внимания на советы, символы и различные предметы, которые возникают в сновидении, большей частью потому, что они находятся в противоречии с привычными им представлениями и убеждениями), и 3) попытки использовать такие технические приемы, которые они не могут осуществить самостоятельно (они разыскивают доктора, целебное место, или целебную жидкость); они рассматривают исцеление как нечто внешнее по отношению к себе и не могут осуществить его посредством своих собственных действий.

Значительная работа, которую Эд Келлог проделал в плане исцеления в осознанных сновидениях убедительно показывает, какой здесь имеется потенциал для позитивного влияния на физическое здоровье. На протяжении десятилетий своего опыта осознанных сновидений и использования техник фокусировки и концентрации намерения, он добился глубокого понимания вопроса.

Очевидно, что в осознанных сновидениях мы имеем возможность сознательного доступа к силам бессознательного. Получив больше опыта и больше примеров самоисцеления и исцеления других людей в осознанных сновидениях, мы можем приобрести понимание взаимной связи природы бессознательного, физического тела и целительного намерения. Осознанные сновидения могут стать первоочередным средством для того, чтобы использовать огромные креативные возможности бессознательного для улучшения нашего психического, эмоционального и физического здоровья. Как заметила Патриция Гарфилд, "потенциальные возможности исцеления в осознанных сновидениях огромны". Однако мы только начинаем исследовать эти потенциальные возможности. Индивидуальные попытки и открытия различных сновидцев дают нам шанс воспользоваться значительными креативными и целительными возможностями, которыми обладает бессознательное, и приобрести понимание процесса исцеления с гораздо более широкой точки зрения Самости.

14. ТЕЛЕПАТИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ В ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЯХ

В начале своей карьеры доктор М. Ульман, психиатр и получивший международное признание эксперт в области сновидений, обнаружил нечто любопытное, обсуждая со своими пациентами содержание их

сновидений. Похоже, иногда в своих сновидениях они получали телепатическую информацию о его жизни. Иногда телепатическая связь была невелика. Например, одному недоверчивому пациенту приснилось, что он дарит хромированное зеркало другому человеку, который строил дом. У Ульмана, который не был знаком с этим пациентом, было такое хромированное зеркало, которым он часто пользовался и которое ему подарили по ошибке, в то время, когда он строил себе дом, и которое он оставил себе "чтобы выразить возмущение, которое было вызвано увеличением стоимости строительства дома..." Для этого пациента, который узнал об этом маленьком инциденте посредством телепатии во сне, он стал пикантным символическим выражением его недоверия к врачам.

В других случаях пациентам становились известны более значительные подробности жизни Ульмана. Ульман настолько заинтересовался этими повторяющимися случаями сновиденной телепатии, что в шестидесятых годах он, совместно с психологом доктором С. Криппнером начал проводить лабораторные исследования в Медицинском центре Маймонидов в Бруклине, Нью-Йорк, целью которых было научное изучение сновиденной телепатии. В ходе более, чем десятилетних исследований они получили убедительные научные подтверждения существования сновиденной телепатии, которые описали в своей замечательной книге "Dream Telepathy: Experiments in Nocturnal ESP".

Размышляя о том, почему сновиденная телепатия была впервые обнаружена в ходе терапевтического лечения, Ульман и криппнер пишут: "Уникальное преимущество психоаналитической ситуации в плане обнаружения телепатических сновидений состоит в том, что пациент регулярно отчитывается о своих сновидениях аналитику. Нигде больше в нашей культурной среде сновидениям не придается такое серьезное значение. Обычно они никак не обсуждаются; у людей нет стимула запоминать их; у них нет также стимула выяснять их внутренний смысл, не говоря уже о том, чтобы отыскивать какие либо паранормальные совпадения с событиями в повседневной жизни."

Просто относясь со вниманием ко своим снам, мы начинаем понимать, что некоторые сновидения связаны с обостренным ощущением понимания того, что нечто выходит за пространственно-временные рамки и доставляет человеку доступ к некоторой нелокальной, общей информации. Конечно же, в осознанных сновидениях мы можем продвинуться в этом направлении дальше и сознательно заняться поиском подобной информации.

К. Кельцер, психотерапевт, писатель и сновидец, работает со своими клиентами в области исследования сновидений и их значения. Кельцер вспоминает удивительное сновидение одной своей клиентки, в котором

содержалась психическая телепатическая информация. Сюзанна была опытным сновидящимсновидцем в возрасте пятидесяти лет, она пыталась осмыслить тот факт, что ее работающему мужу скоро предстоит выйти на пенсию и все те положительные и отрицательные изменения в своей жизни, к которым это может привести. Кельцер описывает ее сновидение:

"Сюзанна плывет вниз по реке, которая впадает в океан. Когда она попадает в океан, то понимает, что спит и осознается. Когда она всплывает в океан, то видит огромную мужскую руку, которая протягивается к ней и слышит, как кто-то зовет ее. Он обращается к ней тихим голосом, символически говоря ей: "приди и помоги мне". Она чувствует, что эта гигантская рука обладает огромной силой, и пытается увернуться от нее, поэтому она несколько раз оплывает вокруг нее, одновременно излучая любовь и доброту, до тех пор, пока рука не уменьшается до нормальных размеров. Тогда она берет эту руку в свою и держась за нее, плывет в океан. Они опускаются под воду, вниз, она оказывается на морском дне, видит, что там лежит обнаженное мужское тело, и подходит к нему. Лежащий человек кажется ей похожим на мужа, хотя в чем-то и не похож на него. Она чувствует по отношению к нему огромное сострадание, приближается к нему и пытается успокоить его. Затем она мирно всплывает на поверхность океана, сон заканчивается, и она чувствует себя прекрасно."

Рабочая группа попыталась проанализировать этот сон, чтобы добиться более полного его понимания, используя процесс гештальт-терапии, в котором Сюзанна выступала в различных ролях в этом осознанном сновидении. Можно представить себе, что это была ее собственная рука, которая выражала чувство "приди и помоги". Или можно предстаить ее в роли человека, лежащего на дне, который нуждался в сострадании и успокоении. На следующий вечер муж Сюзанны пришел домой с работы и, зайдя на кухню, обратился к ней с необычной просьбой. Подойдя к ней, он попросил ее: "обними меня". Она сделала это, и тут произошло еще одно необычное событие, похожее на то, что было во сне, которое Кельцер описывает так: "ее муж вдруг улегся на пол, протянул одну руку вверх и сказал: "ты бы не могла лечь рядом со мной и обхватить меня руками?" Она снова сделала, как он говорил. Но теперь уже она была невероятно изумлена происходившим явлением, которая, как она догадалась, было как психическим, так и синхронистическим."

В тех совпадениях, которые наблюдались в осознанном сновидении Сюзанны и в последовавших событиях в физическом мире, проявляется удивительное пересечение физического и сновиденного мира. Рука мужа протягивается к ней с пола кухни в точности так, как она протягивалась к ней с морского дна в осознанном сновидении; и так же, как и в сновидении, она успокаивает своего мужа. Мощные психические явления

подобного рода, по мнению Кельцера, обладают достаточным потенциалом, чтобы "в щепки разнести наши устаревшие модели вселенной".

ДАЖЕ ФРЕЙД ИНТЕРЕСОВАЛСЯ ЭТИМ

Происходящие время от времени случаи проявления телепатии и ясновидения являются привычными для тех, кто анализирует собственные сны или работает со сновидениями других людей. Зигмунд Фрейд, отец психоанализа, хотя и без особого энтузиазма относился к идее о телепатии во сне, все же проявлял к этому делу некоторый интерес. Вот что пишет Питер Гей, автор книги "Фрейд: жизнь нашего времени"

"В 1926 г. Фрейд заявил Э.Джонсу, что у него на протяжении долгого времени были "предубеждения, из-за которых он интересовался телепатией", и что он отказался от них лишь для того, чтобы защитить психоанализ от слишком тесного сближения с оккультизмом. Но в недавнее время, "эксперименты, которые я проводил совместно с Ференци и со своей дочерью, оказали на меня столь убедительное влияние, что пришлось отложить всякие дипломатические соображения в сторону" Он находил телепатию весьма интересной потому, что, как он добавлял, занятия ею немного напоминали ему "величайший эксперимент его жизни", когда он выступил против общественного мнения, создав психоанализ"

Один из учеников Фрейда, доктор С. Ференци, интересовался психическими явлениями и открыто занимался неформальными экспериментами по "передаче мыслей" совместно с Фрейдом и его дочерью Анной, которая была его супругой. Более того, как замечают М.Улльман и С.Криппнер в своей книге "сновиденная телепатия", "Телепатическая передача информации в сновидениях привела Фрейда к убеждению о неоспоримости того факта, что "сон создает благоприятные условия для телепатии" Позднее Фрейд пришел к выводу, что телепатия, возможно, "являлась первобытным архаическим методом, посредством которого люди понимали друг друга, и который затем был вытеснен за пределы сознания в ходе филогенетического эволюционного развития"

Хотя Фрейд проявлял интерес к телепатии, он никогда явно не поддерживал занятия ею, поскольку в основном его интересовал психоанализ, однако, будучи заинтересован проявлениями телепатии в сновидениях, он оставался, так сказать, заинтересованным агностиком и время от времени жаловался на то, что очень трудно создать психологическую теорию или модель, описывающую телепатию и подобные ей явления.

Французский физиолог и гипнотизер Ж.М. Шарко, работу которого с психиатрическими пациентами Фрейд наблюдал в ходе своего пребывания в Париже, сделал такое замечание, которое Фрейд потом часто цитировал: "Теория - это, конечно, превосходно, но она не предотвращает существования фактов". сновидцы иногда приходят к подобному заключению, размышляя о собственном опыте психических явлений в осознанных сновидениях. Возникает определенный сновиденный опыт, хотя не существует никакой общепринятой теории для их объяснения. Осознание во сне позволяет сновидящим сновидцем активно исследовать такие явления, как телепатия, ясновидение и предсказание судьбы. Осознаваясь во сне, сновидцы могут заниматься поиском неизвестной, но поддающейся проверке информации и на собственном опыте убедиться, что в сновидениях, по выражению Фрейда, "возникают благоприятные условия для телепатии"

Хотя физики выдвигают различные теории, которые позволяют объяснить существование телепатии и пси-феноменов, никакой общепринятой теории, которая бы все это объясняла, не существует. Однако, как заметил Шарко, опыт исследователя часто опережает теории и медленное движение науки. Содержание этой и последующих глав, как я надеюсь, послужит для сновидцев некоторым стимулом к исследованиям пси-феноменов в сновидениях. Также будет рассказано об опытах, которые показывают потенциальные возможности для исследования и возможностей доказательства существования этого неотъемлемого аспекта сновидений.

ПОИСК НЕИЗВЕСТНОЙ ИНФОРМАЦИИ В ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЯХ

Будучи одним из редакторов журнала "The Lucid Dream Exchange", я читаю разнообразные письма, в которых описывается опыт осознанных сновидений, которые присылаются в редакцию нашего ежеквартального издания. В частности, меня поразила один студент университета, Иэн Козлов, у которого есть прирожденный талант к осознанным сновидениям. После того, как он послал в редакцию несколько сообщений о своих сновидениях, однажды он прислал мне email, в котором задал мне простой и прямой вопрос. Он написал, что у него сложилось впечатление, будто бы я полагаю, что в сновидениях можно получить неизвестную, поддающуюся проверке информацию. Так ли это, спрашивал он.

Я проявил достаточно мудрости, чтобы не развязывать "битву убеждений", и в своем ответе изложил несколько своих наблюдений и одну небольшую просьбу. Я объяснил ему, что ничего из сказанного мной не может убедить его в том, что доступ к неизвестной и проверяемой информации в сновидениях возможен. "Но ты - талантливый сновидец", -

написал я, - "поэтому можешь попробовать сделать вот что: придумай сам какой-нибудь эксперимент, который бы мог доказать либо опровергнуть возможность доступа к информации в сновидениях, а потом, когда в очередной раз осознаешься, то выполни его".

Через месяц Иэн прислал мне удивительное письмо, в котором описывалось его сновидение. В месте с одной своей подругой по общежитию они придумали эксперимент для проверки возможности получения неизвестной информации. Как вы можете убедиться, он осознался во сне и успешно выполнил свое задание:

"Я хочу поделиться одной интересной историей. Я все еще пытаюсь осмыслить, что она означает. Я разговаривал с одной девушкой из нашего общежития, и мы обсуждали вопрос о том, являются ли те люди, которых мы видим во сне, настоящими, или же только плодом нашего воображения. Чтобы выяснить это, мы решили провести небольшой эксперимент. Она рассказала мне, что у нее на спине есть родинка неправильной формы и предложила мне найти ее в осознанном сновидении и попробовать узнать, где именно она находится. Это заняло у меня около недели, и наконец я разыскал ее в сновидении и обследовав ее спину, в конце концов обнаружил темную родинку в центре самой нижней части спины. Я помню, что в сновидении думал, что это, наверное, не та самая родинка, поскольку помнил, что она мне намекала, что та родинка находится где-то с краю. Когда я проснулся, то пошел в ее комнату и сказал, что готов ответить, где находится родинка. Я подошел к ней и показал пальцем на то место на ее спине, где видел у нее родинку в сновидении, тогда она подняла рубашку, и, к нашему общему удивлению, оказалось, что мой палец оказался точно на ее родинке. Теперь же я не могу понять, что это значит, но не думаю, что мне чисто случайно удалось отгадать, где у нее на спине находится ее единственная родинка. Все, что я могу сказать - это то, что возможности осознанных сновидений оказались больше, чем я мог себе вообразить."

Заметим, что родинка в сновидении оказывается не на краю спины, где, как она намекала ему, она может находиться. Вместо этого она оказывается в той же нижней части спины в центре. Отметим также, что в сновидении он думает, что "это, наверное, не та самая родинка", потому что это противоречит той подсказке, про которую он помнит.

На самом деле подсказка, которой Иэна снабдили его ожидания, оказалась не в силах повлиять на события в сновидении, и он проснулся с легким чувством любопытства, смешанным с сомнениями. Однако, когда он зашел к своей подруге, он честно указал ей именно на то место, которое определил в сновидении.

Приблизительно через год, когда я брал у Иэна интервью для журнала "The Lucid Dream Exchange", он рассказал мне, что перед этим

сновидением у него было еще одно менее удачное, в котором ему пришлось символически сразиться с собственными сомнениями:

"Через несколько ночей после этого (после того как они с его подружкой придумали эксперимент), я осознался во сне, и первая мысль, которая пришла мне в голову была найти эту свою подружку и поискать ее родинку. Я вышел из своей комнаты в общежитии и пошел в комнату к ней, но, чем ближе я подходил, тем труднее было идти. Как будто бы какая-то сила препятствовала мне идти дальше. Потом один мой знакомый, с которым мы живем на одном этаже, вышел из своей комнаты и заорал так, что я проснулся. Интересно, что этот знакомый, который разбудил меня своим криком, не верит в возможность осознанных сновидений и говорит, что я все выдумываю."

Отметим, что для того, чтобы выполнить задание, Иэну потребовалось две попытки. В первый раз ему было трудно двигаться, а затем появился надоедливый персонаж из сна, по всей вероятности символизировавший неуверенность Иэна. Сам Иэн называет подобных персонажей во сне "отвлекалками". Еще через несколько ночей он повторяет попытку. На этот раз он, осознавшись, приглашает свою подружку зайти к нему в комнату, а когда она заходит, то они успешно выполняют там эксперимент, о котором договаривались в реальности.

В подобных случаях становятся очевидными экспериментальные возможности осознанных сновидений как средства исследования информации, которую можно потенциально получить из бессознательного. сновидцу не нужно ждать, когда ему приснится ясновидческий или телепатический сон; он или она могут сами поспособствовать его возникновению и проснуться, получив информацию. Подобные возможности могут привести к совершенно новому уровню психологических и парапсихологических исследований пси-феноменов.

Ну и что все это доказывает? Конечно нет, один отдельно взятый эксперимент, проведенный кем-то - ничего. Но мы, сновидцы, можем делать собственные попытки подобных экспериментов снова и снова, до тех пор, пока, в один прекрасный день, в результате таких попыток мы не получим свой собственный опыт и, следовательно, приобретем собственные знания и сделаем собственные выводы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСОЗНАНИЯ ВО СНЕ ДЛЯ ПОБЕДЫ В СОСТЯЗАНИИ ПО СНОВИДЕННОЙ ТЕЛЕПАТИИ

Каждый год на конференции Международной Ассоциации Изучения Сновидений (IASD) проводится небольшое, но интересное мероприятие - состязание по сновиденной телепатии. Это состязание имеет свои корни в проводившихся в 1960х - 70х гг. в медицинском центре Маймонидов в Бруклине, Нью-Йорк экспериментах по сновиденной телепатии. Хотя это

состязание не считается научным экспериментом, оно проводится в чисто познавательных целях. Правила состязания просты. Выбирается человек, который будет посылать телепатическое послание. В ту ночь, которая выбрана для передачи телепатического послания, этот человек выбирает один из четырех запечатанных конвертов, в каждом из которых находятся различные рисунки или фотографии. Выбранный человек смотрит на эти изображения, говорит о них, представляет себя находящимся в изображенном на картинке месте и тому подобное. Заинтересовавшиеся участники конференции в эту же ночь пытаются увидеть телепатически передаваемое изображение во сне.

На следующее утро организаторы состязания забирают у этого человека картинки, вскрывают три остальных конверта и кладут все четыре изображения на стол, где посетители могут затем их увидеть. Участникам затем предлагается подробно описать в письменном виде то сновидение, которое им наиболее напоминает одно из этих четырех изображений. Разумеется, только одно из четырех изображений является целевым.

Некоторые из участников состязания осознавались в ночь его проведения и в осознанном состоянии пытались отыскать целевое изображение, иногда достигая невероятных результатов. Одна из участниц, сновидец и доктор философии Клэр Джонсон, рассказывает о своем удивительном опыте:

"Я усиленно визуализирую образ (телепатического посланника) Беверли, которая находится в аудитории несколько часов тому назад и вскрывает один из конвертов с изображением для телепатии и предлагает нам увидеть ее во сне. "Ну, Беверли, давай", - думаю я, - "я слушаю". Потом я захожу в глубокий сон. В моем сновидении возникает зеленый цвет. Он висит прозрачными цветными пятнами на заднем плане сновидения. Он отражается на лицах людей. Скоро он со всех сторон окружает меня и сцена сновидения превращается в большой парк, в котором много старых больших деревьев. Я хожу по нему вместе с другими участниками конференции, и мы беседуем про зелень. Воздух свежий и у меня прекрасное настроение. Где то далеко раздается голос женщины, который кричит: "Дерево!Дерево!", как если бы ей только что удалось решить какую-то фундаментальную проблему. Я смотрю в ту сторону, откуда раздается голос, но никого не вижу. Я в нерешительности смотрю на деревья, но в этот момент я еще не осозналась, поэтому я с удовольствием общаюсь с другими спрайтами. Я думаю, что было бы неприлично уйти от них. Потом (во сне) мы все на заседании конференции в комнате с высоким потолком, где обсуждаем состязание по сновиденной телепатии. Я вижу Беверли в другой части комнаты и понимаю, что мне это снится. Беверли выглядит бодрой, но я думаю, что она должна быть уставшей, потому что должна была не спать всю ночь, пытаясь телепатически передавать изображение. Я спрашиваю,

как она себя чувствует. Она разводит руками, ухмыляясь, и говорит: "я просто мысленно выкрикивала слова про себя". "Любопытно", - говорю я, - "потому что в моем сновидении кто-то кричал про деревья". Я хочу прямо спросить ее, проецировала ли она изображение дерева, но думаю, что это, должно быть, читерство. Еще одна женщина в комнате с возбуждением говорит: "Мне тоже это снилось! Крик про деревья" Мы начинаем обсуждать природу зеленого цвета. Является ли зеленый цвет позитивным или негативным? Мы соглашаемся, что он как темный, так и светлый. Глубокий и прекрасный... Потом я очень медленно просыпаюсь. Я улыбаюсь в темноте и думаю: "Телепатическая картинка должна быть изображением дерева"

(Когда Клэр, проснувшись, пришла на заседание конференции, то встретила там Беверли, которая передавала телепатическое послание, и начала рассказывать про свое сновидение. Беверли предложила ей взглянуть на картинки и поучаствовать в состязании официально.)

Когда я пошла регистрироваться с листком бумаги, на котором было записано мое сновидение, то увидела три картинки, которые никак меня не затронули, но на четвертой картинке было изображение дерева, которое я видела в своем сновидении. Я вернулась на заседание, но не могла сосредоточиться ни на чем из того, что там говорили. Поскольку я должна была улететь домой в тот же день, я пропустила конец состязания и поэтому только через несколько дней узнала, что его выиграла я. Я с большим удивлением узнала, что Беверли действительно мысленно выкрикивала слова про деревья, пытаясь телепатически передать изображение. Этот опыт дал мне определенную пищу для размышлений о возможностях восприятия в осознанных сновидениях."

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ В ОБЛАСТИ ТЕЛЕПАТИИ В ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЯХ

Хотя состязания по сновиденной телепатии проводятся организовано, любой из нас и сам может провести эксперимент по сновиденной телепатии. Все, что для этого нужно - это наличие еще одного человека, который интересуется этим. В заранее predeterminedенную ночь тот человек, который будет передавать информацию, должен будет выбрать некоторое реалистичное и необычное изображение для телепатической передачи, а тот, кто будет получать ее, попытается увидеть это изображение во сне. На следующее утро, этот второй посылает первому отчет о своем сновидении по электронной почте. (Сновидение не обязательно должно быть осознанным, потому что сновиденная телепатия, по всей видимости, проявляется во всех состояниях сна). Затем первый рассекречивает изображение и определяет, имеет ли оно связь с тем, что описано в отчете о сновидении.

Часто оба человека в результате испытывают шок от обнаруженных соответствий. Обычно, образы, которые возникли в сновидении, не являются точной копией передаваемых; скорее, некоторые элементы передаваемого образа появляются во сне другого человека. Например, если целевое изображение - пагода в Токио, то человеку, который пытается воспринять изображение, может присниться что-нибудь близко с ней связанное, например, Фудзияма или встреча с какими-нибудь японцами. "Очень редко человек, воспринимающий изображение, или перцепиент, сообщает о таком сновидении, в котором посылаемый образ точно воспроизводится", пишет Р. ван де Кастр в своей книге "Наш спящий разум" ("Our Dreaming Mind"). Часто, как замечает ван де Кастр, получателю удается правильно определить преобладающий цвет, действие, форму или текстуру изображения.

Мы вместе с одной моей подругой провели серию таких экспериментов по сновиденной телепатии и получили великолепные результаты. Сделав несколько попыток, я в конце концов осознался (Октябрь 2006 г.):

"Я нахожусь в вестибюле какого-то здания. Народ заходит и выходит. Я подхожу к лифту и замечаю, что металл блестит как-то необычно. "О, это сон!", - догадываюсь я. Я захожу в лифт и рассматриваю других вошедших. Потом выхожу из него и в осознанном состоянии иду дальше. Я расспрашиваю людей, где это я оказался, и какой-то человек говорит мне, что это место для тех, кто "неправильно воспринимает реальность". Мы выходим на балкон и я там замечаю какой-то журнал или детскую книгу. Я думаю: "О! Я с ее помощью смогу найти телепатическое изображение", и решаю открыть ее, чтобы увидеть телепатическое изображение внутри. Сделав это, я вижу на правой стороне листа изображений профиль человека, который смотрит прямо перед собой. Это картинка, а не фотография. Изображение цветное, телесного цвета и чуть чуть темнее, чем нужно. Он изображен на фоне какой-то долины или ущелья, на которую смотрит (приятное зрелище). Я просыпаюсь"

В своем сновиденном журнале я сделал рисунок, на котором изобразил шарообразную лысую голову с забавными треугольными глазами, которая смотрит на долину. Я послал отчет о сновидении своей подруге, которая посылала телепатический образ, и она переслала мне то изображение, которое пыталась передать. На картинке был изображен воздушный шар, который висит над долиной. [В оригинале книги тут приводится картинка, стр.185] На воздушном шаре имеется интересное треугольное изображение, напоминающее глаз, которое очень напоминает тот треугольный глаз, который я увидел во сне. Хотя у меня не получилось воспринять изображение в точности, я без труда определил вид долины. Однако образ воздушного шара над ней исказился, превратившись в круглую лысую голову телесного цвета.

На основании собственного опыта и бесед с другими сновидящимисновидцами, я могу заметить что словесная информация иногда передается точнее и аккуратнее, чем визуальные изображения. Часто изображения искажаются, принимая форму похожих объектов (например, воздушный шар может превратиться в лысую голову), тогда как словесные сообщения передаются с меньшими искажениями. Возможно, что слова более подходят для передачи посредством телепатии, поскольку они имеют смысл сами по себе, в то время, как изображения должны быть проинтерпретированы сновидящимсновидцем, что открывает возможность для их символической переработки.

В одном из моих наиболее интересных сновидений присутствовала как символическая, так и вербальная информация. И подобно тому сновидению, которое увидела Сюзанна из группы Кена Кельцера, отдельные элементы этого сновидения перешли границу между сновиденным и повседневным миром (24 Ноября 1998 г.):

"Я со своей женой еду в каком-то внедорожнике. На дороге темно, и я вдруг вижу, как какая-то синяя фура заходит на нашу полосу, обгоняя другой грузовик. Я торможу, и она обходит нас. Я чувствую облегчение, потому что удалось избежать столкновения. Мы подруливаем к какому то ресторану или бару, и тут я понимаю: "это сон!"

Я захожу внутрь, наслаждаясь чувством сновиденной эйфории, и тут вижу свою подругу Моу, которая тоже заходит внутрь. На ней белая футболка и черные брюки. Я спрашиваю, понимает ли она, что это сон. Она кажется немного удивленной, поэтому я стараюсь говорить на эту тему осторожно. Потом я решаю обнять ее и взлететь вместе с ней в воздух (чтобы убедить ее, что мы спим). Я повторяю: "Смотри, мы висим в воздухе! Это сон!" Я Пытаюсь чем-то обратить на себя ее внимание, и мне приходит в голову мысль изобразить своими пальцами знак мира. Я подношу свои пальцы к ее лицу и говорю ей: "Смотри, видишь знак мира? Каждый раз, когда ты его видишь, он будет помогать тебе осознаться - ты будешь понимать, что спишь" Потом еще раз показываю ей этот знак пальцами прямо перед ее лицом и просыпаюсь."

Четыре месяца спустя я ездил по делам на Западное побережье и позвонил Моу чтобы договориться о том, чтобы встретиться и пообедать вместе. Мы договорились встретиться. Я приехал на встречу раньше ее и ждал на улице перед рестораном, пока, наконец, не увидел, как Моу идет по тротуару. Когда она подошла ко мне, то таинственно посмотрела на меня - и вдруг сложила свои пальцы в знак мира прямо перед моим носом!

Я совершенно обалдел - я вспоминал про свое сновидение этим днем чуть раньше, но ей я про него никогда не рассказывал. "Зачем ты это сделала?", - спросил я. Она лишь пожала плечами и сказала: "не знаю, просто что-то такое пришло в голову". Потом, после обеда, я рассказал ей

про свое сновидение, как я в нем встретился с ней и показал этот знак, и насколько я удивлен тому, что она в реале делает мне тот же знак, что я ей во сне.

Когда я уезжал в тот день обратно, то спрашивал себя, возможно ли, что я телепатически внушил ей, чтобы она сделала мне этот знак у меня перед лицом? Было ли это ее действие своеобразным импульсом ее подсознания, которое участвовало в сновидении? Или в сновидении участвовало ее внутреннее эго? В своем сновидении я общался со спрайтом или с другим сновидцем?

В отличие от некоторых других случаев, которые можно отнести к разряду чистых совпадений, это происшествие оказало на меня очень глубокое впечатление. Получилось не просто передать информацию, но мои действия в сновидении оказали очевидное влияние на действия Моу в реале. Внезапно грань между сновиденным и повседневным миром исчезла. На какое-то мгновение, на углу солнечной пригородной улицы осознанное сновидение слилось с осознанным реалом.

ПРОВЕРКА ВАШИХ ТЕЛЕПАТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Чтобы проверить, есть ли у вас способность к восприятию телепатической информации, я советую вам найти какого-нибудь друга, возможно по интернету, и поэкспериментировать вместе с ним по пересылке и приему изображений в сновидениях. Делайте такие попытки раз в неделю, в ночь, о которой договоритесь заранее. Определите, кто будет выполнять какую роль, кто будет посылать, а кто принимать информацию, и проведите эксперимент. Относясь к этому, как к своеобразной игре и приключению, вы сможете извлечь много полезного из этого простого, но интересного опыта.

Сообщения о проявлениях сновиденной телепатии часто приходят от людей различной культуры и социального положения. Они могут принимать различную форму - сообщений сновидцу о предстоящей болезни, потере близкого человека, о рождении ребенка или просто известий общего характера, но в любом случае указывают на существование некоторой внутренней системы передачи сообщений. Если мы будем со вниманием относиться к нашим сновидениям, то получим доступ к информации, которая иногда передается телепатически, и сможем научиться тому, как следует отличать телепатические извещения от другой информации, доступной в сновидении. Когда мы осознаемся во сне, то приобретаем возможность намеренно заняться собственными поисками телепатической информации. Ищем ли мы скрытую родинку на спине своей подруги, пытаемся ли узнать что-нибудь о новом знакомом или пытаемся найти информацию, которая передается на состязании по сновиденной телепатии, все это может способствовать изменению нашей

картины мира и указать нам путь в загадочные глубины музыки человечества - интуитивного знания.

Под поверхностным слоем передачи информации, очевидно, находится слой более глубокий - древний и неизвестный. Возможно, как полагал Фрейд, телепатия - это внутренний, "первобытный, архаический метод" передачи информации, который все еще присутствует в нашем бессознательном, как своеобразное наследие прошлого. Чтобы познакомиться с этими невидимыми каналами передачи информации, по всей видимости нужно лишь поверить в их существование, попрактиковаться в получении информации старинными способами, а также внимательно относиться к своим сновидениям и к своему внутреннему миру.

После нескольких лет экспериментальной работы, авторы книги "Сновиденная телепатия" сделали такое утверждение: "Нашим главным предположением является то, что психе человека обладает некоторыми скрытыми возможностями, которые наиболее рано проявляются во время сна, во время фазы сновидений. Пси - это больше не исключительный дар, который посылается редким людям, которые известны как "экстрасенсы", а обычное явление в человеческой жизни, которое может на себе в подходящих условиях испытать практически каждый."

По выражению Шарко, которое часто повторял Фрейд, теория - это прекрасно, но она не предотвращает существование фактов. Передача информации во сне, или сновиденная телепатия, может оказаться является одним из таких "фактов", нужно только приложить серьезные усилия к ее исследованию.

15. ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ, В КОТОРЫХ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРЕДВИДЕНИЕ БУДУЩЕГО

На протяжении тысячелетий в религиозных текстах, исторических документах и личных воспоминаниях упоминались удивительные случаи, в которых оказывалось, что сновидения содержат в себе информацию о будущем. Такие провидческие сновидения бывали у разных людей - от фараонов и президентов до людей обычных, вне зависимости от их статуса, положения, культуры и убеждений, заставляя тех, кто с этим сталкивался, задумываться о незыблемости представлений о линейном ходе времени и пространственного восприятия. Во многих отношениях, провидческие сновидения остаются нераскрытой загадкой, которая все еще ждет разумного объяснения.

В своей книге "Сновидения, которые оказываются правдой" ("Dreams That Come True"), написанной в соавторстве с Летицией Швайцер, психолог, доктор философии Д. Райбек описывает, как он превратился из скептика в человека, который верит в подобные явления. Опрос, который проводился в классе, в котором он учился в колледже, показал, что у 66% учащихся были провидческие сновидения. Когда половина из участников его класса представили конкретные примеры то он, со своим острым аналитическим умом, пришел к выводу, что восемь процентов учащихся описывали такой сновиденный опыт, который правдоподобнее всего объяснялся наличием у них паранормальных способностей к предвидению будущего. Последующие исследования укрепили его в мысли о том что у каждого двенадцатого человека случаются сновидения явно провидческого характера.

Хотя возможность провидческих сновидений многими отвергается, осознанные сновидения могут предоставить новую возможность для получения доступа к провидческой информации и для ответа на следующие частые утверждения критиков:

1. Большая часть известий о получении в сновидениях провидческой информации делается ретрокогнитивно, то есть уже после свершившегося факта. - сновидцы могут отыскать во сне информацию о конкретном событии, и сообщить о ней, как о "провидческой", какому либо пользующемуся доверием лицу, а затем дожидаться этого события.

2. Большая часть провидческой сновиденной информации представляется слишком общей или слишком символической. - сновидцы могут провести эксперименты по получению несимволических ответов, таких как "да", "нет", конкретное число, буква и т.д. В таком случае ответ будет совершенно конкретным и в сущности буквальным.

3. Так называемая провидческая информация - это на самом деле своеобразные сигналы, подсознательно ощущаемая информация, своеобразная способность угадывать будущее, самоисполняющиеся предсказания и т.д. сновидцы и ученые могут спланировать такие эксперименты, которые бы исключили подобные возможности и обнаружили способности сновидцев воспринимать нелокальную информацию, которая находится вне пределов линейного хода времени.

Наконец, осознаваясь во сне, мы можем начать исследования истинных пределов сновиденного разума.

Возможно, первым из сновидцев, кто описал явное получение во сне провидческой информации, был голландский психиатр Фредерик ван Иден, которому принадлежит сам термин "lucid dreams". В своей статье, озаглавленной "Изучение сновидений", ван Иден описал такой случай сновидения в котором содержалось очевидное предупреждение о будущем:

"В мае 1903 г. мне приснилось, будто бы я нахожусь в маленьком провинциальном голландском городке и вижу там своего двоюродного брата, который умер некоторое время тому назад. Я абсолютно уверен, что это он, и при этом знаю, что он умер. Он говорит мне, что много общался с моим "контролером", как он выразился - с духом, который меня направляет. Я обрадовался, мы очень душевно поговорили, гораздо более дружески, чем когда либо в обычной жизни. Он сказал, что мне угрожает финансовая катастрофа. Некто собирается украсть у меня 10 000 гульденов. Я сказал ему, что я понял, хотя после того, как я проснулся, был очень озадачен этим и не знал, что подумать."

По ходу дальнейших событий ван Иден убедился, что это предупреждение содержало в себе очевидно верную информацию. В своем сообщении, которое было написано через десять лет после этого сна, он продолжает:

"Я хочу подчеркнуть, что это предсказание - единственное, которое я получил в осознанном сновидении в столь выразительной форме. И оно более чем полностью подтвердилось, с той лишь разницей, что я потерял в двадцать раз большую сумму. В то время, когда мне снился этот сон, ничто не предвещало ни малейшей возможности подобной катастрофы. У меня даже не было такой суммы денег, которую я потом потерял. Однако именно в то время произошли те события - забастовки железнодорожников в 1903 г. - которые в итоге привели к тому, что я разорился. "

Как это происходит со многими сновидящимисновидцами, которые сталкиваются в сновидении с информацией о будущем, ван Иден не пытался сам получить эту информацию; она сама нашла его. Осознавшись во сне, ван Иден встречается со своим покойным двоюродным братом, который рассказывает ему, что "направляющий дух" ван Идена упоминал о том, что над ним нависла "финансовая катастрофа". Задним числом ван Иден отмечает, что именно в то время, когда ему приснился этот сон, в мае 1903 г., произошли события, которые в итоге привели к его разорению.

Предупреждающие сновидения происходили во все времена. После таких сновидений, в которых предупреждения выражаются в форме слов либо символических действий умерших родственников, богов, или в виде загадочных сновиденных символов, у сновидца остается сильное эмоциональное впечатление. Классическое сновидение с предупреждением описывается в книге Бытия, 41:14-36. Там египетскому фараону приснился встревоживший его сон о семи тучных коровах, которые затем сменились семью тощими. Будучи недоволен тем, как истолковал сон его советник, фараон обратился к Иосифу, который объяснил, что значение сновидения в том, что после семи изобильных лет последует семь лет голода. Почувствовав верность этого истолкования,

фараон предпринял необходимые меры и приготовился к тому, чтобы сделать запасы продовольствия в изобильные годы.

В случае предупреждающих сновидений решающее значение имеет их правильное истолкование. Хотя ван Иден в явном виде получил предупреждение об опасности в финансовой области, его истинный смысл остался для него неясным. Сновидящим сновидцем следует исследовать подобные предупреждения и пытаться правильно интерпретировать полученные советы. Вот еще один похожий случай предупреждения, которое произошло в осознанном сновидении, которое увидел один мой знакомый профессор, который прислал его для публикации в журнал "The Lucid Dream Exchange":

"Я нахожусь на улице, возле какого-то здания, рядом стоит еще несколько зданий, и я понимаю, что это сон. Я решаю взлететь. Я быстро поднимаюсь на высоту в несколько сот футов и три раза повторяю: "хочу подняться так высоко, как-только возможно" Я помню, что уже ставил себе подобную цель в других сновидениях. Поднимаясь все выше, я был несколько удивлен, когда налетел на потолок и вспомнил, что такое иногда бывает в сновидениях, когда летишь вверх. Тогда я попытался пройти сквозь стену, которая граничила с потолком, немного продвинулся вглубь стены, но оказалось, что пройти ее насквозь нелегко, так что я вылез обратно...

Потом я увидел очень высокое здание без боковой стены, так что мне было видно, что на верхнем этаже находится какая-то женщина, которая что-то делает. Когда я подлетел ближе, то увидел, что она возится с двумя большими курительными трубками. Она зажгла огонь в одной из них и предложила ее мне. Я понял, что ошибся, считая ее азиаткой, потому что на самом деле она была индианкой. Табак в трубке почти совсем выгорел, так что она не очень хорошо курится. Рядом с женщиной - ее ребенок. Я вспоминаю, что присутствовал раньше на других курительных церемониях, но не особо верю в их эффективность (Курение часто используется в качестве средства для очищения от негативной энергии). Она что-то говорит про еду или про то, что я или она едим. Я говорю ей, что по моему мнению, то, что мы "думаем" по поводу того, что едим, гораздо важнее, чем-то, что мы едим на самом деле. Я чувствую большую уверенность в том, что практически понимаю смысл этого замечания. Внезапно я чуть не потерял осознанность, увидев человека в другом конце коридора..."

Взлетев во сне, он попытался "подняться так высоко, как-только возможно", но внезапно наткнулся на невидимый потолок. Затем, увидев женщину-индианку, он сознательно решил подлететь к ней ближе, чтобы пошутить, что она делает. Эта женщина разожгла ему курительную трубку (символ очищения) и посоветовала ему задуматься о своей еде. Этот сновидец не согласился с женщиной, настаивая на своем мнении о

том, что гораздо важнее - то, что думаешь про еду. Последовавшее затем событие отвлекает внимание сновидца, и он вскоре просыпается.

Когда я прочитал отчет об этом сновидении, то чрезвычайно взволновался по этому поводу и чуть было не позвонил своему знакомому, чтобы посоветовать ему серьезно отнестись к полученному предостережению. То, что пытаюсь высоко взлететь, он в результате встретил женщину-индианку, представляет собой весьма выжный иносказательный знак. Я отметил, что, когда она предложила ему трубку и посоветовала обратить внимание на еду, то мой знакомый проигнорировал ее совет. Я помню, что тихо помолился о том, чтобы с моим знакомым произошло что-нибудь "конструктивное".

Когда в том же году я встретил своего друга на конференции IASD, я поинтересовался, как у него со здоровьем. Он удивленно посмотрел на меня и сказал: "почему ты спрашиваешь?". Я объяснил, что это из-за того сновидения, в котором ему приснилась индианка. Он выразил свое полное удивление, поскольку, в отличие от меня, не увидел в этом сновидении никакого предупреждения насчет здоровья.

Приблизительно через шесть месяцев после этого сновидения, у него случился сильный приступ боли в животе поздно ночью, настолько сильный, что он начал думать, что умирает. Метаясь по своему загородному дому в припадках сильной боли, он нашел какую-то записку про дерево каскара, которое индейцы использовали в качестве слабительного. Усмотрев в этом свою единственную надежду, он выскочил из дома на улицу, где было темно и лил дождь, и поковылял, чтобы найти это дерево каскара - достаточно редко встречающееся дерево, которое, как он заметил раньше, растет у него на участке. Отломив несколько веточек с молодого дерева, он стал жевать их, и жевал до тех пор, пока они не подействовали облегчающим образом в столь зловещей ситуации.

Рассказывая потом мне эту историю, он удивлялся, как это мне удалось увидеть в этом сновидении предупреждение, в то время как он сам полностью его проигнорировал и воспротивился ему. Но, когда он рассказывал мне про то, как действительно чувствовал, что может умереть той ночью, внезапно ему самому стала ясна символическая взаимосвязь между женщиной-индианкой, ее замечаниями и средствами народной медицины.

К.Г. Юнг отмечал, что бессознательное, по всей видимости, обладает способностью предвидеть определенные события будущего: "Таким образом, сновидения могут извещать нас об определенных ситуациях задолго до того, как они фактически произойдут. Это не обязательно является чудом или какой-то формой ясновидения. Многие критические моменты в нашей жизни имеют долгую бессознательную историю. Мы приближаемся к ним шаг за шагом, не осознавая надвигающейся беды.

Но то, чего мы не видим сознательно, часто воспринимается нашим бессознательным, которое может передавать нам эту информацию в сновидениях".

Несмотря на то, что в осознанных сновидениях мы с большей осознанностью воспринимаем информацию о будущем, чем в обычных снах, мы можем не воспринять ее, как таковую, отказаться ее выслушать, отклонить ее или же понять неправильно. Какие же уроки для занятий осознанными сновидениями можно из нее извлечь? Мне приходит в голову три:

1. Если некий персонаж сновидения, которого вы воспринимаете, как положительного, дает вам некоторое предупреждение, отнеситесь к нему со всей серьезностью. Под положительным восприятием я понимаю то, что вы испытываете к этому персонажу личное расположение и позитивные чувства.

2. Если символизм кажется вам неясным или вы не в силах понять смысл сообщения, то попытайтесь увидеть осознанное сновидение разъясняющего характера, активно попытавшись получить в нем больше информации о возможном предупреждении и о возможных шагах для предотвращения опасности.

3. Если вы редко осознаетесь во сне или совсем не осознаетесь, то, перед тем, как ложиться спать, просто сформируйте намерение увидеть разъясняющее сновидение, в котором бы информация о беспокоящем вас сне стала для вас более ясной, или инкубируйте такое сновидение. Часто это приводит к обычному сну, в котором проблема проясняется.

Можно легко себе представить, что если бы ван Иден более ясно понимал данное ему предупреждение или бы отнесся к нему более серьезно, то он мог бы предпринять какие-нибудь действия для предотвращения опасности. Аналогично, мой друг, которому потребовалось слабительное, возможно подсознательно помог себе, положив заметку про медицинские свойства дерева каскара на такое место, где смог ее обнаружить в нужный момент. В осознанных сновидениях мы, по всей видимости, получаем предупреждения о вероятных событиях, а не о predetermined.

АКТИВНЫЕ И АМБИЕНТНЫЕ ПРОВИДЧЕСКИЕ ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Большинство сновидцев, подобно ван Идену, никогда не задумывается о возможности активного поиска информации о будущем в осознанном состоянии. сновидцы чаще склонны просто констатировать факт получения провидческой информации, который появляется либо в виде предупреждения от персонажа из сна, либо просто встроен в само сновидение.

В своей книге "Манифест осознанных сновидений" один из первых исследователей осознанных сновидений Дэниел Олдис упоминает о своем необычном опыте очевидного получения информации о будущем в осознанном сне. Что интересно, он не пытался получить информацию о будущем; он просто заметил ее наличие. Вот что случилось в его сновидении:

"Я решил пройтись по городу и посмотреть, не поджидает ли меня в осознанном состоянии какоенибудь приключение. Я решил зайти в сувенирный магазин, в котором в реале я никогда не был, потому что он только недавно открылся; зайдя туда, я осмотрелся по сторонам. На задней стене висел пакет с такими особенными пластмассовыми фигурками ковбоев и лошадей, с которыми я играл в детстве, но с тех пор ни в одном игрушечном магазине их не видел, который привлек мое внимание. Вскоре после этого я проснулся и на несколько дней забыл про этот сон. Через неделю я с одним своим другом случайно зашел в этот магазин и, когда посмотрел на заднюю стену, то увидел там пакет с пластмассовыми игрушками лошадей и ковбоев, точь-в-точь такие, как я видел во сне"

Олдис отмечает: "Тогда, я конечно же, вспомнил свой сон и это происшествие укрепило мой интерес к психической природе осознанных сновидений..." Он делает вывод о том, что существование связи между его сновидением и последующим событием в реале "очевидно ставит под сомнение научные объяснения".

Те случаи осознанных сновидений, в которых сновидец сталкивается с информацией о будущем, не намереваясь получить ее, я называю "амбиентными" (ambient). Что любопытно, информация, которую обнаруживают, просто существует в сновидении. Вы натываетесь на нее. Вы не предпринимаете усилий для ее поиска, а просто замечаете ее. Информация о будущем "занимает пространство".

Я сам пришел к пониманию того факта, что в некоторых осознанных сновидениях присутствует информация о будущем, приблизительно так же, как Олдис. У меня было осознанное сновидение, а затем я посетил в реале то же самое место, которое мне снилось и увидел, что в реале это место изменилось и теперь выглядит в точности так, как я его видел во сне. Вот два примера всеобъемлющих осознанных сновидений, которые у меня были. В первом случае мне снилось, что я нахожусь в своем родном городе и за мною на машине гонятся бандиты. Когда я проехал перекресток 17-й и Сливовой улицы, я заехал за старую бензозаправку фирмы Виккерс, чтобы там спрятаться, увидел там большую автомойку и осознал, потому что в реале там нет никакой автомойки - по крайней мере, раньше не было. Приблизительно через пять лет после этого случая, автомойка действительно была построена в точности на том месте, где я ее видел во сне. Поскольку я не жил в этом городе уже почти

десять лет, то был потрясен, увидев автомойку именно на том месте, где она мне приснилась.

Второе мое всеобъемлющее сновидение тоже происходило в моем родном городе. Мне снилось, что я вместе с отцом и старшим братом вместе едем в каком-то небольшом фургоне, и тут до меня дошло, что у нас такой машины нет. Поняв это, я осознался. Мы припарковались возле местной методистской церкви и я увидел, что парковочная зона слишком уж большая, я знал, что в реале на том самом месте, где мы припарковались, стоит дом. Через несколько лет, когда я опять проезжал мимо этой церкви, я увидел, что соседний дом был снесен и парковка возле церкви была расширена, так что-то самое место, которое я видел во сне, теперь находилось внутри парковочной зоны. Парковочная зона выглядела теперь именно так, как я видел ее в сновидении.

У обоих этих сновидений, также, как и у сновидения Олдиса, есть такая характерная черта - "информация" присутствует в них в буквальном смысле. Игрушечные ковбои, автомойка и парковка появляются в сновидении именно в таком виде, как в последствии их видят в реале. В отличие от большинства провидческих снов, которые связаны с символизмом (как в случае с сном фараона про тучных и тощих коров), эти AMBIENTНЫЕ провидческие сновидения замечательны именно своей прямой связью с последующей материализацией.

Высказывалось предположение о том, что ландшафт местности содержит в себе энергетические шаблоны событий будущего и прошлого. Поскольку в осознанных сновидениях сновидец часто попадает в некую ментальную модель реально существующего физического пространства, то можно спросить, а не указывают ли эти AMBIENTНЫЕ сновидения на существование вероятностных моделей мира, которые существуют еще до своего физического проявления, в дух теории морфических полей Руперта Шелдрейка. Не может ли быть так, что повышенная степень осознанности сновидцев дает им впоследствии БОЛЬШОЙ шанс вспомнить обстановку сновидения и ее сходство с реальностью?

С научной точки зрения, можно возразить, что факт присутствия в AMBIENTНЫХ сновидениях этой, не отыскиваемой намеренно, информации о будущем, в такой же мере сомнителен, как и факт существования многих других провидческих сновидений, поскольку о том, что в сновидении имела место информация о происшедшем событии, узнают "ретрокогнитивно", уже после того, как событие произошло. Многие критики существования провидческих сновидений считают, что поскольку сновидец обнаруживает связь события в реале со сновидением уже после того, как оно происходит, иногда через несколько недель, месяцев или лет после сновидения, то он, сознательно или бессознательно, может так исказить свое воспоминание о сновидении, чтобы оно казалось соответствующим ситуации в реале. Однако осознанные сновидения дают

возможность возразить на подобную критику и более внимательно подойти к исследованию старого, как мир, вопроса о провидении будущего во снах. Сознательно пытаюсь отыскать в сновидении информацию о будущем, сновидцы могут получить предварительные известия о результатах. То есть, они могут зарегистрировать предсказание некоторого события до его происшествия.

Именно такая возможность изучается в книге "Необычные сновидения и способы работы с ними" ("Extraordinary Dreams and How to Work with Them". Художник и сновидец с большим стажем присутствовал на вечеринке у своей подруги, которая ждала своего первого ребенка. На вечеринке многие интересовались, будет ли это мальчик или девочка. Возвращаясь с вечеринки домой, этот сновидец тоже думал об этом, думал до тех пор, пока не лег спать. Той же ночью, в конце продолжительного сновидения, ему приснилось следующее:

"Следующее, что я помню - это то, что я стою возле какой-то двери, завешенной тяжелой портьерой. Вдруг эта портьера отодвигается, и я вижу Сюзанну вместе с ее новорожденным ребенком. Я теперь полностью осознан и удивляюсь, как все вокруг реалистично. Она держит ребенка у себя на руках и я вижу, что это - мальчик, у которого кожа красноватого цвета. Я вижу очертания его лица и цвет глаз. Я смотрю на него в точности так, как если бы я хотел написать его портрет и пытался запомнить, как он выглядит, во всех подробностях."

Чувствуя, что сон может оказаться провидческим, этот сновидец проснулся и "решил записать этот сон, его дату, и запечатать в конверт". Через несколько недель, он узнал что Сюзанна удачно родила мальчика. Тогда сновидец навестил ее со своим запечатанным конвертом, и вот что он пишет: "У меня было ощущение дежавю. Я вошел в затемненную комнату, как в том сне. Сюзанна сидела в таком же положении, точно так же держала мальчика, и это был именно тот мальчик, который мне приснился, совпадали даже форма головы и цвет кожи. Сюзанна прочитала то, что я написал, и согласилась, что это описание ее ребенка."

Помимо правильного определения пола мальчика, сновидец записал много дополнительных подробностей, таких как цвет кожи, форма головы и цвет глаз. Также в сновидении фигурировало множество деталей того помещения, в котором он позднее впервые увидел мать и ее ребенка - например, затемненная комната и позиция матери. Наконец, заметим, что сновидец думал о том, будет ли ребенок мальчиком или девочкой и той же ночью увидел осознанный сон, в котором узнал это. Любопытство часто служит предшествующим фактором для осознанных сновидений. Когда мы интересуемся чем-либо, то задействуем внутреннюю силу намерения, которое сосредотачивается на объекте нашего любопытства и может помочь нам осознаться.

Когда мы сознательно пытаемся получить неизвестную информацию о будущем, то проявляется революционный потенциал осознанных сновидений, позволяющий отбросить ограничения линейного хода времени. Если мы сможем использовать эти потенциальные возможности получения информации о будущем, то тем самым продемонстрируем гибкость природы времени и сможем убедиться в существовании вневременных измерений сновиденного мира, в котором обитает внутренний разум.

АКТИВНЫЙ ПОИСК ИНФОРМАЦИИ О БУДУЩЕМ

В первый раз я попытался увидеть провидческий сон в связи с одной задачей, которую много лет тому назад сформулировала Линда Л. Магаллон, автор книги "Совместные сновидения" ("Mutual Dreaming"). До того, как я получил от нее письмо, в котором описывалась ее задача, идея о том, чтобы попытаться получить во сне информацию о будущем, никогда не приходила мне в голову. Я решил попытаться сделать это. Мне самому было интересно: может ли сновидец заниматься в сновидении активным поиском информации о будущем? В конце той же недели я осознался во сне (август 1994 г.):

"Я нахожусь на какой-то большой сцене, где есть место, отведенное для оркестра, а рядом - площадка для танцев. На сцене повсюду расставлены музыкальные инструменты, стулья, за ударными инструментами сидит барабанщик, и т.д. Я думаю: "Что бы такое сделать? Может быть, мне послать энергию своим знакомым?" Потом решаю: нет, это не интересно. Тут я вспоминаю, что Линда хотела, чтобы кто-нибудь попробовал получить в сновидении информацию о будущем. Но когда я думаю об этом, я не могу сообразить, как ее надо получать. Эта затея кажется мне абсурдной. Я думаю: "как я могу воспринимать будущее, когда я воспринимаю настоящее, в этом сновидении?"

Когда я проснулся, немного расстроенный этим маленьким философским кризисом, то быстро сообразил, что мне нужно спроецировать информацию о будущем вовне из себя самого, как из постороннего источника. Например, осознавшись, я мог бы попросить персонажа из сна сообщить мне определенную информацию или намериться увидеть ее, открыв дверь в какую-нибудь комнату. Намеревая в сновидении обнаружение информации "вовне", или "отдельно от себя", я мог бы затем получить ответ.

Еще в 1986 г. Эд Келлог написал в журнале "Dream Work Bulletin" о том, что ему удалось разработать метод, который он назвал "Техникой получения информации в осознанном сновидении" ("the Lucid Dream Information Technique", LDIT), которая могла бы оказаться полезной для

получения ответов на всевозможные вопросы. В следующем сновидении Эд демонстрирует применение этой техники:

"На примере этого сновидения я демонстрирую группе других сновидцев применение инкубационной техники с использованием серебряной чашки. Техника, в сущности, состоит в следующем. Сначала сновидец формулирует определенный вопрос, в котором он спрашивает о том, что его наиболее интересует в настоящее время. После того, как конкретный вопрос сформулирован, он переворачивает вверх дном серебряную чашку и сосредотачивает свое внимание на этом вопросе. Подождав несколько секунд, пока не материализуется ответ, сновидец затем снова переворачивает чашку и обнаруживает там записку, на которой написан ответ.

Я сам задавал вопрос о том, каков будет ответ от чиновника из правительственного агентства о возможности предоставления в будущем грантов на исследовательские проекты, и получил в качестве ответа слова "до свидания!", что, как я ясно понял, означало, что никакого дальнейшего финансирования от этого агентства не будет (замечание: в конце концов, так оно и оказалось)"

В осознанном состоянии, как предполагает Эд, можно пользоваться этой техникой, как своего рода "оракулом", который предоставляет информацию из бессознательного. В комментарии, который он сделал позже, он назвал эту технику "сновиденной поисковой системой, которая позволяет получать всевозможную информацию".

Основываясь на собственном опыте, Эд находит, что в результате мы получаем информацию "очень высокого качества". Однако, подобно тем ответам, которые давали древнегреческие оракулы, та информация, которую он получал на свои, задаваемые в сновидениях вопросы, не всегда отличалась предельной ясностью и была полезна. "В одном случае, когда я пытался получить информацию по финансовым вопросам, я получил ответ в виде глиняной таблички, на которой были какие-то клинописные знаки.", - рассказывает он. Иногда его студенты пытались использовать эту технику, но не понимали символических ответов и просили Эда помочь с ними разобраться. "Я говорил им, что значение нужно искать в их собственном бессознательном, а не спрашивать у меня!", - говорит он.

Эд заключает: "Существенный принцип, на котором основывается эта техника, состоит в том, что сначала нужно найти вспомогательный предмет для материализации ответа (например, чашка, закрытый ящик и т.д.) Я считаю, что важнее всего для применения техники LDIT найти подходящий вспомогательный предмет в каждом конкретном сновидении."

Проблема отыскания "наиболее подходящего предмета" в сновидении является очень важной. В том примере сновидения, который описывался выше, где студент пытался отгадать, в каком месте находится родинка на спине его подруги, она (или персонаж из сна, ее представляющий) появилась в его сновидении, повернулась к нему спиной, и показала ему точное место. Но что было бы, если этот самый сновидец осознал бы во сне, вспомнил про задание об определении положения родинки, но своей подруги бы во сне не увидел? Что ему следовало бы сделать? Как предполагает Эд, ему следовало бы найти подходящего посредника, который дал бы ему ответ. Возможно, сновидец мог бы попросить первого попавшегося ему персонажа из сна показать на своей спине то место, в котором у его девушки находится родинка. Или он мог бы намерить, чтобы на соседней стене возникло изображение человеческого тела, на котором было бы отмечено местоположение родинки.

Каким окажется подходящий посредник, может зависеть и от индивидуальных особенностей сновидца. Например, некоторые сновидцы отмечают, что персонажи сна различаются по степени своей готовности к взаимодействию. персонажи сна также различаются по степени своей разумности; поэтому может оказаться целесообразным поискать наиболее подходящего персонажа из сна. Кроме того, можно попытаться использовать для получения ответов предметы (например, ящик шкафа или записку, которая находится внутри перевернутой чашки, как советует Эд.) Или, опять же, просто произнесите ваш вопрос вслух, обращаясь с ним к бессознательному.

Занимаясь подобными экспериментами в сновидении, мы должны быть готовы к тому, что ответ придет в аллегорической форме. Иногда ответ имеет простую форму "да/нет", иногда же он может быть выражен в образной или символической форме. Я помню одну способную дримершу, которая обращалась с вопросом к своему внутреннему разуму; в ответ на небе появилось изображение известной картины.

Некоторые визуальные образы в сновидениях могут содержать общепринятый либо универсальный смысл. Например, как обнаруживают многие сновидцы, телефон часто символизирует средство для передачи информации. Поэтому неудивительно, что в исследованиях по экстрасенсорному восприятию "приводятся многочисленные примеры случаев, в которых информация из удаленного места была получена в сновидении при помощи телефонного разговора", - как отмечает Патриция Гарфилд. В следующем эксперименте по получению в сновидении информации о будущем, я решил в качестве вспомогательного средства использовать телефон:

"Я осознался во сне, в котором ехал по делам в Детройт. Вспомнив про то, что я хотел получить информацию о будущем, я на ходу придумал подходящую задачу. Я сказал громко вслух: "Когда я возьму трубку

телефона, то поговорю с человеком, с которым у меня завтра будет важный разговор". Мне самому понравилась эта идея, и, будучи в осознанном состоянии, я взял трубку, надеясь услышать этого человека. Поднеся телефон к уху, я услышал радостный голос своей жены. Тут я решил проснуться и записать сон."

Проснувшись, я почувствовал небольшое разочарование из-за того, что ничего более умного не пришло мне в голову. На следующий день, когда я встречался с разными людьми, разговаривал по телефону, ездил в разные места, то думал об этом сне. Когда же я вечером, по привычке позвонил жене, она заявила, что у нее очень важные новости. Насколько я помню, ей сделали в университете какое-то перспективное предложение, возглавить исследовательский комитет на ее факультете.

Хотя эксперимент в определенном смысле удался - в сновидении я действительно поговорил по телефону с человеком, который сообщил мне важную новость на следующий день, планировка эксперимента во многих отношениях оставляла желать лучшего. Например, как следует определить "человека, который сообщит важную новость?" Или, когда я намеревался иметь "разговор" с человеком на следующий день, то под этим неявно понимался "телефонный разговор", а не разговор лицом к лицу; однако, я не выразил это в явном виде.

На собственном опыте я научился тому, что постановку эксперимента следует планировать заранее, наяву. Всякий раз, когда я еще в реале заранее планировал задачу, то результаты производимого в сновидении эксперимента включали в себя структурные элементы, которые допускали более точную проверку в реале. Кроме того, при этом оказывалось, что в сновидение встраивается мое намерение и возникают соответствующие условия (символы и обстановка), которые способствуют проведению эксперимента.

В сновидении более активно проявляются не те психологические функции (креативность, ассоциации и т.д.), которые активно проявляются в бодрствовании (логика, способность рассуждать и т.д.) В осознанном состоянии способность рассуждать может оказаться выраженной менее сильно, чем другие психологические процессы, такие, как ожидание. В сущности, нашему сновиденному разуму может потребоваться помощь разума повседневного для того, чтобы спланировать необходимые эксперименты так, как это представляется уместным повседневному разуму. Сновиденный разум может не увидеть необходимости исследования гибкой природы пространства и времени (так, как это представляется необходимым повседневному разуму), особенно, если сновиденный разум воспринимает подобную гибкость, как должное.

В следующих четырех примерах (первый из которых я упоминал выше) описываются мои активные попытки получения в сновидениях

информации о будущем. В некоторых случаях я изменил имена персонажей по соображениям конфиденциальности:

1. Перед этим сновидением (Май 1996 г.), я довольно сильно увлекался тем, что заглядывал в сновидениях в глаза спрайтам, что любят делать, по их сообщениям, и другие сновидцы. Даже в осознанных сновидениях глаза человека относятся к наиболее выразительным чертам лица, обладающим особой силой.

Осознавшись во сне, я посмотрел в глаза ребенку своей подруги. В глазу ребенка были заметны какие-то небольшие красные линии. Увидев это, я вспомнил, что в реале этот ребенок болен какой-то редкой болезнью, которая внешне не проявляется. Поскольку я был осознан и у меня пробудилось любопытство, то я обратился к ребенку и спросил: "почему ты болеешь?" Ребенок коротко и без эмоций ответил: "из-за матери". Этот ответ совершенно шокировал меня, поскольку был полностью неожиданным. Я решил проснуться, чтобы записать сон. Что это может значить: "из-за матери"?

Я рассказал про это сновидение своей жене, но кроме нее не рассказывал никому. Кроме этого сна у меня было еще несколько сновидений про эту семью. В конце концов, мне приснился сон, в котором я услышал голос, который сказал мне, чтобы я рассказал им про эту мою серию сновидений. Проснувшись, я пошел к ним обедать и спросил, не угодно ли им выслушать мои сновидения. Они радостно согласились.

Перед этим я составил список сновидений и начал их поочередно рассказывать. Им нравилось слушать, как я рассказываю им свои сны, и они вставляли по ходу свои замечания, навроде "О, ты не мог этого про меня знать, но я действительно так одевался" и т.д., и вот, наконец, я дошел до того сна, в котором я спрашивал ребенка про болезнь. Я рассказал этот сон и как я спросил "почему ты болеешь?", а ребенок ответил: "из-за матери". Это было встречено гробовым молчанием. Они не казались рассерженными, скорее были ошеломлены, и я быстро перешел к следующему сну.

Через несколько лет моя знакомая вернулась к этому сну и сказала мне, что я раскрыл семейную тайну. В ее семье, на протяжении многих столетий, женщины иногда рождали детей, у которых была эта болезнь, которая видимым образом не проявлялась. В некоторых случаях дети рано и внезапно умирали. "Я не знаю, как тебе удалось об этом узнать", - сказала она - "поскольку никто не знает про эту семейную тайну. Но ты был прав".

2. У меня было три ОСа за одну ночь, и в одном из них у меня возникло спонтанное желание поэкспериментировать с получением информации о будущем (Январь 2000 г.):

"Я нахожусь в своем доме, в котором большие комнаты и есть жилая комната в подвале. Я хожу по нему и понимаю: "Это не наш дом! Я сплю!" Осознавшись, я разговариваю с какими то людьми, которые там оказались, в частности, мне нравится одна девушка. Через некоторое время я замечаю Д.Дж. и думаю, что бы такое сделать во сне. Вспоминая свои прошлые провидческие сны, я подхожу к нему и спрашиваю: "Когда я буду разговаривать с тобой в следующий раз, с каких слов ты начнешь разговор?" Он обалдевши смотрит на меня и говорит: "Роберт, ты..." Я про себя запоминаю это. Потом я в очередной раз чувствую необычайный внутренний прилив звуковой энергии - как будто бы что-то взорвалось у меня внутри, и я чувствую, как каждая моя клеточка звенит и преобразуется. Я опасаюсь на мгновение, что могу разбудить свою жену, и что мое тело перевернулось в кровати. Я просыпаюсь со звоном в голове, будучи несколько удивлен этим звуковым взрывом, потому что он произошел неожиданно"

Приблизительно через пять недель после этого у меня дома зазвонил телефон, и трубку сняла моя жена. Она позвала меня: "Роберт, это Д.Дж.". Я тут же вспомнил этот сон и взял трубку. Я сказал "Привет", а Д.Дж. сказал: "Роберт, ты наконец тут", что подтвердило полученное мной в сновидении предсказание о том, что первыми двумя словами будут "Роберт, ты".

В принципе возможно записать сотни выражений, которыми Д.Дж. имеет обыкновение начинать разговор и посмотреть, фигурирует ли там словосочетание "Роберт, ты". Если анализировать все возможные получившиеся фразы, то те, в которых может встречаться пара "Роберт, ты" будет встречаться приблизительно в одном случае из тысячи.

3. В следующем сновидении у меня были разнообразные приключения и я встречался с несколькими своими друзьями (апрель 1996 г.):

"Мы выходим во двор, где идет банкет и люди сидят тут и там. Я начинаю думать о том, чем бы заняться, и мне приходит в голову, что можно попросить кого-нибудь предсказать что-нибудь этакое. Я вижу, что возле входа сидит Дж.Д. и задаю ему несколько вопросов. Я спрашиваю: "где ты будешь жить через год?" Он спокойно отвечает: "в Бостоне" (именно там он и жил в то время, когда произошел этот сон). Потом я вспомнил про его серьезные намерения жениться и спросил: "а через год ты будешь женат?" Он так же спокойно ответил: "нет". В этот момент я увидел, что тут появился еще один Дж.Д., который сидит на расстоянии пяти футов от первого и смотрит меня со скептическим выражением на физиономии. Я удивляюсь тому, что их тут двое, и просыпаюсь."

Хотя для проверки результатов этого эксперимента потребовалось ждать целый год, ответы на оба вопроса, которые были заданы в сновидении, оказались верными. В то время, когда мне снился тот сон,

Дж.Д. в реале рассказывал мне про свои планы переехать в другой город, но в итоге он не стал этого делать. Его серьезные намерения жениться также не завершились свадьбой, что подтвердило второй ответ на вопрос.

Появление второго Дж.Д. повергло меня в удивление и я задумался, не представляет ли собой второй персонаж из сна телепатический ответ человека, бессознательное которого выражает обеспокоенность задаваемыми ему вопросами. Вспоминая об этом сне, я жалею, что не спросил второго персонажа из сна: "кто ты? что ты собой представляешь?", и не услышал его ответ на эти вопросы.

4. После того, как я описал эти случаи в "Lucid Dream Exchange", мне позвонил один из читателей, который спросил, не пытался ли я в осознанном сне угадать выигрышные номера в лотерее. Я был вынужден признаться, что мне никогда даже в голову не приходили подобные вещи. Тогда звонивший сказал мне, что он пытался. Я спросил, что из этого вышло. Насколько я помню, он ответил, что, осознавшись, он вспомнил, что собирался узнать в сновидении все шесть пар чисел, которые выиграют в лотерею "Big Lotto". Он посмотрел по сторонам и намерил, чтобы перед ним появились нужные числа. Потом он увидел, как на чистом листе блокнота появляются пары чисел. Он попытался поскорее запомнить их все и почувствовал, что ему это удалось. Он решил проснуться, пока их не забыл. Затем звонивший сказал, что перенести из сна в реал память о шести пар чисел оказалось труднее, чем он думал. Проснувшись, он быстро записал эти пары чисел, но при этом был уверен, что правильно помнит только три первые пары, а про три остальные такой уверенности у него не было.

Когда в газете были опубликованы выигравшие в лотерею номера, то оказалось, что этот сновидец угадал первые три пары чисел совершенно точно. В последних трех парах у него было совпадение отдельных чисел, но не их правильных комбинаций. Оказалось, что это просто слишком сложная задача - запомнить, а потом перенести в реал из сновидения память о шести парах чисел. Однако, поскольку первые три пары он успешно запомнил, то думал, что в принципе это возможно. Он советовал мне тоже провести такой эксперимент, но при этом предлагал выбрать такую лотерею, в которой разыгрывается меньшее количество номеров. Подумав, что в худшем случае я потеряю одну ночь и один доллар, я решил попытаться угадать в сновидении номера, которые выиграют в лотерею "Pick Three" в следующую субботу. К сожалению, мне не удалось найти точные правила игры (до сновидения), поэтому все, что я знал - это то, что в лотерею нужно угадать три числа (31 мая 2000 г.):

"Я иду по улице с радиоприемником и что-то слушаю. Я, похоже, иду по тротуару в районе той школы, где учился. На улице ночь. Пока я так иду, что-то начинает казаться "странным", и я понимаю, что это сон. Я

подношу руки себе к лицу и бегу по тротуару с криком "Это сон, это сон!" Через приблизительно пять секунд я прекращаю смотреть на руки и думаю, что нет опасности того, что картинка сновидения исчезнет.

Звезды на небе очень яркие, и их больше, чем в реале. Я думаю, не полететь ли мне к звездам, но потом думаю, что в этом нет смысла. Я опять подношу руки к лицу и говорю: "это сон". Потом я поворачиваю направо, по направлению к тому дому, где я жил в детстве и вижу машину с включенными фарами, которая стоит в гараже нашего соседа, мистера Мейджора. Хотя все это выглядит не так, как должно быть в реале, я сворачиваю туда. Машина выключает свои фары.

Мне приходит в голову спросить мистера Мейджора, какие номера выиграны в лотерею в следующий раз, что мне предложил сделать другой сновидец в качестве эксперимента. Я не могу точно вспомнить, как называется лотерея. Когда я пытаюсь это вспомнить и готовлюсь к тому, чтобы задавать вопросы, то у меня в руках вдруг возникает какой-то круглый цветной предмет, напоминающий "колесо фортуны" из телевизионного шоу. Я думаю: "эта фиговина предоставляет ответы?" Когда я смотрю на нее, то вижу на ней единственно число, 8. Тогда я отвожу взгляд в сторону, а потом снова смотрю на колесо, но на этот раз там нет никаких чисел, просто колесо и все. Я опять гляжу в сторону, и потом опять вижу 8. Потом, наконец, появляется 1. Я думаю: "наверное, 8-3-1", ошибочно предполагая, что вторую восьмерку увидел по ошибке, так как иначе были бы повторяющиеся номера, поэтому, наверное, должно быть 3. Потом я еще раз смотрю на цифровое колесо, но оно видоизменилось. По каким-то причинам, число 831 кажется мне знакомым (напоминая мне номер на старом почтовом ящике в колледже, который имел круглую форму, как и колесо). Мистер Мейджор успел уже выйти из машины, но на вид ему сейчас лет 40 (а когда я его знал в реале, ему было 80), и так же выглядит его жена. Я совершенно осознан, но мне немного страшно, и я решаю проснуться."

Когда я проснулся, то четко помнил, что одним из номеров была восьмерка. Но мне не очень понравился способ появления чисел и то, что они появились еще до того, как я формально задал вопрос. Потом до меня дошло, что когда в сновидении я думал про "числа, которые выиграны в лотерею в следующий раз", то на самом деле имел в виду тираж, который произойдет в следующую субботу. Так что все это казалось мне немного странным, поскольку я не выражал свое намерение словами. Вместо этого сновидение предоставило мне ответ само, как если бы ему заранее было известно мое намерение и правильный ответ.

Мне понравилось символическое участие в сновидении мистера Мейджора, с которым я раньше жил по соседству. В реале ему посчастливилось найти нефть на своем земельном участке, так что, по всей вероятности, у него было значительное состояние, хотя жил он

очень скромно. На тот момент, когда мне приснился этот сон, его уже лет десять, как не было в живых.

Как бы там ни было, а в субботу были объявлены номера, выигравшие в лотерее Iowa Pick Three: 8-0-8. Поскольку я никогда раньше не играл в эту лотерею, я не знал, что допускается 0. Я даже подозреваю, что мой сновиденный разум даже не считал 0 за число. Может быть, поэтому я видел пустое колесо без чисел? И, что еще досаднее, один из номеров - 8 - выпал дважды.

Как показывает мой сновиденный отчет, сначала я посмотрел на колесо и увидел число 8. Потом я видел пустое колесо без чисел, что, возможно, можно проинтерпретировать, как 0 - ничего. Потом, в сновидении я как-то не подумал, что один и тот же номер может выиграть дважды, что объясняет мои сомнения по поводу того, что 8 появилось повторно, в результате чего я подумал, что 3 - более подходящий вариант. Можно дать этому случаю либеральную интерпретацию, сказав, что сначала я увидел 8, затем "просто круглое колесо без чисел", которое по форме также напоминает большой 0, а потом еще раз 8. Но поскольку я не знал точных правил игры, то истолковал числа неправильно.

Если кто либо еще из сновидцев попытается провести подобный эксперимент, то я советую ему остановиться на лотерее с простыми правилами, изучить все ее правила и точно знать дату следующего розыгрыша. Затем, после того, как увидите сон, купите билет, и до того момента, как произойдет розыгрыш, отошлите отчет о своем сновидении одному или нескольким знакомым, в целях верификации. сновидцы должны понимать, что ответ в сновидении может появиться в такой форме, которая потребует интерпретации, что произошло в моем случае. Если ответ в сновидении имеет неясную форму, не теряйте самообладание и попросите у сновидения дальнейших разъяснений. (Если вы в достаточной степени осознаны, то сможете догадаться обратиться с вопросом к своему внутреннему разуму, например: "объясни мне это попроще, потому что я не понимаю". По всей вероятности, тогда вам придет новый ответ, несущий более ясную информацию). Поскольку любая закодированная информация может быть неправильно истолкована, внимательно относитесь к ее расшифровке.

ДРУГИЕ СОСТОЯНИЯ СНА: ЯСНЫЕ СНОВИДЕНИЯ

(Термином "ясные сновидения" я тут перевел "dreams of clarity", не путайте с "lucid dreams"=) - mc2

По мере того, как человек все больше занимается сновидениями вообще и осознанными сновидениями в частности, определенная часть его опыта выделяется из общего множества типичных снов. Я, на своем собственном опыте, сталкивался с такими сновидениями, в которых наблюдается относительное отсутствие всякого символизма, действий и движений; вместо этого в визуальном плане присутствуют один-два персонажа из сна или предмета, которые находятся либо в темной пустоте, либо в открытом пространстве, в котором больше ничего нет. Сновидения такого рода, похоже, предназначены для сообщения некоторой точной информации или являются подходящим местом для прямого разговора, отсюда их символическая бедность и отсутствие движения.

В западной литературе, посвященной сновидениям, я никогда не встречал упоминания об этом типе сновидений. Однако, прочитав сочинение Тензина Вангьяла Ринпоче "Тибетская йога сна и сновидений", я немедленно распознал в ее содержании нечто очень знакомое. Тензин Вангьял Ринпоче, буддистский монах из традиции Бон, говорит о том, что человек может видеть ясные сны, "которые возникают, когда разум и прана (жизненная энергия) находятся в сбалансированном состоянии, и сновидец развил у себя способность находиться в безличностном состоянии". В отличие от обыкновенных сновидений, в которых сновидец шатается по разным местам, "в ясных снах сновидец находится в устойчивом состоянии". Еще одним отличием от обыкновенных снов, в которых интересы и привычки сновидца оказываются спроецированными в сновидение, "в ясных снах все происходит так, как если бы сновидцу предоставили нечто в дар, или если бы он нашел нечто".

В моем случае, я просто отмечал наличие таких, достаточно редких, снов, в которых в сновидении присутствовали еще какой-нибудь один персонаж из сна или объект. Кроме этого, в поле зрения бывает только блестящая темнота, это похоже на затемненную, пустую театральную сцену. Обычно, в таких снах осуществлялось очень мало действия; вместо этого мне показывалась какая-либо непосредственная информация, либо я был вовлечен в диалог с одним или несколькими спрайтами. Вот один из примеров подобного опыта:

"В широком, пустом сером пространстве я вижу Дж.А., студента-медика, который приехал учиться из другой страны. Он говорит мне, что хотел бы познакомить меня со своей женой, которую в реале я никогда не видел. Тут она появляется у него из-за спины и слегка танцует. Я смотрю на нее с чувством большого удивления, потому что она выглядит совершенно не так, как я ожидал. Они оба улыбаются мне, и сон заканчивается."

Через неделю на одной вечеринке я встретил нескольких студентов, которые сказали мне, что они наконец-то познакомились с женой Дж.А. Я

не дал им договорить и сказал: "прежде, чем вы скажете что-нибудь еще, мне хотелось бы, чтобы вы описали мне, как она выглядит. Я видел ее во сне.", и я начал описывать ее образ, который я увидел в том странном сновидении - ее лицо, цвет кожи, волосы и все детали, которые смог припомнить. Один из студентов сказал, что я, очевидно, видел ее в реале. Другой сказал, что она весит, должно быть, 130 фунтов, а не 125, как я думаю. Еще один заявил, что это просто невозможно, и я, должно быть, выдумываю.

Через месяц мне довелось повстречаться с этой женщиной на одном концерте, на котором выступала новая в нашем городе группа. Когда я встретил ее в реале, оказалось, что она одета именно в такое платье - такого же цвета и фасона - как я видел во сне. Потом, как я помню, во сне она делала небольшие танцевальные движения, а теперь, когда заиграла музыка, я увидел, как она танцует на танцполе.

У меня было несколько таких снов, которые сводились к простому и ясному общению с кем либо. Обычно, я находился в полусознанном состоянии, обнаруживая: "о, тут есть кто-то еще"; однако иногда я становился полностью осознанным. В одном из самых удивительных снов такого рода я оказался наедине со светящейся геометрической фигурой (Май 2003 г.):

"Сон начался в пустом сновиденном пространствепространстве сновидения. Находясь в блестящей темноте, я заметил, что справа и сверху от меня находится нечто странное. Там висит блестящий светящийся цилиндр - такой гексагональный (шестисторонний) цилиндр интенсивного, бледно-зеленого цвета шести-восьми дюймов в толщину и четырех футов в длину. Будучи в полусознанном состоянии, я просто знаю, что этот световой цилиндр представляет собой "провидческую информацию" Вдруг этот цилиндр воткнулся мне в правое плечо. Наподобие того, как если бы в мой мозг проникала энергия, доставляя ощущение сладкой боли, он входит в меня все глубже и глубже. В этот момент - бам,бам,бам,бам - мне снится четыре или пять провидческих сновидений, каждый из которых длится, похоже, несколько микросекунд."

Проснувшись, я принялся их поскорее записывать. В одном из них мне снилась знакомая преподавательница, которая куда то уехала. Она рассказывала мне про человека, за которого собирается выйти замуж. Во втором был короткий интересный эпизод в магазине, в котором я встретил одного знакомого, которого редко вижу. В третьем я разговаривал с каким-то незнакомым человеком, вто время как на заднем дворе играли дети. Пока я вспоминал этот третий сон, остальные два успел забыть. Эти сны продолжались по несколько микросекунд, хотя на их запись потребовалось по несколько минут.

Наутро я рассказал своей жене про этот странный светящийся цилиндр, в котором содержалась информация о будущем и который вонзился мне в правое плечо, и как мне снился сон про то, что наша давняя знакомая собирается выходить замуж. Я отметил, что она рассказывала мне про своего предполагаемого супруга. Однако мне пока еще оставалось только догадываться, что все это значит.

Приблизительно через три месяца я об этом узнал. В один ничем не замечательный день, после обеда, все три сновидения воспроизвелись в реале за какие-нибудь двадцать минут. Эта последовательность началась, когда я пошел в овощной магазин, встретил там своего "знакомого, которого редко вижу", которого видел во втором сне, и у меня возникли такие же ощущения, как в том сне. Небольшое сновиденное дежавю, подумал я. Потом, приехав домой, я вынул из почтового ящика почту, а потом мне по телефону по делам позвонил какой-то незнакомый человек, и в это время на заднем дворе играли дети, в точности, как в третьем сне. Странно, блин! Просматривая почту, я обнаружил письмо от этой нашей знакомой преподавательницы, которая сообщала о своих планах выйти замуж, в которых было много детальных совпадений с тем, что я видел в первом сне. Невероятно.

Когда я осознал, что вся эта серия сновидений материализовалась, моя голова пошла кругом. Как это может быть, чтобы три сновидения, между которыми не было никакой видимой связи, выскочили бы из светящегося цилиндра, а затем, через три месяца, материализовались бы в течение двадцати минут?

Насколько я могу судить, сновиденный мир пересекался с миром физическим, или, возможно, физический мир скопировал сновиденный. Я начал интересоваться таким особым состоянием сна - ясными сновидениями - в котором информация подается нам более прямым образом, без слоя символики. Мне представляется, что, по мере того, как мы все глубже проникаем в мир сновидений вообще и осознанных сновидений в частности, то обнаруживаем все более глубокие уровни или слои бессознательного. На более глубоких уровнях мы сталкиваемся с большей ясностью.

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОТНОСИТЕЛЬНО АКТИВНОГО ПОИСКА НЕИЗВЕСТНОЙ ИНФОРМАЦИИ

У некоторых сновидцев может возникнуть желание поэкспериментировать в области получения в сновидении неизвестной информации или информации о будущем. Приветствуя подобные попытки, я, однако, хотел бы обратить внимание на три обстоятельства. Во первых, следует помнить о вероятностной природе будущих событий.

Я не верю в то, что будущее является предопределенным; однако, некоторые события могут быть весьма вероятными. Во вторых, к подобным экспериментам необходимо готовиться в реале. И в третьих, принимайте во внимание эффект интерпретации. Поскольку вы сами интерпретируете то, что вам приснилось во сне, ваша интерпретация представляет собой важную часть уравнения; поэтому, хотя полученная во сне информация может оказаться верной, ваша интерпретация может и не являться таковой. Лучше всего относиться к результатам подобных экспериментов с высшей степенью аккуратности. Почему? Потому, что, в то время, как в отдельных экспериментах вы можете получить однозначный ответ типа "да/нет", и этот ответ окажется либо верным, либо нет, в других случаях дело может обстоять не столь ясно. Например, предположим, вы в сновидении задаете вопрос: "какой автомобиль родители подарят Эшли по случаю окончания колледжа?", и тут вы видите белый Мустанг с открывающимся верхом. Вы ничего об этом не рассказываете Эшли, а через несколько месяцев оказывается, что родители дарят ей машину (как она и ожидала), но это оказывается голубой Мустанг, и не с откидывающимся, а с жестким верхом (хотя сама Эшли рассказывала вам, что они думают подарить ей с откидывающимся). Ну и? Эксперимент прошел удачно или же нет? Проявляя высшую степень аккуратности, вы сможете обеспечить себе лучший доступ к сновиденной информации о будущих событиях.

Поскольку осознанные сновидения дают сновидцу возможность активных попыток достижения определенной цели или выполнения поставленной задачи, они являются ценным средством для научных экспериментов по получению информации о будущем. В осознанных сновидениях мы можем получать как прямые заблаговременные сообщения о будущих событиях, так и менее явную символическую информацию. Хотя природа реальности, возможно, является вероятностной по своей сути, осознанные сновидения могут позволить нам выяснить и это, тем самым позволив нам осуществить большой скачок в области науки.

В сновидениях природа времени оказывается не столь определенной, как в реале; люди и события из нашего прошлого, настоящего и возможного будущего смешиваются в каком-то ассоциативном винегрете. В сновидениях время кажется существенно нелинейным. Может ли это быть так, потому что время и в самом деле нелинейно? Или это просто такое характерное свойство сновидений? В осознанном состоянии можно исследовать истинную природу "времени" в сновидении. Для тех, кто изъявит желание провести собственные эксперименты, я хотел бы дать ряд рекомендаций:

1. Будьте полностью честными сами с собой относительно событий, происходящих в сновидениях и получаемых результатах.

2. Относитесь к своим экспериментам с искренним интересом. Раскрывайте себя в них. Избегайте относиться к ним, как к чрезвычайно серьезной работе, поскольку, в психологически отзывчивом окружении осознанного сновидения, оно очень легко сможет приобрести излишне тяжелую эмоциональную окраску.

3. Проснувшись, делайте специальные записи, избегая при этом делать какие либо предположения. Лучше всего, скажем, просто описывать персонажа из сна: "худая женщина пятидесяти лет в синем платье", а не высказывать предположение о том, что это была "тетя Джо", если вы только не совершенно уверены в том, что это был конкретный человек.

4. Спланируйте содержательный эксперимент заблаговременно перед сном. Начинаям лучше не задумывать сложные эксперименты или же такие, которые требуют запоминания большого количества информации. Также не планируйте такой эксперимент, для проверки которого потребуется ждать много лет и не допускайте в своих вопросах к сновидению нечеткостей, навроде такой: "Сон, скажи мне, кто в нашей семье серьезно заболеет в следующий раз?" (Что вы понимаете под словом "серьезно"?)

5. Если вы работаете вместе с партнером и пытаетесь узнать какой либо секрет о нем, сначала убедитесь в его готовности дать вам честный ответ. Некоторые люди попросту откажутся подтвердить (или опровергнуть) правильность скрываемой информации.

6. Если вы ощущаете в себе предрасположенность к предсказаниям определенного рода, ориентируйтесь на них при планировании своих экспериментов. Вам будет легче работать с такими вещами, которые вас интересуют, чем с чем-то таким, что не цепляет вас и кажется неинтересным.

7. Наберите достаточно опыта прежде, чем быть чересчур уверенными в собственных выводах. Если результат вашего первого эксперимента подтвердился, то не будьте уверены в том, что и все следующие также окажутся правильными. Дождитесь такого момента, когда у вас будет достаточное количество экспериментальных результатов, прежде чем определять степень правдоподобности получаемых вами результатов. Многие результаты допускают проверку того, насколько вероятна их точная реализация.

8. Имейте в виду, что перенос информации из сновидения в реал может сопровождаться определенными трудностями. Кроме всего прочего, вы можете столкнуться с ложными пробуждениями, перегрузкой памяти, ошибочными предположениями или неправильной интерпретацией символов. С практическим опытом вы приобретете

необходимые навыки, которые помогут вам качественно проводить подобные эксперименты.

16. СОВМЕСТНЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Возможность совместных сновидений, то есть таких, когда двум или большему количеству человек снится один и тот же сон, продолжает оставаться захватывающей и беспокоящей нас идеей. Захватывающей - по причине открывающихся возможностей, беспокоящей - потому, что ставит под сомнение нашу уверенность в том, что сновидения - это исключительно наше личное дело. Возможность совместных сновидений приводит к необходимости того, что в некоторых сновидениях должны присутствовать элементы некоторой общей реальности. В сущности, любое подтверждение возможности совместных сновидений способствует продвижению идеи о том, что сновиденный мир - это некоторая альтернативная реальность, хотя бы и ментальная.

Хотя такие случаи и редки, отдельные сновидцы утверждают, что сталкивались с подобным явлением. Л.Л. Магаллон в своей книге "Совместные сновидения" приводит сообщение сновидца, который пожелал остаться анонимным:

"Весной 1978 г. я учился в небольшом колледже на юго-западе США. Я дружил с пятью девушками, которые жили в соседних комнатах в другом крыле нашего общежития. Мы были просто друзьями, и я не проявлял никакого романтического интереса ни к одной из них. Однажды ночью мне приснилось, что я хожу по ихним комнатам и с каждой из них занимаюсь любовью. Там не было никакого проявления страсти или сильного желания; скорее, это напоминало душевное общение, при котором мы рассказывали друг другу о наших сокровенных мыслях и чувствах. На самом деле я запомнил, что одна из них говорила мне, что ее совершенно никто не любит, а я разубеждал ее в этом. Позднее я узнал, что у нее была очень несчастливая семейная жизнь.

На следующий день я вспоминал этот сон, который оказался очень реалистичным. Когда я в тот день шел на занятия, кто-то из моих соседей подошел ко мне и сказал: "Я слышал, что ты этой ночью сбыв прямо таким Ромео!" Я спросил, что он хотел сказать. Тогда он рассказал, что Надина и Шейла обе видели во сне, что я занимался с ними любовью в своих комнатах в общежитии прошлой ночью. Я офигел. Троим из нас приснилось во сне одно и то же.

До этого я не решился заговорить с ними об этом, при этом опасаясь, что они могут истолковать это сновидение на более физиологическом уровне, а не на глубоко эмоциональном, как это сделал я. Но теперь мне захотелось поговорить с ними и узнать детали того, что им снилось."

Обычно я с сомнением отношусь к подобным историям. В конце концов, она была рассказана анонимно и поэтому не исключено, что была просто выдумана. Однако в этом случае у меня есть основания с доверием относиться к рассказанной истории. Видите ли, ее автором был я. Да, эта история произошла со мной, когда я учился на втором курсе. Я написал об этом случае и попросил сохранить анонимность, больше из чувства смущения, чем из-за чего-нибудь еще. Даже теперь помню, как мой приятель орет на всю общагу: "Эй, Ромео!". Сначала я ступил и просто сказал "Чего?". Затем я выслушал рассказ про то, как прошлой ночью я был Ромео в сновиденном мире прошлой ночью. Если бы там не присутствовал секс, то я бы охотно поговорил об этом случае с другими действующими лицами - но поскольку он там был, то я слишком стеснялся рассказывать об этом, даже несмотря на то, что я рассматривал его, как символическое событие. Наиболее меня зацепила та девушка, которая жаловалась, что ее никто не любит. В реале она безупречно одевалась и имела безукоризненную прическу, но в сновидении я ощутил скрываемое ею отчаяние по поводу совершенного отсутствия любви. Я просто не мог заставить себя поговорить с этими девушками об этом совместном сновиденном опыте.

За моей нерешительностью скрывалась более серьезная проблема - тот факт, что сновиденное событие происходило в некотором общем пространстве. В конце концов, наука и общественное мнение говорят нам, что наши сновидения - это просто символические отражения содержаний нашего разума. Но тут три человека каким-то образом договорились между собой о том, какое событие должно произойти в их личном, индивидуальном психическом пространстве. Как я должен был, вопреки общественному мнению, взять и рассказать им про то, что у наших разумов, очевидно, произошла встреча в сновиденном пространствепространстве сновидения?

ВСТРЕЧИ В СНОВИДЕНИЯХ И СЕТЕВЫЕ СНОВИДЕНИЯ (MEETING DREAMS AND MESHING DREAMS)

В своей книге "Совместные сновидения" Л.Л. Магаллон пишет, что сообщения о случаях совместных сновидений часто относятся к одному из двух видов: встречи в сновидениях и сетевые сновидения. Встреча в сновидении включает в себя опознание конкретного человека и взаимодействие с ним в общем пространстве сновидения, что означает, что два сновидца (или три, как в вышеописанном случае) сообщают о том, что видели друг друга и при этом совпадают их описания деталей обстановки сновиденного пространства. В сетевых сновидениях акцент перемещается на "обмен информацией", и в этом случае оба сновидца получают одну и ту же основную информацию. В своих отчетах о

сновидении они не утверждают, что видели другого сновидца, но в их сновидениях присутствует выражение одной и той же мысли, эмоции, одного и того же символа или события.

Случай подобного сетевого совместного сновидения произошел у меня и моей племянницы. Нам обоим снился ее недавно умерший дедушка (мой покойный отец), который хотел, чтобы мы взяли какую-то вещь из шкафа. Мне, в моем сне, представлялось, что эта вещь находится в кармане одного из его пиджаков, который там висел. После того, как мы с ней поняли, что получили во сне одну и ту же просьбу, я предположил, что сон может иметь буквальный смысл и позвонил своей матери. Она сначала сказала, что боится, что всю одежду отца она отдала в благотворительную организацию, но затем вспомнила, что пара костюмов осталась. Когда она проверила, что находится в карманах этих пиджаков, то, к своему удивлению, в одном из них нашла ценные семейные фотографии, которые отец туда положил. В этом сновидении я и моя племянница не видели друг друга, но мы получили одну и ту же базовую информацию и опыт, информация была получена и оказалась верной.

Известно еще несколько подобных случаев, которые происходили с различными сновидящимися сновидцами в их сновидениях. Иногда в результате преднамеренных действий, иногда случайно, а иногда в результате наличия сильного и глубокого намерения, совместные сновидения происходят, как мы видим на примере следующего случая, о котором рассказывает опытная женщина-сновидец, художник и профессор Фариба Богцаран в книге "Необыкновенные сновидения и как с ними работать".

Занимаясь осознанными сновидениями, Богцаран постоянно инкубировала сновидения о своей родине и о том, как она навещает свою старую знакомую, с которой не виделась восемнадцать лет. Однажды ночью ей приснилось следующее:

"Я иду по знакомым местам, в том районе, где я выросла. Внезапно мне в голову приходит мысль: "как я здесь оказалась?". Я не помню, чтобы летела на самолете. В этот момент я осозналась. Я пошла дальше и мне очень захотелось повидаться с Ялдой, моей подругой детства (которая потом переехала жить в другое место и я никогда не была в ее новом доме). Я нашла улицу, на которой она живет и пошла по направлению к ее дому. Дверь была бледно-голубого цвета. Я позвонила и она открыла дверь. Я была очень рада увидеть ее. От избытка чувств мы плакали и обнимали друг друга. Ее объятия ощущались абсолютно реалистично. От сильных эмоций я проснулась"

Богцаран записала свой сон, а наутро написала своей подруге письмо, в котором рассказывала про него. В своем письме она подробно описала, что она видела во сне и как выглядят окрестности нового дома ее знакомой. Через неделю она получила письмо от своей подруги. В этом

письме, которое было написано на следующий день, после того, как ей приснился этот сон, ее подруга описывала этот сон сама. Во сне, который видела Ялда, Богцаран приехала домой погостить. Она описывала ту же самую сцену, что и Богцаран, в которой последняя позвонила в дверь, а она ее открыла. Удивленные тем, что видят друг друга, они с большим воодушевлением обнимались. В этот момент Ялда тоже осозналась в своем сне.

Письма, которые одновременно написали друг другу две знакомые, разделенные тысячами миль и многолетней разлукой, являются ясным свидетельством того, что их совместное сновидение глубоко тронуло каждую из них. К счастью, каждая из них нашла время для того, чтобы независимо от своей подруги, записать свой сон, похожую обстановку и события сновидения. Редкое сочетание глубокой заинтересованности и концентрации намерения, возможно, сделали возможной их встречу во внутреннем пространстве осознанного сновидения.

Еще один удивительный пример явно совместного сновидения описывает Дейл Графф, возглавлявший проект STARGATE - государственную программу исследования феномена видения на расстоянии. Будучи знаком с Дейлом, я знаю, что он глубоко интересуется сновидениями, которые использует и в качестве средства намеренного получения неизвестной информации, которая поддается проверке.

В своей книге "Река сновидений: случай с исчезновением генерала и другие приключения в психологических исследованиях" ("River Dreams: The Case of the Missing General and Other Adventures in Psychic Research"), Дейл рассказывает, как он работал с одной женщиной по имени Диана в их первом проекте по исследованию удаленного видения на расстоянии. В ходе экспериментов Диана рассказала про то, что ей приснился "сумасшедший сон", в котором она осозналась однажды субботней ночью. Дейл, который также осознал себя во сне той же ночью, попросил рассказать детали. Тогда Диана протянула ему отпечатанный на машинке листок, на котором было записано следующее сновидение:

"Внезапно я понимаю, что нахожусь высоко в небе. Ничего не поддерживает меня, и я падаю на землю. Я смотрю вниз и вижу там большую гору. Я вижу там склоны и ущелья. Тогда я смотрю вверх и вижу там нечто вроде парашюта, однако я не присоединена к нему. Парашют разноцветный. Рядом находится еще кто-то, но я не вижу, кто это. Потом я начинаю падать быстрее и гора приближается. Я останавливаю сон."

Пораженный прочитанным, Дейл рассказывает свой собственный сон, который снился ему той ночью:

"Я нахожусь в большом самолете, у которого в задней части открытый люк. Я подхожу к нему и вываливаюсь. Падая на землю, я ясно вижу внизу гору, на которой растут редкие маленькие деревья. Тогда я смотрю вверх

и вижу там нечто, по форме напоминающее разноцветный парашют. Рядом находится еще кто-то, он тоже падает на землю, но я не могу понять, кто это. Я продолжаю падать. Гора надвигается на меня. Я понимаю, что это сон и решаю проснуться."

Диане и Дейлу, которые ничего не планировали заранее, в одну и ту же ночь приснился на редкость похожий сон с большим количеством совпадающих деталей. Хотя ни один из сновидцев не мог узнать друг друга в процессе совместного падения на гору, каждый из них заметил, что вместе с ним падает кто-то еще.

Осознанные сны открывают нам потрясающие перспективы для совместного исследования сновидений. Два или большее количество сновидцев могут оказаться способными сознательно общаться друг с другом в сновидениях, описывать одно и то же место в сновиденном пространствепространстве сновидения, обмениваться информацией, а затем, проснувшись, использовать полученную информацию в физическом мире. Хотя тут существуют препятствия различных уровней, можно с уверенностью сказать, что возможность совместных осознанных сновидений является фактом.

СОВМЕСТНЫЕ СНОВИДЕНИЯ, В КОТОРЫХ ОСОЗНАЮТСЯ ОБА ЧЕЛОВЕКА, И ТАКИЕ, В КОТОРЫХ ОСОЗНАЕТСЯ ТОЛЬКО ОДИН

Совместные осознанные сновидения могут быть двух видов: такие, в которых осознаются оба человека, и такие, в которых осознается только один. Сновидения, в которых осознаются оба, происходят, когда оба участника достигают состояния осознанности и затем встречаются в сновидении. Тот пример, в котором Богцаран, осознавшись, пошла искать свою знакомую, встретила с ней, а потом и ее подруга тоже осозналась - это пример, в котором оба человека осознались в общем сновиденном пространствепространстве сновидения.

Совместные сновидения, в которых осознается только один человек, происходят, когда сновидец, осознавшись, взаимодействует в сновидении с другим, неосознавшимся человеком, а потом они оба сообщают о том, что видели во сне одно и то же. При этом обычно осознавшийся сновидец предоставляет более подробный и тщательный отчет о сновидении, чем-тот, кто не был осознан.

Мне приходилось играть роль неосознавшегося участника совместного сновидения, в котором мы встретились с Эдом Келлогом в июле 1998 г. В своем сновиденном дневнике я записал: "Мне приснился берег моря; похоже, я был на каком-то острове прямоугольной формы, на котором был пляж и большая песчаная дюна. Во внутренней его части местность была какой-то пустой, напоминающей лагуну. Странно." Я помню, что прилетел

на этот остров по воздуху, смотрел на него сверху, и по большей части находился во внутренней лагунообразной местности. В ту же самую ночь, Эд Келлог, который находился от меня на расстоянии в полторы тысячи миль, осознался в следующем сновидении:

"...Тропическая местность, белый песчаный берег, пальмы, рядом какой-то чистый водоем, озеро или лагуна. Я вижу Роберта и предлагаю ему пойти искупаться. Роберт отвечает, что оказался здесь случайно и не захватил с собой плавки. Я ему говорю, что они ему тут не нужны, поскольку он тут находится не в физическом теле, а в теле сновидения. Если ему хочется, то плавки можно материализовать. Я смотрю на Роберта и вижу, что он уже материализовал себе светло-синие боксеры с белой полосой и с круглыми цветными пятнами. В этот момент я совершенно ясно осознаю тот факт, что сплю. Я вижу, что он проявляет какие-то минимальные признаки осознания, хотя его взгляд какой-то мутный, совсем не такой, нет его обычной сосредоточенности и энергичного выражения лица. Мне любопытно, насколько одинаково мы с ним видим ситуацию, и я спрашиваю его про плавки. Он говорит, что на нем черно-белые плавки, а не сине-белые. Я смотрю на него еще раз, и теперь вижу на нем ярко-синие спидосы... Я раздражен тем, что это, по всей видимости, совместное сновидение, произошло так быстро после прошлого, которое было два дня тому назад, а я еще не разработал детальный протокол (для описания наших экспериментов). Однако я сделал все возможное в этой ситуации, тщательно замечая все детали и обмениваясь кодовыми словами. Еще помню, что когда я попытался из любопытства подойти к какой-то скале или камню и продырявить ее, то с камня поднялась пыль, которая разлетелась повсюду."

На следующий день Эд прислал мне сообщение по электронной почте, в котором попросил меня отправить доверенному человеку (который не участвовал в экспериментах) описание своих сновидений, обещая, что он сделает то же самое. После того, как я отправил сообщение о своем сне, Эд рассказал мне свой сон. По мере того, как мы уточняли друг у друга подробности, у меня возникла мысль, что лучше будет, если каждый из нас попытается нарисовать то, что видел во сне, потому что картинка может оказаться стоящей тысячи слов. Результаты были следующие.

На обеих картинках были общие детали: цвета, объекты, формы линий, что наводило на мысль о том, что совместное сновидение определенно имело место. Но, хотя в деталях местности наблюдались поразительные совпадения, отсутствие осознания позволяло мне вспомнить только: 1)местность, 2)мои основные действия. Однако Эд, который был осознан, мог вспомнить: 1)местность, 2)свои действия, 3) многие из моих действий, многие из которых совпадали с моим собственным описанием моих действий в сновидении, 4)мои манеры и отсутствие у меня осознанности, 5)свои мысли, 6) свои эмоции. Различия в наших описаниях показывают, что осознавшийся сновидец полностью

понимает, что происходит, а тот, кто не осознался, имеет обо всем лишь смутное представление.

Осознавшегося сновидца часто приводит в отчаяние неспособность неосознавшегося участника вспомнить те детали, которые могли бы подтвердить случай совместного сновидения. Во многих случаях обнаруживается, что неосознавшийся участник не может вспомнить ничего или очень мало деталей. Иногда, когда осознавшийся сновидец начинает рассказывать, что имело место в сновидении, память неосознавшегося участника проясняется, и он сам рассказывает про такие детали, которые ему еще не рассказывали. Очень редко неосознавшийся участник определенно помнит то, что ему снился осознавшийся сновидец, или что он взаимодействовал с ним. В лучшем случае неосознавшийся участник может вспомнить, что в сновидении "был кто-то еще" и описать базовые детали, был ли это мужчина или женщина, какого он был роста или какого цвета у него были волосы.

В подобной ситуации, чтобы прояснить ситуацию, может оказаться полезным спросить неосознавшегося человека о таких деталях, которые ему пока не известны. Это было ночью или днем? В помещении или на улице? Сколько приблизительно человек там было? Какие цвета преобладали? Может ли он описать местность? какие-нибудь свои действия или ощущения? В результате неосознавшийся человек иногда может вспомнить больше, чем ожидалось и таким образом подтвердить многие детали сновиденного опыта.

Однажды Эд позвонил мне по телефону и спросил, какие сны мне снились этой ночью. Когда я их вспоминал, он остановился на одном из них. Когда мы обнаружили, что некоторые основные элементы наших сновидений совпадают, он начал выяснять, какие персонажи сна там были - мужчины или женщины, и в каком порядке они сидели за столом вместе со мной. "Откуда ты знаешь, что мы сидели за столом?", - с удивлением спросил я. Он спокойно ответил: "Потому что я сидел там слева от тебя, и был осознан".

СОВМЕСТНЫЕ СНОВИДЕНИЯ, В КОТОРЫХ УЧАСТВУЮТ ДВА ОСОЗНАВШИХСЯ ЧЕЛОВЕКА

Сообщения о таких совместных сновидениях, в которых два осознавшихся человека встречаются друг друга в сновиденном пространствепространстве сновидения, встречаются относительно редко. Это не кажется удивительным, поскольку осознанные сновидения происходят гораздо реже обыкновенных, и поэтому статистическая вероятность того, что и вы и ваш знакомый осознаются во сне одной и той же ночью не очень велика. Прибавьте к этому еще то, что и вы, и ваш

друг должны осознаться в одном и том же сновиденном пространствепространстве сновидения этой ночью, и вы поймете, насколько редким явлением являются обоюдно-осознанные совместные сновидения.

В ходе своих исследований я сталкивался всего с несколькими случаями сообщений о совместных сновидениях, в которых осознанными были оба человека. Здесь я опять я полагаюсь на Эда Келлога, потому что он - один из немногочисленных сновидцев, которые серьезно занимались изучением совместных сновидений. Все нижеприведенные цитаты заимствованы из статьи Эда "Случаи совместных осознанных сновидений" ("Mutual Lucid Dream Event"), и используются с его разрешения. Эд описывает опыт совместных сновидений, который был у него и его друга, Харви Грейди, и, кроме того, обсуждает сложные теоретические и практические вопросы, с котоыми приходится сталкиваться при совместных действиях в сновидениях и при их последующем описании.

Вот сон, который приснился Эду Келлогу 10 декабря 1994 г.

"Я нахожусь на каких-то археологических раскопках в Мексике - я вижу каких-то людей, крестьян, которые ищут в земле золото, в какой-то песчаной пустыне, навроде такой, как в Соноре. Мы находим большие старые фургоны на обочине дороги, цирковые или навроде того, в которых лежат кости каких-то слонов, а может - львов или еще кого-нибудь. Я иду вместе с этими людьми, понимаю, что я сплю, но не знаю, понимают ли это они - это напоминает какое-то погружение в виртуальную реальность. Я обращаюсь к руководителям, и они мне отвечают. Потом я вижу Харви Грейди, и прошу ему позвонить мне по телефону в реале, когда мы проснемся, если он вспомнит про этот сон, и сказать мне, поедет ли он, в реале, куда мы договаривались. Харви выглядит только что побрившимся. Он показывает мне какие-то старые музейные аэропланы, у меня возникает желание виртуально полетать на них, хотя я при этом думаю, что будет с моим физическим телом, если я разобьюсь. Осознанный сон продолжается, но я теряю Харви из виду."

Эд комментирует: "Проснувшись, я поговорил с ним по телефону, аккуратно обходя такие вопросы, которые могли бы "повлиять на свидетельские показания". Харви кратко описал мне то, что ему снилось... В этот момент я подтвердил, что его сновидение очень напоминает мое, и спросил, не приходилось ли ему там участвовать в археологической экспедиции (единственная деталь из моего сна, про которую я ему рассказал), и он сказал, что не припоминает такого. Я попросил его детально изложить свой сон в письменном виде, что он и сделал 11 февраля 1995г."

Сон Харви Грейди, 11 февраля 1995 г.:

"Я помню, что Эд и еще три или четыре человека, которых я знал в сновидении, но в реале их не знаю, обсуждали какую-то археологическую экспедицию, потом мы пришли на какую-то безводную пустынную местность с высохшими холмами и закрученными руслами ручьев, и разбрелись по ней чтобы исследовать почву на предмет наличия артефактов. Мы также искали пещеры. Мы были одеты соответственно, у нас были шляпы от солнца, немного похожие на ту, которую носил Индиана Джонс.

Местность в этом сновидении напоминала холмистую местность Израиля или безводные пространства Аризоны, Невады или Нью Мексико. Мы искали древние артефакты, возможно такие, которые остались со времен Атлантиды или Му. Я помню, что та экспедиция, которая мне снилась, была лишь одной из большой серии экспедиций, в которых разыскивались следы существования древних цивилизаций. В сновидении я чувствовал, что эти наши поисковые движения в астральном пространстве имеют своей целью сформировать энергетические шаблоны для тех людей, которые будут заниматься поисками в физическом пространстве. Эти энергетические шаблоны, которые мы создадим, помогут поискам каких-то других исследователей в физическом мире. Поэтому мы совершали поисковые движения подобно актерам, которые играют свои роли, чтобы сгенерировать мысли, эмоции и устремления для создания шаблонов... Этот двойной уровень осознанности делал сновидение для меня более интересным."

Эд анализирует: "В наших сновидениях наблюдается ряд любопытных совпадений:

1. Харви и я видели друг друга во сне (в одну и ту же ночь, приблизительно в одно и то же время).
2. Мы оба проходили через различные уровни осознанности, включая состояние полной осознанности.
3. Локация в пустыне.
4. Организованное предприятие, в котором участвовала небольшая группа людей.
5. Мы оба воспринимали сновидение как своего рода "репетицию" события, которое должно произойти в реале.
6. Кости и другие предметы древнего происхождения.
7. Раскопки или поиски каких-то скрытых в земле предметов.

Конечно, наряду с этими совпадениями, в этих двух сновиденных отчетах существует и много различий. Как мне известно по собственному опыту, местность в сновидении выполняет роль своеобразного теста Роршаха, в котором сновидцы избирательно распознают, воспринимают и

идиосинкретически отождествляют одни элементы и игнорируют другие. Избирательный или фрагментарный характер воспоминаний о сновидениях еще более усложняют возможность делать правильные сравнения. Ввиду противоречивой природы человеческих наблюдений, которые приводятся в случайно составленных отчетах, для того, чтобы ожидать, что описания двух участников сновидения в точности совпадут, существует никак не больше оснований, чем ожидать, что два человека совершенно одинаково опишут одно и то же событие в реале, хотя в этом случае имеется гораздо меньше оснований для путаницы. Это обстоятельство придает еще большую важность имеющимся в этих двух отчетах совпадениям. Еще можно заметить, что, хотя в реале Харви носил бороду, в этом сновидении он снился себе чисто выбритым, как Индиана Джонс. Мое же собственное тело в сновидении часто выглядит существенно отличающимся от моего физического тела."

Эд говорит, что, поскольку он понимал, что имеется "возможность спутать события одного сновидения с другим", он намеренно старался "свести подобную путаницу к минимуму, не раскрывая детали своего сновидения до тех пор, пока он не услышал, как про них независимо от него рассказал Харви". Затем он отмечает, что "наш облик в сновидениях может значительно отличаться от облика в реале, что может еще более запутать и без того запутанную ситуацию. В физическом мире мы привыкли идентифицировать человека по его внешности. В сновиденном мире этот привычный метод плохо работает, поскольку внешний вид человека может изменяться от одного момента времени к другому, и от одного сновидения к другому."

Более того, "в сновидении наш разум часто показывает очень неудовлетворительную способность делать различия, отождествляя незнакомых людей или предметы с частично похожими на них людьми или предметами, которые ему знакомы в реале". Он поясняет: "В 1974 г. у меня был осознанный сон, который привел меня к открытию этого явления, которое я назвал "феноменом подстановки." сновидящимсновидцем знаком по меньшей мере один очевидный пример проявления "феномена подстановки", а именно такие случаи, "когда они во сне понимают, что ошибочно приняли (сработала подстановка) сновиденную реальность за физическую. Но обнаружение подобной ложной идентификации - это только начало процесса раскрытия вездесущей природы "феномена подстановки", который проявляется даже в наиболее осознанных снах.

К примеру, допустим, что я вижу во сне своего брата, но затем, когда степень моей осознанности во сне повышается, то я могу обнаружить, что-тот, кого я принимал за брата в сновидении, на самом деле не так выглядит и не так "ощущается", как мой настоящий брат в реале, и я на самом деле имею дело с посторонним человеком, которого ошибочно принимал за брата. Аналогично, часто бывает, что мне снится мой дом, но

позже, когда я осознаюсь, то обнаруживаю, что этот дом во многом отличается от того, как должен выглядеть мой дом в реале. Похоже, что в сновидении наш разум идет по пути наименьшего сопротивления и отождествляет незнакомых людей, объекты и местность со знакомыми, при этом частенько пытаюсь запихнуть квадратные предметы в круглые отверстия."

Чтобы дать читателю лучшее понимание этого сновиденного опыта, Эд поясняет:

"Исходя из собственного опыта, я думаю, что в сновидениях, подобно тому, как в театральных представлениях, действие происходит по меньшей мере на трех качественно различных уровнях. Во первых, есть структурный уровень, который включает в себя декорации и подпорки на сцене, сновиденное пространство в чистом виде, на которое мы еще не спроецировали никакое смысловое значение. Этот уровень представляет собой основание сновидения, сновиденные феномены как таковые. Затем, во вторых, смысловой уровень, на котором преобладают символы, чувства и отношения между действующими лицами. И наконец, самый верхний уровень - уровень интерпретации, на котором мы даем словесную интерпретацию и истолкование тому, что происходит в сновидении."

В письменных и устных отчеты о сновидениях наибольшее внимание обычно уделяется уровню интерпретации, на котором мы часто разлагаем некоторый многомерный опыт на несколько упрощенных идентификаций. Многие исследователи сновидений продвигаются глубже и концентрируются на следующем, смысловом уровне. Структурный же уровень сновидения, его основание, часто либо совсем не замечается, либо игнорируется, но он, как можно убедиться, является наименее зависимым от личных особенностей сновидца, чем все остальные. Как таковой, он может оказаться ключевым в плане установления факта совместного сновидения. К примеру, и я, и Харви в сновидении видели почти одинаковую пустынную местность, хотя я отождествил ее с Мексикой, а Харви сперва принял ее за Святую Землю, Израиль. Тем, кто стремится заняться изучением возможности совместных сновидений, может понадобиться уделить больше внимания описанию структурного уровня сновидений, а не тем идентификациям, которые сновидцы делают на уровне интерпретации. Аналогичный эффект существует в экспериментах по "удаленному видению", в ходе которых исследователи обнаруживают, что когда участники эксперимента концентрируются на структурном содержании воспринимаемого ими, а не на словесных идентификациях, которые делаются на основании этого содержания, то вероятность того, что они "попадают в цель" при попытках удаленного видения, значительно возрастает.

ОДНА ПРЕДНАМЕРЕННАЯ ПОПЫТКА СОВМЕСТНОГО СНОВИДЕНИЯ

В одной серии экспериментов, которые проводили Эд Келлог, Линда Л. Магаллон и я, мы договорились, что в определенные ночи мы должны осознаться, встретиться в сновидении и обменяться заранее выбранными секретными словами и условными знаками, которые выбирались случайно из-заранее составленного списка при помощи игральные костей. На следующее утро все отчеты о сновидениях следовало послать независимому наблюдателю (доверенному лицу), прежде чем ознакомить с ними друг друга.

При попытке, совершенной в первую ночь, Эд и я вплотную приблизились к осознанному обмену информацией в сновидении. Ввиду большой продолжительности наших сновидений, я сделал выдержки из сновиденных отчетов, которые мы посылали третьему человеку, в которых прослеживаются различные совпадения:

Эд Келлог: "Похоже на Новую Англию", "Похоже на мой родной город", "я нахожусь в большом доме", "на улице я вижу небольшой фургон", "я вижу Роберта", "время суток - день", "поначалу он, похоже, неосознан", "Роберт говорит мне свое кодовое слово", "Роберт быстро уходит"

Роберт Ваггонер: "Похоже на Пенсильванию, на Англию или Новую Англию", "я еду по городу на машине", "я сижу в машине", "мы едем в небольшом фургоне", "Я поворачиваюсь и вижу Эда", "время суток - день", "внезапно я осознаюсь", "я смотрю на Эда и говорю ему свое кодовое слово: Отвертка!Отвертка!", "я чувствую, что сон заканчивается"

В этот момент произошли три неприятные вещи. Во первых, я выбрал свое кодовое слово - отвертка - не из того списка слов, киз которого следовало. Поэтому, когда Эд, проснувшись, посмотрел в список возможных вариантов, ни один из них не показался ему подходящим. Зайдя в тупик, он выбрал трехсложное слово, начинающееся на S, структурно напоминающее "screwdriver" (отвертка). Во вторых, я потерял осознанность еще до того, как Эд смог передать мне свое слово и условный знак. В третьих, Эд продолжил свое сновидение, в котором попытался встретиться с Линдой, и затратил на это много времени и усилий, в результате чего ему трудно было вспомнить, какое слово я ему сказал, потому что в продолжительных осознанных сновидениях сновидцы сталкиваются с трудностями, когда пытаются точно вспомнить детали первых моментов сновидения. В приведенном мной списке совпадений в сновиденных отчетах можно увидеть такие совпадения, которые дают возможность предположить, что имело место взаимодействие в одном и том же пространстве: совпадают общее положение, время суток, объекты, персонажи, чувства/эмоции, движения, последовательность действий/событий и обмен словами.

За время проведения наших экспериментов имело место много случаев сновиденной телепатии. В одном из таких ночных экспериментов Эд, по всей видимости, в осознанном сне зашел в мою комнату (поскольку в его описании она выглядела очень похоже), я там встретил его и попытался угостить стаканом красного вина, а он сообщил мне свое кодовое слово и показал условный знак. Наутро он правильно определил мое кодовое слово - виноград (из списка изображений, в котором было перечислено 100 предметов, 10 разновидностей фруктов, и на одном - гроздь красного винограда), и заметил отсутствие у меня осознанности. Он также упомянул такие детали обстановки моей комнаты, которых в реале никогда не видел.

Однако, наше коллективное стремление к высококачественной совместной встрече в осознанном сновидении так и не осуществилось в ходе этих попыток. Я полагаю, что опытные сновидцы, разработав подходящую научную постановку эксперимента и при благоприятных обстоятельствах в конце концов смогут осуществить удачную попытку совместного осознанного сновидения, результат которого можно будет проверить, в ходе своего научного эксперимента.

9 апреля 2005 г., участвуя в публичной презентации, посвященной необычным осознанным сновидениям, четыре сновидца - Люси Гиллис, Эд Келлог, Беверли д'Урсо и я - попытались осуществить попытку совместного осознанного сновидения. Ввиду большого объема подробных отчетов о сновидениях, которые все приведены в моей обширной статье "Встреча сновидцев во сне: сновиденный квест" ("Meeting Dreamers in the Dream State: A Lucid Quest"), которую я написал для журнала "The Lucid Dream Exchange", здесь я привожу только некоторые совпадения.

В первом из моих снов, который снился мне в ту ночь:

"Я нахожусь в каком-то колледже, похоже в штате Мичиган, где я слушаю два курса - один по математике, второй по философии. Я обсуждаю занятия с другими учащимися и говорю: "Мне не обязательно, на самом деле, нужно склеивать все вместе, скажем, ромб и октаэдр..." Тогда они все начинают галдеть, говоря мне, что тест рассчитан именно на это - склеивание различных фигур вместе."

Мне ничего не было известно о том, что Эд (который учился в штате Мичиган), приблизительно в это самое время проснулся и стал читать книгу "Число дьявола", в которой рассказывалось про парня по имени Роберт, который в осознанных сновидениях изучает математику и геометрические фигуры, разрезая и склеивая различные фигуры, в частности октаэдр. Так что, похоже, телепатическое влияние проявилось в первом моем сне в эту ночь!

Через несколько снов спустя, Эд осознался и стал нараспев произносить мое имя, а затем взлетел. Полетав несколько минут, он

почувствовал запах "соленого океанского прибоя", но проснулся. Я в эту ночь спал в отеле Шератон возле аэропорта Сан Франциско, в нескольких ярдах от соленого Сан-Францисского побережья.

В следующем сне Эд, осознавшись, оказывается возле большой лестницы и зовет меня по имени. В это время я, в полусознанном состоянии, слышу во сне голос Эда, который зовет меня, в то время как я стою возле лестницы.

В моем последнем сне в ту ночь, я осознался и увидел Беверли, которая находилась на расстоянии в пятьдесят футов от меня.

"Я вижу, как Беверли, озираясь по сторонам, идет по улице в мою сторону, в компании еще семи-десяти человек. На ней черное платье и черная шляпа. Мне трудно в это поверить... "Беверли, вау, это круто!" Я решаю подать ей знак и поднимаю руки вверх, как на стадионе. Она что-то говорит в ответ и тоже приветствует меня, но не так живо, как я. Я говорю ей, чтобы она осозналась... Она смотрит на меня, но никак не реагирует в ответ"

Находившаяся на расстоянии в несколько миль Беверли сделала краткую запись о сновидении: "5:01 утра. Несколько женщин собрались в раздевалке, на всех черная одежда с капюшонами, так что их невозможно узнать"

Опять же, у нас почти получилось сделать так, чтобы оба сновидца осознались одновременно. Когда я увидел, что Беверли идет в моем направлении в компании женщин в черном, мне пришлось сдерживать эмоции, чтобы не проснуться. Похоже, мы делаем историю совместных сновидений! Однако, когда я пытался заговорить с ней, у меня возникло подозрение, что она не достигла осознанного состояния, скорее, она была осознанной наполовину.

Как должно быть ясно к этому моменту, кажется весьма вероятным, что при подходящих условиях сновидцы могут дать объективное доказательство возможности совместных действий в осознанных сновидениях. Когда такие случаи будут продемонстрированы, они смогут произвести переворот традиционных представлений о сновидениях и состоянии сна. Подобно Алисе в Стране чудес, сновидцы смогут открыть дверь, которая открывает доступ к исследованиям, делающим мир "все страньше и страньше", демонстрируя наличие альтернативной психической реальности, или, если угодно, альтернативной майя.

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ НЕОСОЗНАНОГО СНОВИДЕНИЯ В ОСОЗНАННОЕ

Можно спросить: "удавалось ли когда-нибудь осознавшемуся сновидцу помочь другому, неосознанному, достичь осознания?" Ответ утвердительный, сновидцы делали очевидно успешные попытки такого рода. Помнится, однажды ночью я повстречал во сне неосознанного Эда и попытался помочь ему достичь осознанности. Утром я позвонил ему, и оказалось, что он действительно осознавался той ночью, но в другой сновиденной локации, где меня не было. Его ответ меня не удивил, поскольку в своем сновидении я не "стоял у него над душой", ожидая, пока он осознается.

Прозанимавшись около двадцати лет осознанными сновидениями, я обнаружил, что персонажи сна иногда помогают осознаться. Определенные их действия, как кажется, являются намеренными и специально направлены на то, чтобы мы осознали, что находимся во сне. Как они это делают? Обычно, одним из следующих четырех способов:

Повторение: если вы видите одного и того же персонажа из сна дважды, это позволяет вам встряхнуть память. Тогда вы останавливаетесь и спрашиваете себя: "где я его уже видел раньше?", что часто приводит к осознанности. Я помню, как однажды группа персонажей во сне на моих глазах трижды прошла через вращающуюся дверь, прежде чем до меня "дошло" и я осознался.

Странное поведение: Если вы видите, что персонаж из сна делает нечто странное, то это может активировать ваше критическое мышление и заставить вас подумать: "Странно. Может, это сон?" Помимо прочих странных действий, персонажи сна могут исчезать и затем появляться снова, несколько раз менять цвет одежды, и т.д.

Постоянное внимание: В отдельных редких случаях, один или несколько персонажей во сне могут упорно взаимодействовать с вами до тех пор, пока это не вызовет ваше осознание. Однажды, я помню, большая группа персонажей во сне, человек двадцать или больше, пела мне песни, рассказывала анекдоты и развлекала меня другими способами, пока я в итоге не осознался, после чего они начали аплодировать. Внезапно я вспомнил, что прошлой ночью они уже пытались делать то же самое.

Вопросы: По крайней мере однажды, я осознался, когда персонаж из сна задал мне вопрос. Мне пришлось думать над тем, как ответить, и это заставило меня понять, что я нахожусь во сне. Вопросы представляют собой хороший способ достичь осознанности.

В качестве осознанного сновидца, который пытается взаимодействовать со своим неосознанным другом, вы можете

использовать те же самые методы: повторение, странное поведение, постоянное внимание и задавание вопросов. Некоторые сновидцы уже сообщали о своих успешных попытках помочь своему неосознанному товарищу осознаться.

РАСПОЗНАВАНИЕ персонажей во сне И ВСТРЕЧИ С НЕИЗВЕСТНЫМИ сновидящимИсновидцами

Допустим, вы осознались во сне и встретили там своего друга, которому вы хотите помочь осознаться. Тогда как можно определить, что вы действительно встретились с настоящим сновидящимсновидцем, а не с какой-нибудь разновидностью персонажа из сна? Когда я только начинал занятия осознанными сновидениями, я иногда хотел, чтобы в моих сновиденных приключениях приняли участие один или два из моих братьев, скажем, мы могли бы полетать вместе, но они всегда настолько тупили, что я никак не мог добиться от них каких нибудь совместных действий. В конце концов я забил на это дело. Когда я, позднее, встретился наконец с опытными сновидящимисновидцами на конференции Ассоциации изучения сновидений, там обсуждался этот вопрос о настоящей природе персонажей сновидений. Эд Келлог сообщил, что в некоторых имевших место случаях, неосознанные люди во сне вели себя, как наполовину пьяные. Их глаза и головы поворачивались совершенно беспорядочно. Они совершали хаотические движения, совершенно без их координации. Они воспринимали происходящее, но по большей части не могли ни на чем сосредоточиться. Когда такой человек смотрит на вас, на его лице не отражается никаких (или отражается очень мало) признаков того, что он вас узнал. Если вы пытаетесь сказать ему, что вы находитесь во сне, или указываете ему на очевидные признаки такого обстоятельства, он не способен это понять. Общаться с ним в таких условиях чрезвычайно трудно.

Я полностью согласился с комментариями Эда и понял, что мы оба обнаружили одну и ту же характерную черту случаев встречи в сновидениях с другими сновидящимисновидцами, которые происходили, когда мы были в осознанном состоянии. Иногда те, с кем мы встречались, проявляли некоторую полусознанность или чуть большую степень осознанности. В таких случаях они понимают, что вы им говорите, идут вместе с вами, совершают довольно осмысленные действия, но при этом не способны сами проявить никакой инициативы по отношению к вам, сновидцу, что затрудняет общение с ними. Способность давать осмысленные ответы и совершать намеренные действия, очевидно, требует большой степени осознанности и может служить признаком осознанного состояния.

Конечно, если сновидец встретился во сне с другим осознанным сновидящим сновидцем, то можно ожидать, что у этого другого будет такое выражение лица, которое подсказывает, что он узнает вас и осознан, он будет контролировать свои движения и действия, с ним можно будет общаться, он будет способен давать осмысленные ответы на вопросы, сможет понимать намерения и опасения собеседника, и так далее. В самом деле, два осознанных человека, встретившись во сне, должны быть способны продемонстрировать такое же понимание точки зрения собеседника, как это происходит в реале.

Однако остаются другие вопросы. Как, все же, можно убедиться, что вы не встретили протого персонажа из сна, "мыслеформу", которая только по внешнему виду напоминает вашего друга? Конечно, сновидец может скомандовать: "все мыслеформы должны исчезнуть!" и посмотреть, что произойдет. Кроме того, типичные мыслеформы не осуществляют каких либо активных действий в сновидении. Если сновидец не "ожидает", что они будут совершать определенные действия, мыслеформы просто существуют. Наподобие растению в цветочном горшке, который стоит в углу, мыслеформы занимают свое определенное место в сновиденном пространствепространстве сновидения, но у них нет определенной цели и мотивации.

Как упоминалось ранее (в гл. 11 и в других местах), однако, в осознанном сновидении можно повстречать обладающих сознанием персонажей определенного рода, которые могут поддерживать разумную беседу, обладают памятью, хорошо понимают, что происходит в сновиденном пространствепространстве сновидения, и обладают знаниями. Эти персонажи могут появляться в сновидении неоднократно, проявляя устойчивость своего существования в сновиденном пространствепространстве сновидения. Поскольку они, по всей видимости, обладают собственной "личностью", трудно представить себе, что они захотят во сне, принять вид вашего знакомого, хотя нельзя совсем исключать такую возможность. Более вероятно, что сновидец, под влиянием своего бессознательного ожидания, сам примет подобного персонажа за своего знакомого.

В довершение ко всему, нужно учитывать теоретическую возможность того, что все подобные встречи - реальные, воображаемые, те, которые сняты - существуют только в воображении сновидца, поэтому все, с кем мы встречаемся, представляют собой лишь мыслеформы. Иначе, в этом случае, можно сказать, что весь обмен информацией на самом деле проходит на других уровнях, возможно, посредством телепатии. Если это так, кажущееся место встречи и производимые там действия - это лишь символическое представление воспринимаемой мозгом ментальной информации. Поэтому, хотя информация реально существует, встреча в сновиденном пространствепространстве сновидения - нет; сновиденное

пространство представляет собой лишь воображаемую проекцию нашего разума.

Многие опытные сновидцы могут рассказать о случаях встречи с другим сновидящим сновидцем в сновидении, с которым они разговаривали и делали что-нибудь вместе, но в реале с этим человеком они не знакомы. Когда у меня начали происходить подобные случаи, я просил этого другого сновидца связаться со мной в реале. Я рассказывал, как меня зовут, давал свой адрес и номер телефона - много информации, даже для бодрствующего человека. В одном запомнившемся случае, другим сновидящим сновидцем была библиотекарьша из одного молдавского города (как она сама мне сказала), которая пригласила меня в свою просто обставленную квартиру. Проснувшись, я размышлял об увиденном сне, поскольку эта женщина сказала мне, что ее город расположен на берегу реки, который отделяет ее страну от Украины - а мне почему-то казалось, что Молдавия не граничит с Украиной. Поскольку сон произошел всего через несколько лет после распада Советского Союза, я решил посмотреть на карте, где расположена Молдавия и, к своему удивлению, обнаружил, что Молдавия и в самом деле граничит с Украиной, и граница проходит по реке. Я даже отыскал вероятное расположение того города, где жила библиотекарьша, вспоминая, как она его называла. (Не удивительно ли, что название города было не то русское, не то молдавское, хотя вся остальная наша беседа происходила на английском языке?) Если она действительно существует в реале, я непременно узнаю ее по выразительной родинке на лице возле носа.

В еще одном сновидении я встретился с сновидящим сновидцем-художником из центральной Европы. Я видел у него за спиной холсты, его картины, и общий вид его студии. После того, как я сказал ему, как меня зовут и сообщил другую контактную информацию, он сказал мне, что не сможет ее запомнить. Понимая, что даже если я запишу все на бумажке, когда он проснется, этих записей у него не окажется, я решил не настаивать.

Так что, сновидцы действительно иногда проникают в сновидения друг друга? Действительно ли общность интересов, целей, взглядов делает возможной встречу сновидцев в психологическом пространстве? Возможно, придет время - а может быть такое уже произошло, но мне об этом ничего не известно - два сновидца, незнакомые в реале, обмениваются в осознанном сновидении достаточным количеством информации, что смогут затем встретиться в реале.

СНОВИДЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО: ТОЧКИ ВХОДА И ВЫХОДА

"Космос, последняя граница", - такими словами начинался каждый эпизод сериала "Star Trek", в котором капитан Кирк, Спок и другие члены экипажа путешествовали по галактике к новым мирам.

Для некоторых сновидцев осуществить совместное сновидение означает нечто навроде создания нового мира, поскольку нужно либо проникнуть в сновиденное пространство другого человека, либо позвать другого сновидца в свое собственное. Тут, опять же, проявляются некоторые общие черты, отражающие определенные структурные элементы сновиденного пространства. Например, существуют различные независимые сообщения сновидцев о том, что им удалось проникнуть в сон другого человека или о том, что другой человек проник к ним в сон, путем создания горизонтальной или вертикальной щели на экране сновидения. Это как если бы кто-нибудь сделал дыру в декорации на театральной сцене, чтобы проникнуть за кулисы, а затем "шагнул через нее". Вот один из моих собственных примеров такого рода (январь 1999 г.):

"У меня в руках разорванный почтовый конверт, который я вытащил из кармана, я смотрю на него и у меня возникает ощущение, что нужно засунуть его обратно. Как ни удивительно, в результате этого действия я понимаю, что это сон. Я осматриваюсь по сторонам и думаю: "я осознался, я осознался. Что я собирался сделать? Ах да, я хотел позвать сюда Эда." Хотя персонажи сна смотрят на меня подозрительными взглядами, я начинаю ходить взад-вперед и орать каждые десять секунд: "Эд Келлог! Эд Келлог, иди сюда!" Я широко улыбаюсь и думаю, как он сюда придет - через дверь или какнибудь еще? Через тридцать-сорок секунд появляется Эд Келлог, который, как кажется, вышел из-за невидимой занавески в воздухе. Он всего в шести футах от меня. Я в шоке от того, что он появился и от того способа, которым он это сделал. Эд кажется очень энергичным и сильным, выглядит точно как в реале, только здоровее, без седины в волосах, немного стройнее и выше. На самом деле, когда он появился, то казалось, что он висит в воздухе на расстоянии около четырех дюймов от земли. На нем футболка с короткими рукавами светло-зеленого цвета, новые фирменные темно-синие джинсы, обыкновенные коричневые ботинки и очки. У него очень сосредоточенное выражение лица, на котором читается осознанность - он явно понимает, что это осознанный сон. Он приближается ко мне на расстояние в три фута."

НЕКОТОРЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РАССМОТРЕНИЯ

Всякий раз, когда появляется сообщение о совместном сновидении, возникают различные вопросы. Было ли это на самом деле проявлением

сновиденной телепатии, или же два человека действительно встретились в общем сновиденном пространствепространстве сновидения? Если это была встреча в сновиденном пространствепространстве сновидения, то кто является создателем этого пространства - один из двух человек, который обладал бОльшим количеством энергии, или же оба сновидца вместе? Имеет ли важное значение точное совпадение времени сновидений, или же эти встречи происходят в некотором отличном от физических пространства и времени измерении? Как можно удостовериться, что два сновидца действительно встречались в общем сновиденном пространствепространстве сновидения, а не просто обменивались телепатической информацией о пространстве?

В вышеописанных экспериментах, которые мы проводили с Эдом Келлогом и Линдой Л. Магаллон, у нас было ощущение, что два сновидца должны обмениваться некоторой неизвестной информацией, например кодовым словом или жестом, которые оба человека должны записать, чтобы продемонстрировать друг другу свою осознанность. С. Лаберж предлагает другой вариант - условиться, чтобы сновидцы, которые будут находиться в лаборатории, подали бы специальный сигнал при встрече друг с другом. Если подобные сигналы оба сновидца подадут одновременно, то это может свидетельствовать о том, что они встретились в сновиденном пространствепространстве сновидения. Однако, если сигналы подаются со значительной разницей во времени, то, по мнению Лабержа, в лучшем случае можно предположить, что им снились похожие сны.

Хотя для того, чтобы ответить на эти вопросы, требуется проведение дополнительных экспериментов, я предлагаю при совершении попыток совместных сновидений учитывать следующие рекомендации:

1. Выбирайте в качестве партнера человека, обладающего хорошими навыками в области осознанных сновидений, хорошей запоминаемостью снов, и в честности которого вы не сомневаетесь.

2. Разработайте заранее протокол - последовательность действий, которые необходимо выполнить, и составляйте подробные отчеты о сновидении.

3. Чтобы ваш партнер не попал под влияние вашего отчета, не посылайте отчет о вашем возможном совместном сновидении другим сновидящимсновидцем. Следует послать отчеты о своем сновидении третьему лицу, который не будет обнародовать их содержание до тех пор, пока не получит отчеты всех участников.

4. При чтении отчетов о сновидениях, постарайтесь сохранять объективность. В отчетах часто можно усмотреть такие проявления сновиденной телепатии, которые указывают на встречу в сновидении либо сетевое сновидение. Но обменивались ли два сновидца какой либо

информацией, которую затем независимо изложили в своих отчетах, для того, чтобы показать, что встреча в сновидении действительно имела место?

5. Не удивляйтесь, если ваш партнер не сможет осознаться той же ночью, что и вы. Это может потребовать нескольких попыток. Сохраняйте исследовательский дух и оптимизм.

Вы, возможно, будете удивлены, узнав, сколько времени потребуется на то, чтобы спланировать эксперимент, составить отчет, проанализировать все сновидения за одну ночь, однако сильная решимость провести эксперимент поможет вам получить хорошие результаты.

Возможно, что совместные сновидения, как и провидческие сновидения, являются еще одним свидетельством того, что пространство и время на самом деле являются не такими, как мы их воспринимаем. Вспоминая еще раз древнее санскритское понятие Майя, мы сможем лучше понять механизм того, как создается, возникает и формируется пространство сновидения, в которое мы потом попадаем. Используя свои убеждения, ожидания, внимание, намерение и волю, мы можем принять активное участие в создании этой реальности совместно с нашей Самостью, обмениваясь идеями, эмоциями и информацией и проецируя окружающий нас мир в постоянное, вечно изменяющееся психологическое пространство, которое мы потом воспринимаем.

17. ОБЩЕНИЕ С УМЕРШИМИ

Однажды, когда я находился в деловой поездке, моя жена позвонила мне и сообщила печальную новость. Жена одного из моих знакомых скончалась после тяжелой непродолжительной болезни. Опечаленный таким известием, я спросил, как ее муж перенес потерю. Мне было грустно, что я нахожусь в дороге и не смогу присутствовать на похоронах, хотя я и не был близко знаком с его женой. Через несколько ночей мне приснился сон, в котором я спускался вниз по белой лестнице:

"Я сворачиваю на следующий лестничный пролет и встречаю там покойницу, Дороти, которая вместе со своим мужем Ларри поднимается вверх. В этот момент, вспомнив, что Дороти умерла, я осознаю."

Вспомнив, что я еще не успел выразить свои соболезнования, я подхожу к ним. Я обращаюсь к Ларри и печально говорю: "Я очень сожалею о кончине Дороти". Они недоуменно смотрят на меня и невнятно произносят "чего?". Тогда я, смотря на них обоих, говорю немного решительнее, чтобы они ясно меня поняли: "Очень сожалею о кончине Дороти". Внезапно у них на лицах появляется выражение абсолютного шока. Они смотрят на меня, потом друг на друга, потом быстро

поворачиваются и бегут обратно вниз по лестнице. На какой-то момент мне захотелось догнать их и объясниться, но потом я подумал, что я и так рассказал им достаточно много интересного, на эту ночь хватит"

Очевидно, что мое понимание ситуации значительно отличалось от их собственной. Возможно, мне не стоило выражаться столь прямолинейно и сказать, что я сожалею о кончине "физического тела Дороти". Или возможно, мне следовало бы задать им какой-нибудь несложный вопрос, чтобы проверить, понимают ли они ситуацию. Но в тот момент я пренебрег тонкостями сновиденного этикета.

Встречи с умершими в сновидениях происходят довольно часто. В истории описаны случаи, в которых покойники угрожали, успокаивали, предупреждали сновидцев и давали им советы. Хотя содержание разговоров с умершими может иметь глубокий смысл, а может быть простым, во всех таких случаях проявляются заметные общие черты. Теоретически, встречи с умершими во сне могли оказаться важнейшим стимулом к формированию религиозных воззрений в различных культурах, поскольку явление во сне умерших ставит под вопрос, является ли смерть абсолютным концом существования.

В своей замечательной книге "Посланник сновидений: как сны об умерших приносят дары исцеления" ("The Dream Messenger: How Dreams of the Departed Bring Healing Gifts"), Патриция Гарфилд приводит много удивительных примеров того, как сновидцы встречались в сновидениях с умершими людьми. В подобном общении часто затрагиваются общие темы, такие, как успокаивающие известия и уверения в том, что у умершего "все хорошо".

В некоторых случаях, как установила Гарфилд, умершие делают сновидящимсновидцем различные предупреждения, что позволяет предположить, что они могут продолжать свое существование в нефизической форме. Однако в других случаях общение сновидца с умершим человеком представляется результатом скорби сновидца и оказывает на него символическое и эмоциональное целительное действие. В различных своих сновидениях сновидец пытается пережить свою скорбь, утрату и невыраженные чувства.

Поскольку в осознанных сновидениях содержится большое количество символических содержаний, сновидцы должны очень внимательно относиться к символическим образам смерти. Некоторые сны о смерти являются просто символическим выражением отмирания старого, за которым следует рождение нового, в чем я убедился на примере следующего забавного сновидения (Июль 1998 г.):

"Я нахожусь в каком-то маленьком городке в Канзасе и ищу телефонную будку, чтобы позвонить одному из своих братьев. Бродя по городу, я замечаю нечто странное: церковь, двери которой широко

открыты, там горит свет, а на скамейках сидят хорошо одетые люди. Я подхожу к церкви ближе и вижу, что там вроде бы начинаются похороны, поскольку возле алтаря стоит гроб. Я иду по проходу между скамейками и удивляюсь, какую странную форму имеет гроб - форму тела. Я становлюсь полностью осознанным в этот момент, понимая странность всей этой ситуации. Я думаю, что все это значит и решаю: "Блин, да это же сон. Щас я открою гроб" Я подхожу к гробу, открываю крышку и к своему удивлению вижу там одного своего хорошего знакомого. Он открывает глаза и улыбается. Сбитый с толку таким поворотом событий, я пытаюсь прояснить смысл всего этого. Я спрашиваю: "Значит ли это, что ты умрешь в следующие несколько лет?" Он улыбается и отвечает: "нет". Я спрашиваю: "Значит ли это, что ты проживешь еще несколько лет?" Он говорит: "Может быть""

Я просыпаюсь, успокоенный этой беседой в сновидении, но все же думаю: почему мой здоровый, тридцатилетний друг оказался в церкви в гробу. Через два дня загадка прояснилась. Мой друг позвонил мне и сообщил мне важную новость: он помолвлен. Тут все стало ясно: мой друг умер, как холостой человек, но у него произошла помолвка и тот человек, которому вскоре предстояло жениться, был жив. Церковь очень подходит для символического выражения такого случая, поскольку там совершаются как похоронные обряды, так и обряды бракосочетания.

Мне показалось забавным такое символическое изображение "смерти" холостого человека. Разговор во сне подсказывал, что изображение смерти было символическим и не предполагало физической смерти. Телефонный звонок моего друга предоставил мне детали, которых не хватало для решения этой небольшой головоломки из области сновиденной телепатии.

ВОПРОСЫ УМЕРШИХ

Явление во сне умерших часто является фактором, инициирующим осознанное состояние. Увидев бабушку, вы внезапно можете подумать: "секундочку, бабушка же умерла. Это, должно быть, сон!" Таким образом, образы умерших повышают вероятность осознания и дают сновидящимсновидцем редкую возможность сознательного взаимодействия с ними. В мире сновидений сновидцы могут сознательно общаться с умершими, задавать им вопросы, спорить с ними, либо они могут спорить с вами.

Всех сновидцев волнует неразрешенный вопрос об истинной природе образов умерших во сне. Видим ли мы во сне всего лишь символический образ? Или же нам является умерший собственной персоной, но в нефизической форме? Или же происходит еще что-нибудь?

сновидцы, которым приходилось встречаться во сне с умершими, обычно относятся к одной из трех категорий: первые рассматривают это явление сквозь призму собственных предположений об осознанных сновидениях, скажем: "это все плод моего воображения, каждый во сне видит то, что ожидает увидеть". Вторые интерпретируют свой опыт в рамках своих убеждений относительно посмертного существования, например: "бабушка в раю", или "бабушка не существует". Третьи же, ощущая неуверенность, пытаются прояснить ситуацию, предпринимая активные действия, исследования и эксперименты, которые могут дать больше ясности.

Несомненно, сновидец, находящийся в полностью осознанном состоянии, может задать явившемуся ему во сне покойнику много глубоких вопросов. Однако действия многих сновидцев определяются их предположениями и верованиями. Они либо верят в жизнь после смерти и с радостью встречаются с умершими, либо не верят и игнорируют образ умершего или считают его обыкновенным спрайтом.

Для сновидцев есть несколько способов, с помощью которых можно выйти за рамки собственных представлений и сделать разумную попытку убедиться в том, имеют ли они дело просто с символическим образом или же с настоящим умершим. Один из способов - это попытаться получить какую-нибудь информацию, которая свидетельствовала бы о действительном общении с умершим, например такую информацию, которая была неизвестна самому сновидцу. Если информация, которую сообщил образ покойного, окажется верной, у сновидца будут веские основания предположить, что он и в самом деле общался с умершим. Если же информация окажется неверной, то сновидец сможет предположить, что имел дело с символическим образом или мыслеформой, а не с умершим человеком. Вот пример того, как одна женщина-сновидец, Сильвия Уилсон, увидела во сне своего покойного пастора и осознала, вспомнив, что он уже умер:

"Я вижу во сне старого умершего проповедника - пятидесятника, которого я знала еще ребенком. Я очень любила его... Вдруг я понимаю, что разговариваю с умершим... Будучи осознана, я понимаю, что у меня больше не остается времени для разговора с ним и быстро спрашиваю: "Не хотите ли что-нибудь передать своей жене?" Он говорит: "Передайте ей, что если у нее есть большой портрет, на котором я изображен, то это не я!" Потом он совсем исчезает и я в шоке просыпаюсь. Я чувствую абсолютную уверенность, что разговаривала со своим старым проповедником. Поэтому на следующее утро... мне наконец то удалось дозвониться до его вдовы по телефону и говорю ей, что она, возможно, в это не поверит, но похоже, что я разговаривала с ее покойным мужем. Потом я передала ей его сообщение. После этого она немного заплакала и потом рассказала мне, что у нее есть большая старая картина, на которой изображен ее муж, которая висит у нее дома, а раньше висела в

церкви, и она пыталась в расстроенных чувствах общаться с этим портретом, как с живым. Поэтому, я догадываюсь, каков был смысл его сообщения: это больше не он"

К счастью, у Сильвии оказалось достаточно осознанности, чтобы спросить покойного, что бы он хотел передать, и достаточно памяти, чтобы вспомнить это после пробуждения. В этом случае сновидцу не было известно о том, как к картине относилась вдова покойного. После звонка вдове информация, полученная Сильвией в сновидении, подтвердилась. После разговора со вдовой смысл этой странной фразы: "если у нее есть большой портрет, на котором я изображен, то это не я" совершенно прояснился и дал основание предположить, что произошла действительная встреча с духом пастора.

Другой способ определить, имеем ли мы дело с настоящим покойником или же с символическим образом - это обращать внимание на окружающие умершего примечательные предметы. Иногда подобные детали сновидения дают ключ к пониманию реальной ситуации. Скажем, пусть покойник явился вам в сновидении, в котором вы видите коллекцию сделанных из латуни телескопов, которая лежит на столе. Когда вы сообщаете эту деталь родственникам умершего, то они сообщают вам, что покойный сильно увлекался астрономией в школьном возрасте, и в то время латунные телескопы были очень распространены. Подобные детали, о которых вам не было известно, позволяют предположить, что покойник был настоящий.

Третий способ - это получить от покойника полезное предостережение либо ценный совет. Как я отмечал ранее (в гл. 15), Фредерик ван Иден, введший в обращение термин "lucid dream", увидел в осознанном сновидении своего покойного двоюродного брата, который предупредил, что ему угрожают финансовые потери. Проснувшись, ван Иден не смог понять смысл предупреждения, однако позднее он заметил, что в то же самое время произошли события, которые привели к серьезному финансовому удару. Предупреждение покойного, хотя он его не понял, оказалось верным.

Наконец, свидетельством действительной встречи с покойником может явиться такой случай, когда два сновидца независимо друг от друга сообщают о встрече с одним и тем же умершим. Люси Гиллис, одна из членов редакции журнала "The Lucid Dream Exchange", рассказывает про один такой случай. Увидев во сне свою покойную матушку, Люси спросила ее: "Что бабушка хотела бы получить в подарок на день рождения?" Ее покойная мать улыбнулась и ответила: "как обычно". Позднее, когда Люси поговорила со своей бабушкой, то узнала, что ее мать являлась во сне и бабушке тоже, приблизительно в то же время. Невероятно, но когда они стали сравнивать подробности, то оказалось, что образ покойной в обоих сновидениях появлялся в той же самой

одежде (не в такой, которую она носила при жизни), и имела на вид одинаковый образ. Потом Люси узнала, что самым заветным желанием бабушки было увидеть свою дочь во сне. Этот случай показал, что ее желание исполнилось.

УСЛОЖНЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Выход за рамки собственных убеждений и предположений об осознанных сновидениях представляет в некотором роде серьезный вызов самому себе, а сильные эмоции, которые вызывает встреча с умершим, только усложняют ситуацию. Наша эмоциональная близость к умершему, тяжесть нашего горя и потери часто выходят на первый план в подобных случаях даже у сновидцев. Может оказаться, что далеко не с первого раза сновидец почувствует себя готовым к изучению истинной природы сновиденного образа покойного.

Бeverли д'Урсо, исключительно способная дримерша, игравшая главную роль во многих ранних экспериментах Лабержа, вспоминает, как во сне ей часто являлась ее близкая подруга, Патриция, которая погибла в возрасте девятнадцати лет в автомобильной катастрофе:

"Сначала, когда я видела ее во сне, мы продолжали общаться, как если бы она была жива. Однажды я вспомнила, что она умерла. Это меня так напугало, что я проснулась. Потом я научилась оставаться во сне и разговаривать с ней. Мне потребовалось некоторое время, чтобы привыкнуть к тому, что я слышу ее голос, но потом я смогла задавать ей вопросы и слушать ее ответы. Я чувствовала большое облегчение от подобного общения с ней."

Когда я в частной беседе спросил Беве́рли, как она расценивала природу образа Патриции в своих сновидениях, то она ответила: "В то время я бы сказала, что считаю его моим собственным представлением о Патриции. Я пришла к выводу, что ее образ действует в соответствии с моими ожиданиями". Но теперь Беве́рли допускает и другие возможности. "Я допускаю возможность, что в сновидениях у нас есть возможность общения с тем, что можно было бы назвать "сущностью" другого человека, в том числе и покойного. Однако я не думаю, что это имеет место всякий раз, когда мне во сне снится кто-нибудь, кого я принимаю за знакомого мне человека."

Наконец, религиозные и духовные убеждения влияют на наше отношение ко встречам с умершими во сне. Люди со строгими религиозными убеждениями могут считать излишним исследование этого вопроса, поскольку их сильная вера или же ее отсутствие уже и так не оставили никаких неясностей. Однако, решение вопроса о природе образов умерших во сне вызывает новые вопросы, которых мы, возможно,

хотели бы избежать. Если мы допускаем возможность реальной встречи с умершими, то нам придется иметь с огромным количеством конфликтующих между собой религиозных и научных идей. Если же мы не допускаем такой возможности, то это означает нашу собственную смертность и исчезновение. Некоторые могут отказываться от всяких попыток рассмотрения подобных вопросов из-за неизбежных следствий, к которым приведет тот или иной определенный вывод.

Один сновидец, который сильно верил в то, что умершие ни в каком виде после смерти не существуют, написал письмо в "The Lucid Dream Exchange", в котором рассказывал, что образ его покойной матери почти каждую ночь являлся к нему во сне. Однажды ночью он был полностью осознан и когда образ матери в очередной раз явился к нему, он резко спросил: "Давай разберемся, на самом деле ты - это не ты. Так кто ты?" Она ответила: "Я образ твоей матери, который существует в твоём сознании. Я тебе нужна, почему ты борешься со мной?"

По соображениям эмоционального характера, научного или духовного, но существует определенное нежелание исследовать в осознанных сновидениях природу образов умерших. Развязывание клубка различных предположений, которые связаны с этой темой, требует определенной смелости. Можно утратить иллюзию стабильности своих представлений, погружаясь в пучину связанной с ней неопределенности. Однако, исследуя этот вопрос с должным интересом и открытостью ума, можно найти конструктивный подход.

Осознанные сновидения могут дать нам ключ к решению вечного вопроса о жизни после смерти. Сможет ли этот ключ в действительности открыть дверь, мы еще увидим.

ВОЗМОЖНОСТЬ ОБЩЕНИЯ С УМЕРШИМИ В ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЯХ

По моему мнению, мы часто подавляем информацию о предстоящей смерти и других несчастьях, которую получаем в сновидениях, и даем понять, что не желаем никакого предвидения будущего, предпочитая ему слепоту неведения. Я думаю, что подобная цензура сновидений имеет место, в сущности, на сознательном уровне. Наши убеждения, ожидания и внимание, объединяясь вместе, в значительной мере формируют наши воспоминания о сновидениях, и мы часто помним такие сновидения, которые находятся в согласии с ними и не запоминаем те, которые не находятся. Известное наблюдение о том, что "фрейдистам снятся фрейдистские сны, а юнгианцам - юнгианские" вырезает то, насколько активно влияют наши убеждения и ожидания на содержание наших

сновидений, их воспоминание и интерпретацию. Фактически, мы сами определяем и цензурируем, какие сны мы запоминаем.

Поскольку я веду сновиденный дневник на протяжении большого времени, то полагаю, что мой сновиденный разум не пропустит ни одного значительного надвигающегося события, даже смерть родителей, если только я, сознательно или бессознательно, не пожелаю остаться относительно него в неведении. На самом деле, я достаточно ясно сказал своему сновиденному разуму, что хотел бы быть в курсе того, что моему престарелому отцу предстоит умереть. В отличие от многих людей, я открылся и сознательно допустил возможность такой информации.

Активное убеждение в том, что мой сновиденный разум будет держать меня в курсе, позволило мне получить в сновидениях много информации о его предстоящей смерти. Я вспоминаю один сон, который увидел в точности за год до его кончины, в котором было много таких подробностей, которые потом подтвердились. По мере того, как дата его смерти приближалась, сны об этом событии случались все чаще, пока, наконец, в ночь с 12 на 13 августа 1997 г., мне не приснился следующий сон:

"На улице холодно и темно, мы с моим отцом едем по зимней прерии в Южной Дакоте. На поверхности земли - снег и лед. Мы подъезжаем к мотелю и паркуемся возле него. Я стою на улице и разговариваю с работником мотеля, который сидит за окошком. Я недоволен тем, что есть только одна свободная комната для моего отца, а для меня комнаты нет, но клерк не обращает на это внимания.

Я возвращаюсь, но не знаю, куда теперь идти в темноте. Я решаю пойти к большому зданию, которое вижу, думая, что там может найтись свободная комната. Подходя к нему, я понимаю, что это большая, пустая, заброшенная церковь. Там не горит свет, внутри совершенно ничего не видно. На входе ничего не написано. Мне не верится, что такая большая церковь может быть в таком запущенном состоянии. Это кажется мне очень странным, и я осознаю.

Осознавшись, я взлетаю в ночной воздух и думаю, что бы такое сделать. Я решаю полететь в открытый космос. Осматриваясь по сторонам, я замечаю пожилого человека, который парит на высоте около двадцати футов над землей. Что удивительно, он кажется светящимся изнутри, как если бы у него внутри был источник света. На нем нет совершенно никакой одежды. Он смотрит на меня, и на его лице выражается удивление, когда я пролетаю справа от него, все выше и выше поднимаясь в ночное небо, а затем еще выше - в темно-серое космическое пространство. Поднявшись достаточно высоко, я останавливаюсь и прошу сновидение показать мне что-нибудь важное"

Через день, 14 августа в 4 часа утра, наш кот, который обычно так не делает, прыгнул прямо мне на живот, разбудив меня. Я поиграл с ним немного, попытавшись потом положить его спать рядом, но он отказался спать, продолжая тереться об меня. Через несколько секунд зазвонил телефон, стоявший возле кровати, и я подумал: "отец умер". Жена дала мне трубку, и моя сестра сказала мне по телефону, что отец скончался несколько минут тому назад.

Символизм сновидения, про которое я рассказывал, представляется весьма очевидным - безжизненная зима, темнота ночи, заброшенная церковь, только одна комната для меня и нет комнаты для меня - все это символически указывает на смерть, путешествие и переход в иной мир. Самой удивительной является встреча с этим светящимся человеком, золотое свечение которого как бы освещало все его существо. Он выглядел очень похожим на одного моего дядю, который умер раньше. Ни в одном из моих осознанных сновидений, которые насчитываются сотнями, я никогда не встречался с персонажами, которые бы светились подобным образом. К несчастью, я не остановился, чтобы спросить его о том, что он собой представляет в сновидении, и теперь я об этом очень жалею.

Мой отец умер очень спокойной смертью. К счастью, в то время, которое было между моим осознанным сном и последующей ночью, в которую он умер, медсестры позвонили нашей семье, сообщив, что кровяное давление и другие жизненно важные показатели значительно ухудшились. У нашей семьи оказалось время для того, чтобы поговорить и попрощаться с ним.

После того, как отец умер, у меня была короткая серия снов, в которых мы всегда встречались с ним в аэропорту. Обычно он просто сидел там, как если бы ожидал самолета. Наконец я спросил: "Почему мы все время встречаемся в аэропорту? Тогда от сновидения пришел ответ: два человека навряд ли нас, один из которых жив, а другой мертв, всегда встречаются в аэропорту." Когда мне снились эти сны, я думал, что образ отца в них символический. Когда покойники не проявляют большой инициативы, активности, осознанности (как мой отец в зале ожидания аэропорта), то я обычно считаю, что это мыслеформы или символы. С другой стороны, когда образы умерших проявляют значительную инициативу, осознанность, активность, то их статус не столь четко определяется. Они могут представлять собой мыслеформы, какие-то аспекты нашей личности, архетипы или что-либо еще. Однако степень проявления сновиденным персонажем осознанности, знаний или инициативы представляется определяющим фактором.

Потеряв близкого человека, сновидцы могут ожидать появления определенного количества сновидений, в которых проясняются их собственные чувства, мысли и понятия. В таких сновидениях, по всей

видимости, мы имеем дело с нашими собственными проблемами и с символическими фигурами. Однако умерший тоже может внести свой вклад в это дело.

Хотя, как я теперь понимаю, это было проявлением нетерпеливости с моей стороны, всего лишь через месяц после кончины отца, я решил взять все это дело в свои руки. Я захотел найти его в осознанном сновидении. Осознавшись, я попытался обойти этот сновиденный аэропорт и совершить визит на ту сторону (Сентябрь 1997 г.):

"Я еду на машине в старую часть города, проезжаю через какую-то стройку, и в конце концов выхожу из машины и иду пешком. Я подхожу к какому то зданию, напоминающему церковь. Когда я разговариваю там с какой-то девушкой, происходит что-то незаметное, и я осознаюсь. Я взлетаю вверх, проходя через купол церкви, который имеет форму луковицы и раскрашен голубым и золотым. Я чувствую себя прекрасно и я полностью осознан. Я замечаю, что человек десять стоит в кучке и смотрит на меня, тогда я лечу к ним. Я решаю спросить их о значении символов этого сновидения. Они кажутся очень общительными и быстро отвечают. Я спрашиваю: "что символизирует этот собор?" Они улыбаются и один говорит что-то навроде: "Собор стоит на холме - как символ нашего духовного развития, это то место, где мы хотим быть". Я спрашиваю о значении других символов, и они отвечают.

Потом я прошу отвести меня к моему отцу. Против такой просьбы они все вежливо возражают, типа это не очень хорошая идея или невозможно. Я пытаюсь придать своей просьбе немного другую форму, но все мои попытки встречают вежливый отказ... Одетое в голубое платье женщина объявляет, что всегда наблюдает за ним (или за нами), и она готова оказать помощь в любое время, возможно для того, чтобы облегчить мою скорбь. Тогда я спрашиваю, могут ли они предсказать мне будущее, скажем на неделю вперед. Они говорят, что конечно, они могут сказать мне, что произойдет "по всей вероятности", но что произойдет на самом деле, определяется моими собственными мыслями, убеждениями и ожиданиями. Так что они могут сказать мне, но какой в этом смысл? Я соглашаюсь с их доводами. Затем в сновидении происходитеще одна продолжительная беседа о реинкарнации, затем я решаю проснуться"

На примере этого сновидения мы видим, что побеседовать с умершим не всегда удастся "по собственному желанию". В отчетах других сновидцев я замечал свидетельства того, что когда покойник умер сравнительно недавно, то способность сновидца войти с ним в контакт затруднена, подобно как в этом случае. Происходит ли это из-за эмоционального состояния сновидца, из-за того положения, в котором находится умерший, или по другим причинам, является спорным вопросом.

После этого случая я решил, что больше не стану разыскивать своего отца в сновидениях, но пусть он сам найдет меня, когда захочет. Через полтора года мой отец явился мне в сновидении (в ясном сне, по всей вероятности). Не будучи уверенным, разговариваю ли я со спрайтом или с кемнибудь более настоящим, я решил задать ему ряд вопросов. Было возможно, что если ответы окажутся правильными, то я смогу убедиться и в том, что-то, кто их дает - также настоящий. (Апрель 1999 г.):

"Сначала сновидение начинается в пустом темном пространстве. Потом я вижу перед собой золотистого цвета деревянную лестницу, которая висит в воздухе. Я могу разглядеть блеск отполированного дерева и узкие прожилки на дереве. Внезапно я вижу ногу человека, потом другую, потом смотрю вверх и вижу, что это мой отец спускается по лестнице вниз. Я думаю "Э, отец же умер" и понимаю: "ага, это осознанный сон" Я немного удивлен его скверной стрижка и улыбаюсь при мысли о том, что это абсурдно - скверная стрижка после смерти. Он выглядит шестидесятилетним и кажется очень здоровым, хотя умер в восемьдесят два.

В этот момент я начинаю думать, действительно ли это мой отец, или просто мыслеформа. Рассудив, что если он явился из "страны мертвых", то должен быть способен ответить на вопросы о смерти, и решаю задать ему несколько сложных вопросов.

Он кажется жизнерадостным и бодрым, и говорит мне, что у него все хорошо. Тогда я задаю ему свой первый вопрос: "Отец, скажи мне, когда умрет мама?" Он отвечает: "О, она, по всей вероятности, умрет через 2-6 лет" Тогда я спрашиваю: "от чего?" (В своих заметках я написал "сердце", но не могу вспомнить, говорил ли он, что у мамы будут проблемы с сердцем. Насколько я могу знать, у мамы никогда не было сердечных заболеваний) Потом я задаю ему еще вопросы, но он говорит в конце концов, что должен сказать мне кое что. Он говорит, что следующие несколько месяцев могут оказаться напряженными для нашей семьи, но она с этим справится. По всей видимости, самым трудным месяцем будет август. Потом он оговорит мне, что я должен проявить больше сострадания и понимания к одному из членов семьи, говоря что-то навроде: ""ты не понимаешь ее жизненных обстоятельств, по этому тебе не стоит осуждать ее сейчас. Он дает еще несколько советов, но я не запоминаю их. Я очень рад, что увидел его"

Сразу после пробуждения, я понял, что в этом сновидении были отдельные поразительные куски информации. Особенно впечатлял ветхозаветный символизм Золотой Лестницы, поскольку отец был сыном священника. Также и плохая стрижка была очень важной деталью. Я был несколько удивлен этой его просьбой проявить больше сострадания к этому конкретному члену семьи, но я согласился, что он прав и изменил свою точку зрения. Что касается трудностей, которые должны проявиться в

последующие месяцы для членов нашей семьи, то все, что я помню - это что в следующий месяц дом одного из членов нашей семьи был поврежден торнадо; в то время было трудно определить, являлось ли это "большими трудностями"

Однако больше всего меня поразило в этом сновидении - это то, что отец ответил мне на вопросы относительно возможной будущей кончины матери. Я спрашивал его об этом по той причине, что раз он находился в "стране мертвых", он может знать что-нибудь особое. В то время у моей матери не было никаких признаков сердечных заболеваний, но через два года после этого сновидения, в марте 2001 г., она легла в больницу по причине затрудненного дыхания; врачи сказали, что у нее большое сердце. Хотя вены и артерии были совершенно здоровы, ей требовалось лечение для восстановления сердечной функции. Через два года она снова попала в больницу с другими сердечными заболеваниями, которые, как врачи позже установили, были побочным действием одного распространенного лекарства, которое она принимала. Поэтому в конце концов предсказания отца насчет сердечных заболеваний в конце концов оправдались.

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ПОИСК УМЕРШИХ ВО СНЕ

Эд Келлог, которого интересовала возможность контакта с умершими в осознанных сновидениях, воспользовался своей способностью осознаться во сне, чтобы исследовать этот вопрос. Приблизительно через два месяца после того, как умер один его старый знакомый, Эд осуществил инкубацию осознанного сновидения, в котором попытался нанести ему визит:

"Я осознаюсь в какой-то комнате, в которой сижу за столом вместе с тремя пожилыми людьми. Понимая, что это сон, я вспоминаю про свою цель - найти Бруно. Сначала я пытаюсь хорошенько рассмотреть этих людей. Мы сидим за круглым столом, этим людям по 70-80 лет, у них седые волосы, один толще другого, все выглядят слабыми и вялыми. Ни один из них не напоминает мне Бруно, даже такого, каким он был в момент смерти, и я ожидаю, что он теперь, через несколько месяцев после смерти, будет выглядеть гораздо моложе и здоровее. Старики пытаются заговорить со мной, но я, извинившись, встаю и говорю им "Прошу прощения, но мне очень нужно найти Бруно".

Поднявшись, я произношу несколько раз "Бруно Л.", после чего вижу, что Бруно сидит на стуле в углу комнаты. По виду ему лет 30-40, он худощавый и очень уверен в себе. На нем элегантный темно-серый костюм, белая рубашка и темный галстук. Он очень смуглый, и выглядит почти как индеец. Он носит очки в черной или очень темной оправе. Самое странное то, что, хотя его волосы на голове седые, брови у него

темного цвета. На первый взгляд волосы у него прямые, но когда я присматриваюсь внимательнее, замечаю, что они у него вьются, как у чернокожего, а длина волос около двух дюймов. Это выглядит так неожиданно, что я спрашиваю себя, а точно ли это Бруно?

Я говорю ему: "Привет, Бруно! Как дела?", он отвечает: "Рад тебя видеть! что-то я с тобой давно не встречался?" Я смотрю на него и говорю: "Это самое, Бруно, ты умер! Бруно немедленно отвечает: "Нет, я не умер. Я переродился на трех уровнях" Он выглядит круто и очень самоуверенно. Я говорю: "Понимаешь, Бруно, я имел в виду, что ты умер в физическом смысле. Под словом "смерть" я понимаю перерождение." Бруно кивает и извиняется, что "не совсем определенно выразился" Мне становится тяжело его слушать и я понимаю, что начинаю просыпаться, пытаюсь вращаться, чтобы не допустить выхода из сна, и прошу Бруно говорить погромче, потому что его плохо слышно. Но несмотря на все мои усилия, вся сцена заволакивается каким-то белым туманом."

Эд рассказал про это сновидение сыну Бруно и спросил его, содержались ли в нем какие либо детали, которые можно проверить. Сын Бруно отметил ряд моментов, которые Эд правильно определил. Эд отмечает:

1. В то время, когда я общался с Бруно в физическом мире (приблизительно с 1986 г.), у него почти не было волос, цвет кожи был бледным, он был физически вялым. Он носил очки в проволочной оправе у него, похоже, была пресбиопия (возрастное глазное заболевание) Я не могу вспомнить, чтобы он носил костюм и галстук - на нем всегда были обыкновенная рубашка и шейный платок.

2. Родственники похоронили Бруно в темно сером шелковом костюме и темно-красном галстуке(что было мне неизвестно).

3. Бруно носил очки почти всю жизнь, а не только в старости, и в возрасте 30-40 лет он носил очки именно в черной оправе (деталь, которую Эд отметил в отчете о сновидении).

4. Кожа у Бруно большую часть его жизни была смуглая, о чем я не знал и не видел этого.

5. Хотя Бруно начал лысеть еще в школьном возрасте и когда ему было за 30, его волосы уже точно поредели, они у него были очень кудрявые/вьющиеся, и он носил прическу в африканском стиле. Я об этом совершенно ничего не знал, потому что к тому времени, когда я с ним повстречался, волосы у него исчезли почти совсем, а у его сына были темные прямые волосы, и поэтому я думал, что у Бруно были такие же, пока его сын не рассказал мне после этого сновидения, как было на самом деле.

Что любопытно, большинство отмеченных Эдом деталей имеет отношение к тому периоду жизни Бруно, когда ему было 30-40 лет, и именно таким Эд увидел его в своем сновидении. В различных источниках отмечается тенденция умерших появляться в сновидениях в более молодом возрасте, чем-тот возраст, в котором они на самом деле умерли. Умершие или их сновиденные образы как бы принимают такой вид, который лучше всего отражает их самоощущение в данное время.

Почти три года спустя Эд снова попытался вступить в контакт с другим своим умершим знакомым, Д.Б., через десять недель после того, как он умер. За пять дней до того, как ему удалось в сновидении сделать это, у Эда был еще один ОС, в котором ему явился персонаж из сна, который вызвался проводить его к покойному. Однако, пока они шли, Эд потерял осознанность и проснулся. Позднее, во втором сновидении, которое было более удачным, Эд осознался и, выразив вслух свое намерение, снова повстречал этого персонажа из сна, который опять согласился провести его к покойному. Пометки в квадратных скобках представляют собой примечания, сделанные самим Эдом к отчету об этом длинном сновидении:

"Я еду в своей машине в темноте, так что почти ничего не видно, что последнее время часто бывает со мной во сне. Я подозреваю, что это сон, поэтому останавливаю машину и пою свою мантру "я вижу орлиным зрением", чтобы проверить, не улучшится ли зрение. После того как я ее пропел, значительно посветлело, я стал видеть гораздо лучше и обнаружил, что нахожусь на парковке. В машине вместе со мной сидит мой пес по кличке Шазам. Я вышел из машины, чтобы исследовать местность и зашел в стоявший неподалеку магазинчик, в котором, похоже, продают продукты, полезные для здоровья. Я хочу проверить, сплю я или нет, и пытаюсь для проверки просунуть свою руку через оконное стекло, не разбивая его - оказывается, что могу.

Теперь, в полностью осознанном состоянии я вспоминаю про свою цель - найти Д.Б. и несколько раз выкрикиваю его имя: "Д.Б.! Д.Б.!" Я чувствую, что могу проснуться, как тут появляется тот самый человек, которого я видел во сне, когда пытался найти Д.Б. в прошлый раз (пять дней тому назад) - среднего роста, невыразительной внешности, полный. Он выглядит как помощник тренера или санитар. Я еще раз говорю вслух "Д.Б.!" Этот человек по-дружески приветствует меня и говорит, что он меня узнал - "мы встречались на небесах пять ночей тому назад", - говорит он. Чтобы объяснить свое желание увидеть Д.Б., я говорю этому человеку, что Д.Б. был моим другом, и что мы вместе работали. Он улыбается, но затем говорит мне, что должен рассказать мне кое-что важное про Д.Б., прежде чем я его увижу. Я верю ему, но чувствую, что пока я буду его пассивно слушать, опять могу проснуться. Я говорю ему, что мне нужно активно что-нибудь делать, чтобы я мог оставаться во сне, поэтому не мог ли бы он просто отвести меня к Д.Б.

Он ведет меня по многочисленным коридорам и приводит в тускло освещенный подвал, в котором нечто навряд ли спортзала или больничного помещения [1]. Я слышу голос Д.Б., но не вижу его. Я говорю санитару, что не вижу Д.Б., но он говорит: "не волнуйся, увидишь" Похоже, что Д.Б. вслух диктует свои воспоминания и наблюдения какой-то машине, которая напоминает старый диктофон - большой чемодан коричневого цвета, который стоит на полу [2]. Он либо не заметил моего появления, либо решил не обращать на меня внимание. Я слушаю, как он рассказывает про "чудеса каллиграфии" (мне приходилось слушать очень внимательно, чтобы разобрать слова) и о том, что люди "не до конца оценивают (или понимают) ее тайны" [3] Мне начинает это немного надоедать - похоже, что Д.Б. намеренно от меня прячется и игнорирует меня.

Я замечаю у себя возле ноги Шазам, который шел следом за мной. Поскольку Шазам знал Д.Б., и Д.Б. любил его, то я команду Д.Б.: "Найди Д.! Найди Д.!" Шазам лезет под стол, в воздух взлетает темное одеяло [4], и внезапно появляется Д.Б. - на вид ему лет пятьдесят. Я в шутку делаю ему маленький упрек и говорю: "Ты же знаешь, что тут можно выбрать себе тело - ты мог бы подобрать и получше!" Он отвечает что-то в том смысле, что "здесь не надо заботиться о теле", подразумевая, что конкретный вид его тела не имеет никакого значения, поскольку оно тут такое изменчивое и скорее ментальное, а не физическое, и что ему очень не хватает тут его физического тела, а то, которое у него есть, он не считает приемлемой заменой. Но он все же изменяет свою внешность и теперь ему на вид лет 35 или около этого. Я бы не смог его узнать, если бы не видел фотографию, на которой он изображен в двадцатилетнем возрасте. У него толстые, черные волосы, очень коротко остриженные, но при этом они кажутся очень густыми. Он гораздо сильнее накачан, чем на той фотографии, на которой он совсем худенький. Однако это тело Д.Б. кажется каким-то бледным, немного бесформенным, и у него угрюмое выражение лица [5]

Д.Б. говорит мне, что у него есть цель - записать все свои воспоминания. Мне кажется, что он рад меня видеть, но что он решил этого не показывать. Санитар выглядит довольным тем, что я достаточно расшевелил Д.Б., чтобы он поднялся, стал мне отвечать, и оторвался от своего унылого занятия записыванием воспоминаний. [6] Я хочу развеселить Д.Б., начинаю говорить с ним о нашей общей работе и про интервью, которое, (тут я соврал) я недавно давал одному журналу, который посвящен тематике йоги и восточной философии, по поводу нашей работы. [7] Кажется, что Д.Б. реально заинтересовался. Я спрашиваю, не могу ли я что-нибудь для него сделать - возможно он захочет что-нибудь передать кому-нибудь в физическом мире? Я говорю ему, что у его жены, Е.Б., все хорошо и спрашиваю, не нужно ли что-нибудь передать для нее. Похоже, что он хочет что-то передать ей, но

прежде чем он успел ответить, я против своего желания быстро просыпаюсь."

Нижеследующие замечания 1-6 основаны на той информации, которую Эд получил от Е.Б., жены Е.Б., и которая не была ему известна в то время, когда ему снился сон:

1. Д.Б. умер 12 октября 2000 г. При жизни он служил корреспондентом на флоте и писал свои репортажи в каютах кораблей, и даже на подводной лодке, которая называлась Наутилус. Та обстановка, которую я видел во сне, возможно, воспризводит подобную обстановку на кораблях - металлические стены, металлические двери, тускло освещенные помещения без окон. Ему очень нравилась служба на флоте и у него осталось много глубоких воспоминаний об этом периоде его жизни.

2. Д.Б. и в самом деле с удовольствием использовал диктофоны, коричневые и по габаритам напоминавшие чемодан. Когда он умер, два таких аппарата были в его спальне. На самом деле, он не просто любил использовать диктофоны, у него были к ним какие-то более сильные чувства.

3. У Д.Б. действительно был глубокий и постоянный интерес к каллиграфии, который возник у него приблизительно в 1995 г, он регулярно покупал книги по каллиграфии, приблизительно раз в два года, а также каллиграфическое оборудование, хотя он никогда не мог найти время, чтобы заняться каллиграфией самому.

4. В последние годы Д.Б. обычно спал под своим любимым сине-серым одеялом, сданным из альпакской шерсти. При неясном освещении одеяло выглядело просто серым.

5. В тридцатилетнем возрасте Д.Б. выглядел именно таким, каким он появился во сне - бледным, немного бесформенным и несчастным, что было следствием неудачного брака, а также того, что он курил и пил слишком много мартини.

6. При жизни у Д.Б. действительно замечалась такая привычка - он имел обыкновение делать письменные заметки, либо его жена записывала его мысли и наблюдения, он исписал множество блокнотов и листов бумаги. Также, когда Д.Б. сосредотачивался на какой-нибудь задаче, он часто не замечал ничего вокруг кроме нее, до тех пор, пока не заканчивал свою работу.

7. Ложное воспоминание. Во всяком случае, в физической реальности я такого интервью не давал.

Проявив значительные способности в плане намеревания осознанного сновидения и удержания осознанности, Эд смог обнаружить 5 или 6 таких подробностей относительно покойного, которые не были ему

известны, и сделал это путем тщательного наблюдения за ним в сновиденном пространстве пространства сновидения. Каждая из этих деталей была потом подтверждена супругой покойного. К тому же, когда Эд, обращаясь к образу усопшего, критикует его выбор тела, образ усопшего в ответ принимает другую форму тела, которая была телом более молодого человека, но при этом сохраняла черты, которые усопший имел в физическом мире (и которые на тот момент Эду не были известны). Если предположить, что вид нового тела определил сам сновидец, можно было бы ожидать, что в результате получилось бы что-нибудь более привлекательное, чем тело молодого человека, которое "кажется каким-то бледным, немного бесформенным, и у него угрюмое выражение лица". Если же за изменение внешнего вида усопшего ответственен не сновидец, то нам остается только догадываться, кто.

О подобных случаях встречи с умершими друзьями и родственниками мне сообщали и другие опытные сновидцы. Длинные беседы, прямой и косвенный обмен не известной ранее информацией между сновидящим сновидцем и покойным, более молодой вид и привычки, напоминающие те, которые были у покойного в физическом мире - все это указывает на то, что сновидцы могут входить с умершими в контакт и получать доступ в такое измерение, в котором становится появляется возможность общения с усопшими, которая может быть подтверждена экспериментально.

Что любопытно, Эду удалась лишь вторая попытка найти своего знакомого, когда он повторно встретился со спрайтом, который провел его в то место, где покойный находился. Этот персонаж из сна демонстрирует определенную разумность, вспоминая приблизительно время и место их предыдущей встречи. Заканчивая свой рассказ, Эд ставит вечный вопрос:

"Действительно ли мы в некоторых из своих сновидений встречаемся с теми, кто "отошел в мир иной"? Я сам, опираясь на известные мне факты, просто принимая во внимание те неожиданные совпадения, которые проявлялись в моих сновидениях психопомпного характера, ответил бы на этот вопрос так: "думаю, что да, но могут существовать и другие объяснения получения неожиданной и точной информации, такие, как телепатия и т.д." С другой стороны, основываясь на собственных чувствах, вспоминая о том, что подобные сновидения всякий раз сопровождалось у меня эмоциями необычайной силы, я считаю необходимым сказать, невзирая на собственную приверженность к феноменологическому подходу: "Да, почти наверное""

Действительно, мир был бы устроен гораздо проще, если бы умершие никогда не являлись нам во сне, никогда не сообщали нам нечто неизвестное, никогда не давали нам правильных предупреждений, потому что-тогда нам не надо было бы задумываться о возможности

нефизического существования после смерти. Этот мир был бы еще проще, если бы сновидцы не могли осознаваться во сне и входить в контакт с образами умерших и проводить исследования и эксперименты, связанные с этим, потому что-тогда мы могли бы придерживаться общепринятого мнения о том, что все персонажи наших сновидений являются лишь символическими образами, созданными самим сновидящимсновидцем.

Встречаясь в некоторых из своих сновидений с образами умерших, мы сталкиваемся с вероятным подтверждением того, что сознание человека продолжает существовать после его физической смерти. В то время, как различные духовные традиции придерживались подобных взглядов на протяжении тысячелетий, и в них это обычно принимается на веру, многие сновидцы на своем собственном опыте осознанных сновидений сталкиваются с темой существования сознания после смерти.

В различных культурах сновидения рассматривались в качестве места, в котором возможно общение живых людей с образами умерших. Сейчас, когда сновидцев, способных осознаваться во сне, становится все больше, подобные факты общения с умершими, несомненно, станут более многочисленными, разнообразными и удивительными. В нашем распоряжении, наконец, оказалось средство, с помощью которого можно получить убедительные свидетельства того, что сознание в определенной форме может существовать после смерти.

Свидетельства того, что рядом с физическим миром существует нефизический, могут перевернуть привычные человеческие представления. Мы также можем обнаружить, что в различных духовных традициях уделяется чересчур много внимания отдельным аспектам этого нефизического существования, таким как наказание и награда, и не уделяется должного внимания таким, как получение знаний, непрерывное развитие и совершенствование. Осознаваясь во сне, мы можем в конце концов убедиться в существовании психического мира, который скрывается за миром физическим.

18. ЦЕЛОСТНАЯ ЛИЧНОСТЬ ВО ВЗАИМОСВЯЗАННОЙ ВСЕЛЕННОЙ

Во сне мы естественным образом оказываемся в своем внутреннем мире. Осознаемся мы или нет, но каждую ночь мы погружаемся в свою внутреннюю психологическую реальность, в которой можем обнаружить тонкие проявления креативности, информации и жизненной энергии, которые сокрыты глубоко внутри. Размышляя о наших сновидениях, мы естественным образом способствуем установлению связи между нашим эго и нашим внутренним разумом.

Упражняя свои способности внутреннего восприятия по ночам, мы начинаем и днем лучше воспринимать тонкие проявления нашей интуиции и импульсов. Те благоговейные моменты, в которых у нас появляются новые мысли и озарения, напоминают нам о существовании нашей постоянной связи с неким великим разумом. Отбрасывая свои сомнения, нам легче получить ощущение естественной благодати и знания.

Несколько лет тому назад мы с моей женой приняли участие в семидневном походе на плотах по реке Короладо через Большой Каньон. После того, как мы день или два пробыли на природе и совершенно оторвались от мира работы, совещаний, телефонных звонков и новостей, мы почувствовали себя психически и эмоционально возрожденными. В окружении природы, мы приобрели внутреннюю естественность, стали более жизнерадостными и более полно стали ощущать каждое мгновение.

В ходе этого путешествия мне приснилось несколько особенно интересных снов, и две ночи подряд я осознавался, когда спал на открытом воздухе под сверкающими звездами и луной. Было так здорово ощущать себя свободным от рутинных забот и вернуться к простому природному ритму.

На четвертый день нашего путешествия по Большому Каньону, когда августовское солнце ярко светило в наши палатки, а наш плот причалил к скалистому берегу недалеко от каньона Хавасу, в котором находится знаменитый, великолепный водопад со своими вычурными молочно-белыми водами. Когда мы вышли на берег чтобы обследовать местность, наши проводники показали нам тропинку, которая шла через скалы, поднимаясь вдоль крутого берега бухты вверх, а потом, через милю, обрывалась, потому что дальше ей путь преграждала вода каньона шелково-синего цвета.

Наблюдая, как наша группа пробирается по проходящей по скалам и зарослям тропинке, я оглянулся назад и увидел, как моя жена помогает пройти одной из женщин, которая была самая пожилая в нашей группе. В тот момент не было никакого ощущения спешки. Я вернулся и помог своей жене и этой женщине пройти несколько скалистых участков дороги. Находясь выше нас, все остальные члены команды быстро продвигались вдоль по тропинке.

Наконец, немного попотев, мы помогли этой женщине спуститься по крутому берегу, через грязь и зыбкий песок, и вышли на спокойное место, где она могла отдохнуть. "аааххх" - вырвалось у меня, когда мы стали переходить через быструю, холодную реку; в этой шелковой воде содержатся какие-то минеральные соли, источником которых являются белые, гладкие каменные подводные образования. Нащупывая путь, мы с облегчением погрузились в эту великолепную прохладу. Я расслабился и

закрыл глаза. Это был натуральный рай под августовским солнцем. Я буквально растворился во всем этом.

Через несколько минут я немного огляделся по сторонам. Большинство людей из нашей группы ушли дальше вдоль по реке, наверное, к водопаду. Моя жена и еще несколько человек спокойно отдыхали, находясь в двадцати футах от меня. Я снова закрыл глаза. Ощущая мир и радость, я подумал про себя: "Ну, Каньон, что ты хочешь мне сказать?" В то же мгновение я услышал в своей голове голос, который совершенно ясно сказал: "Убирайся отсюда, пока еще не поздно"

Это, знаете ли, было совершенно неожиданно! Я сел и посмотрел, не испортил ли я что-нибудь, может быть, я раздавил какое-нибудь растение или опрокинул камень. Казалось, что вокруг все хорошо. Однако, я совершенно определенно слышал голос, который утверждал обратное.

Я опять закрыл глаза, ощущая уверенность в том, что я не делаю каньону ничего плохого. Расслабившись опять, я решил спросить еще раз: "Ну, Каньон, что ты хочешь мне сказать?" На этот раз в ответе чувствовалось еще больше нетерпения: "Убирайся отсюда, пока еще не поздно". Вновь услышав эту фразу, я понял, что дела действительно плохи. Я не знал, в чем дело, но каньон знал. Я вылез из воды и сказал жене: "Нам нужно уходить". Она ленивым голосом спросила, почему. "Не знаю", - сказал я, - "но что-то идет не так." Через несколько секунд, взглянув на небо, я увидел там, за западной стеной каньона, надвигающуюся на нас массивную тучу. "Посмотри туда", - показад я, - "Приближается буря. Скоро тут будет ужасный ливень".

Моя жена прежде всего подумала про ту самую пожилую женщину. "Нам нужно уйти отсюда", - сказала она. Мы вывели всех остальных из состояния спокойного отдыха на природе, в котором они пребывали, и рассказали им про приближающуюся бурю. Все вместе мы помогли пожилой женщине вскарабкаться по крутому берегу и выйти на проходившую вверх тропинку. Там мы встретились с людьми из нашей команды, которые бежали по тропинке и кричали: "Выходите! Возвращайтесь на лодку! Идет буря. Быстрее!"

Все поспешили на лодку, а сверху уже начинал лить дождь. Мы отчалили от берега и начали искать подходящий выступ в скалистом берегу, под которым можно было бы спрятаться от ливня. Я поблагодарил каньон, который дал нам возможность уйти, "пока еще не поздно", зная, что в скором времени над каньоном Хавасу начнется проливной дождь.

СИЛА РАЗУМА (THE FORCE OF AWARENESS)

[прим. ред.: Ф.Перлз сказал бы «сила сознания»]

К.Г. Юнг отмечал, что внутренний разум человека способен оказывать влияние на его сознательное мышление. "Таким образом", - писал он, - "посредством сновидений (а также различного рода проявлений интуиции, импульсивных желаний и других спонтанных событий), инстинктивные силы оказывают влияние на активность сознания". Не только сны, которые нам снятся ночью, но также проявления интуиции, импульсивные желания и прочие спонтанные события, по мнению Юнга, ежедневно возникают из одного и того же глубокого внутреннего источника. Он, однако, поясняет свою точку зрения. Чтобы ясно услышать голос бессознательного, подчеркивает он, нужно работать со всеми подавленными и искаженными аспектами собственного сознания. В противном случае мы просто нарушим работу каналов внутренней связи со своим индивидуальным слоем подавленного и искаженного материала. Работая должным образом со своими сновидениями, мы часто узнаем о своих личных страхах и проблемах, продвигаясь к признанию их существования и к их решению, по мере того, как их искажающее влияние становится все более слабым.

Ясность подобной внутренней связи зависит от ясности нашего ума и от нашей простой способности слушать. Поскольку информация поступает к нам через мыслительный процесс, то нам необходимо рассмотреть содержание собственного ума. Хотя Юнг считает главным искажающим аспектом подавленную информацию, я лично считаю, что наши собственные самоограничивающие или ошибочные убеждения и ожидания также приводят к искажению и блокировке информации.

Когда я лежал в похладной воде бухты Хавасу и, забавляясь, задал вопрос каньону, я поступил так, поскольку я серьезно отношусь к идее, которая пришла ко мне в осознанном сновидении - все на свете является священным, разумным и живым. Я пришел к убеждению о том, что все мы живем в разумной вселенной. Каждая ее частичка и каждое место в ней являются живыми и разумными.

Хотя многие считают, что каждый человек обладает своим собственным сознанием и бессознательным, и, возможно, подсознанием, которое является буфером между ними, мне представляется, что мы также обладаем некоторой внутрисознательной функцией, которая выходит за рамки нашего персонального разума, будучи трансцендентной по отношению к нему. Эта внутрисознательная функция соединяет нас с большим полем сознания, которое находится вне рамок нашего эго. Но если мы не верим в возможность существования такой внутрисознательной функции, или не видим смысла в том, чтобы внутренне фокусироваться на получении информации, то нам не доведется часто сталкиваться с ее проявлениями.

Выражаясь психологическим языком, у нас изначально существует предположение о том, что наш разум - это изолированное нечто, в рамках

которого существуют сознание, подсознание и бессознательное. Это предположение приводит к тому, все случаи проявления телепатии, ясновидения, интуиции и синхроничности представляются нам по самой своей сути сомнительными, поскольку они предполагают наличие какой-то связи между сознанием различных людей или их бессознательным. Хотя концепция Юнга о существовании коллективного бессознательного предполагает наличие общих черт у психе различных людей, она ничего не утверждает о наличии активной связи между различными разумами на бессознательном уровне. Однако я полагаю, что осознанные сновидения предоставляют нам свидетельство наличия подобной связи.

В свои первые двадцать лет занятий осознанными сновидениями, когда я начал пытаться обнаружить некоторую истинную или базовую реальность, которая скрывается за символическим представлением и видимыми проявлениями, за обыкновенными и осознанными сновидениями, некая находящаяся глубоко внутри сущность дала мне живительную возможность получить опыт "чистого света" истинного сознания (что было описано в гл.7). Испытав подобный опыт, я убедился, что каждая частичка сознания, каждое пятнышко проявления разума, сосуществует со всеми остальными и все они взаимосвязаны. Каждая маленькая частичка сознания способна получить доступ к коллективному сознанию.

Начиная с этого момента, у меня появилось ощущение того, за всеми видимыми проявлениями, на очень глубоком уровне, существует глубокая связь между сознаниями, не имеющая аналогов. За каждым опытом стоит некая связь. За каждой жизнью, за каждым объектом, за каждым действием существует разум, который соединен со всеми другими жизнями, объектами и действиями. Внутренняя работа всех этих разумов выливается в формирование и ощущение реальности и объединяет все вместе в монументальную симфонию индивидуального творчества и самореализации.

В определенные моменты, если мы сами допустим подобную возможность, то можем почувствовать, что окружающий нас мир глубоко взаимосвязан: пение вот этой птички связано с тем, что ваш сосед открыл дверь, дуновение ветра, вздымающего листву, является результатом того, что за углом остановилась машина, внезапная и короткая мысль о вашем друге, которая пришла вам в голову, находится в синхроничности с чем-то таким, что происходит за сотни и тысячи миль от вас. Мысль, ветер, машина, птица - все это связано на некотором глубоком уровне, на котором обитают разумы, где они пересекаются, творят и самореализуются. За всеми видимыми проявлениями скрываются движения разумов.

Черный Лось, великий знахарь и видящий из племени Огала Лакота Сиу, сказал: "Первейший мир (peace), который является наиболее

важным, - это тот, который исходит из душ людей, когда они осознают свою взаимосвязь, свое единство со вселенной и всем ее могуществом, и когда они осознают, что в центре вселенной пребывает Вакан-Танка, и что этот центр находится повсюду, он внутри каждого из нас. Это - истинный мир, а все остальные являются только его отражениями. Второй мир - это тот, который возникает между двумя людьми, а третий - который возникает между двумя народами. Но прежде всего нужно понимать, что не может быть никакого мира между народами до тех пор, пока не пришло знание о том, первом мире, который, как я часто повторяю, находится в душах людей."

ЭКСПЕРИМЕНТЫ СО ВЗАИМОСВЯЗАННОЙ ВСЕЛЕННОЙ

На протяжении этой книги приводились примеры того, как сновидцы пытались во сне получить телепатическую информацию, информацию о будущем, исцелять других людей и общаться друг с другом в совместных сновидениях, которые указывают на существование внутреннего разума. По мере того, как мы все глубже продвигаемся в изучении так называемого бессознательного, используя такие техники, как осознанные сновидения, мы приходим к необходимости пересмотра многих наших представлений о природе сознания и формулировки новых понятий, которые позволили бы нам выразить смысл наших открытий. Одним из подобных шагов может служить предположение о том, что сознание каждого человека связано с остальными посредством внутрисознательной функции.

Вне зависимости от того слова, которой она обозначается - бессознательная, подсознательная или внутрисознательная - эта способность исследовать внутренние аспекты нашего разума требует от каждого человека развития большей гибкости и уменьшения личных влияний искажающего характера. В осознанных сновидениях мы видим, как наш собственный опыт в значительной степени определяется нашими убеждениями, ожиданиями и вниманием, как эти факторы оказывают свое влияние на наше последующее восприятие. Продвигаясь внутрь себя, мы должны преодолеть ограничения эго, раз мы стремимся постигнуть глубины Самости и ее естественного окружения.

Наша глубокая взаимосвязь часто проявляется наиболее ясно тогда, когда нам удается научиться отвлекаться от внешнего мира, сосредотачиваться на мире внутреннем, научиться ощущать наши внутренние переживания. В обычных сновидениях это случается с нами спонтанно; в осознанных сновидениях, однако, нам открывается возможность намеренного и сознательного изучения связи эго с внутренним разумом. Эксперименты в осознанных сновидениях дают нам

самим возможность увидеть те взаимосвязи, которые нас окружают - увидеть Самость, которая существует во взаимосвязанной вселенной.

В любом случае, взаимосвязи делают возможными возможность влияния в обоих направлениях. По мере того, как я все более убеждался, что так называемое бессознательное на самом деле очень даже сознательное, живое и восприимчивое, я начал экспериментировать в этом направлении. Однажды ночью, в виде опыта, я заявил Самости, что не хочу более воспринимать сновиденные образы и символизм - я хочу просто запоминать сообщение сна. Мне было любопытно, что произойдет, я приготовил свой сновиденный дневник и ручку и лег спать. Когда среди ночи я проснулся, то обнаружил, что совершенно не могу вспомнить сюжет сна, никаких образов и символов - в моем мозгу вертелись только ясные сообщения в вербальной форме. Они напоминали лаконичные выдержки из какого-то эзотерического текста. Например, было одно такое сообщение - "Одно соединяется со Всем". Некоторые сообщения были более конкретными и в них выражалось беспокойство о друзьях или родственниках. Одно из таких сообщений, например, отражало беспокойство моего друга по поводу его дочери. Никаких сновиденных образов не было - того проекциониста, который занимался изготовлением майя, попросили уйти.

Через приблизительно две недели после того, как я просыпался, помня только сновиденные сообщения и никаких образов, я почувствовал, как сильно мне не хватает драматизма сновидений. Я ощущал ностальгию по удивительным сюжетам и интересным персонажам, неожиданным появлениям старых друзей в необычной местности, впечатляющим визуальным образам никогда прежде невиданных созданий. Мне не хватало этой панорамы активных идей и эмоций, которые красочно проецировались на сцену театра моего разума. Поэтому, устав от лаконичных сообщений, которые теперь казались мне сухими, как пыль, я снова обратился к Самости с просьбой вернуть эти прекрасные, захватывающие и загадочные сновиденные истории; сновидения немедленно возобновились, еще раз напомнив мне, насколько отзывчивым и восприимчивым является бессознательное. Осознаем мы это или нет, но у нас есть связь с бессознательным, которая является двусторонней. Когда мы верим в это, сами или вместе с другими, когда мы учимся общаться с нашим внутренним разумом, чувствовать, что мы с ним связаны, то начинаем пользоваться всеми преимуществами нашей связи с бессознательным.

Возможно, смысл нашей связи с бессознательным состоит в том, чтобы, чем бы мы ни были заняты в окружающем нас мире, некоторая частичка нас оставалась бы слушающей. Рубим ли мы дрова, носим ли воду, подписываем ли деловые документы или играем с ребенком, некоторая частичка нас должна прислушиваться к бессознательному, оставаться на связи с активным неизвестным. Одним из возможных

предназначений сновидений может быть то, чтобы эта важная функция осуществлялась хотя бы раз в день и тем самым предохраняла бы нас от полного отрыва от нашей Самости.

Засыпая однажды ночью, я напомнил себе, что должен написать статью для нового выпуска "Lucid Dream Exchange". Как это иногда бывает, когда мы засыпая, думая об осознанных сновидениях, я осознался в следующем сне (февраль 2006 г.):

"Я разговариваю с одним своим другом на конференции Международной ассоциации по изучению сновидений, спрашиваю его, чем он занимается и о различных проектах. Он рассказывает мне о своей работе и переписке. Потом, когда я захожу в какое-то помещение, где нечто навроде кафетерия, высокий человек в средневековой одежде (как будто он появился из другого века, а может быть, он - член какого-то религиозного общества), подходит ко мне слева и спрашивает: "что за книгу ты держишь в своей руке?" Я понимаю, что в руке у меня книга, и подношу ее к глазам, чтобы прочесть название. Я ясно вижу его и отвечаю: "Это книга "Сновидения: забытый язык Бога", сочинение Джона Санфорда". При этом я знаю, что книга моя, но я никогда ее не читал. Это странно. Внезапно я понимаю, что сплю. Я взлетаю, чувствуя восторг и кричу что-то навроде "Посылаю всем остальным сотню частичек любви!"

Проснувшись, я подошел к своей книжной полке и снял с нее непрочитанную книгу, "Сновидения: забытый язык Бога". (Позже я узнал, что ее автор умер за несколько месяцев до того, как мне приснился этот сон). Джон Сэнфорд, англиканский священник и аналитик-юнгианец, рассказывает в книге о том, как восприятие сновидений и психе или же Самости помогает нам справиться с жизненными испытаниями. На примерах работы со сновидениями в рамках своей пасторской деятельности, Сэнфорд демонстрирует креативную силу сновидений, показывает, как они указывают возможные пути разрешения конфликтов, подсказывают области индивидуального развития и свободы, и предоставляют нам информацию, которая находится за обычными рамками пространства и времени. Он неоднократно подчеркивает вдохновляющий и направляющий аспект сновидений и ставит вопрос (как это часто делают сновидцы) о том, какой силой обладает источник сновидения и каковы его намерения.

Особенный интерес для сновидцев представляют размышления Сэнфорда о том, что сновидения способны показывать нам нашу человеческую целостность - не только светлые, но также и темнейшие аспекты нашей природы. Он демонстрирует наши личные и культурные склонности к тому, чтобы обращать внимание исключительно на ярких, положительных и добрых аспектах нашего опыта, отказываясь признать существование темных и неприятных аспектов. Сновидения, по мнению Сэнфорда, побуждают нас к признанию всех аспектов нашей природы и

позволяют нам обрести лучшее понимание того, что кажется нам светом и тьмой. Поступая таким образом, мы совершенствуем свои способности ясного восприятия неискаженной внутренней информации.

В заключительной главе своей книги, которая называется "Бог внутри", Сэнфорд пишет:

"Мы являемся не только сознательными существами, но также и бессознательными. Психическая реальность бессознательного является столь же реальной и важной, как и наша сознательная жизнь. Она выражает свою реальность сотней различных способов, одним из которых являются сновидения. Центром нашей сознательной жизни является эго, в то время как центр нашей целостной психе - это Самость, которая стремится через наше сознание выразить целостность нашей природы. Переживание целостности нашей природы - это не только психологическое переживание, но также и религиозное переживание в том смысле, что оно соединяет нас со смыслом и целями, которые находятся вне рамок нашего эго. Наши сновидения нужны для нашей психической целостности, они стремятся привести эго в соответствие с психическим центром, для того, чтобы наша целостность могла стать известной сознанию и быть пережитой им."

В наиболее благоприятном случае осознанные сновидения предоставляют нам возможность использовать наше сознание в состоянии сна в исследовательских целях и для того, чтобы более активно "привести эго в соответствие с психическим центром". Когда сновидцы осознают тот факт, что нечто существует за рамками сновидения, они могут попытаться взаимодействовать с тем разумом, который "соединяет нас со смыслом и целями, которые находятся вне рамок нашего эго", по выражению Сэнфорда. К сожалению, как он замечает, мы часто не задумываясь заимствуем такие культурные убеждения и ожидания, которые предрасполагают нас к тому, чтобы не обращать внимания на сновидения и на наш внутренний мир. "Коллективное мышление состоит из всевозможных мнений и предрассудков, которые мы заимствуем у своих родителей, соотечественников, учителей, и из нашей поверхностной интеллектуальной и материальной культуры", - пишет Сэнфорд. "Оно душист нашу индивидуальность и не дает нам возможности услышать наш креативный внутренний голос. Никогда наше коллективное мышление не проявляет такой подозрительности, как в тех случаях, когда оно пытается заставить нас игнорировать или исказить смысл наших сновидений." Таким образом, для того чтобы по настоящему оценить и понять значение наших сновидений, нам необходимо избавиться от ограничивающих нас культурных представлений о сновидениях.

Когда человек, одетый в средневековую одежду, спросил меня "что это за книга у тебя в руке?", он привлек мое внимание не только к

непрочитанной книге, которая стояла на моей книжной полке, но и к еще одному примеру того, насколько поразительно чувствительным является мир бессознательного. В этот момент мое эго сновидения достигло осознания, и, что еще более важно, мое повседневное эго получило очередной наглядный урок того, каким разумным, отзывчивым и конструктивным является наш внутренний разум.

Если мы встанем на точку зрения Сэнфорда о том, что все сновидения "приводят эго в соответствие с психическим центром", то сможем убедиться в существовании Самости, которая является целостной и целеустремленной. В рамках целостной Самости могут возникать отдельные проблемы и вопросы, которые требуют разрешения, но за всем этим существует некоторое конструктивное намерение. В рамках целостной Самости мы можем символически встретиться с нашими глубоко скрытыми страхами, но при этом мы знаем, что этот процесс приведет нас к большей степени самореализации, поскольку мы стремимся выйти за рамки тех ограничений, которые мы сами себе создали.

Когда эго узнает о конструктивности намерений своих внутренних частей, оно начинает ясно видеть, что оно является одной из частей Самости. Достигнув такого понимания, эго начинает проявлять больше открытости, убедившись в том, что оно имеет внутреннюю поддержку, и осознает свою связь с тем целым, частью которого оно является. Признавая факт наличия Самости, эго оказывается способным более ясно воспринимать конструктивные природные импульсы, проявления интуиции и сновидения, которые указывают пути для личного развития, оздоровления и целостности.

ПЛАН-СХЕМА ВЗАИМОСВЯЗАННОЙ ВСЕЛЕННОЙ

На протяжении всей книги я стремился показать, что наше повседневное "я", эго, представляет собой всего лишь малую часть целостного **разума** [прим. ред: переведено со слова «awareness»], который включает в себя сознание и бессознательное. Как может нечто, обладающее такой мелкой и ограниченной перспективой, понять всю общность психологической реальности, в котором оно существует? Кроме того, как может эго являться создателем широчайшей реальности нашего внутреннего мира? Даже Фрейд говорил, что "Бессознательное является большой сферой, которая включает в себя более малую сферу сознания. Бессознательное представляет собой истинную природу психе, ее внутренняя природа столь же неизвестна нам, как природа внешнего мира, и столь же несовершенно воспринимается сознанием, сколь несовершенно воспринимается информация о внешнем мире нашими органами чувств." Тогда может ли наше эго вообще надеяться на какое

либо понимание этой более глубокой "настоящей реальности", в которой обитает наша психе? Я полагаю, что осознанные сновидения предоставляют нам один из путей к такому пониманию, поскольку при их помощи можно увидеть: 1) то, что существует внутренний разум; 2) истинную природу сновиденного пространства; 3) скрытый резервуар информации бессознательного; 4) наличие скрытого источника разума.

1. Существование внутреннего разума

Осознанно занимаясь исследованиями во сне, мы можем проводить эксперименты с так называемыми структурами сознания и бессознательного; в конце концов мы начинаем ощущать присутствие в сновидениях скрытого разума, начать понимать его намерения, цели и его связи с эго. Я думаю, что наука может подтвердить, что, когда сновидец выходит за рамки подсознательной атмосферы открытых проявлений собственных желаний и страхов и концентрирует свое внимание на том невидимом разуме, который скрывается за сновидением, то у него появляется возможность взаимодействия с этим внутренним разумом. Подобные взаимодействия могут продемонстрировать существование отзывчивого, конструктивного разума, который стремится помочь нам и даже защитить нас, что заставляет нас пересмотреть многие традиционные представления о природе бессознательного.

Этот внутренний разум, по предположению К.Г. Юнга, представляет собой "центр" некоторой внутренней "психической системы". Весь полученный сновидящим сновидцами опыт приводит к предположению о том, что цели Самости имеют просветительный, поддерживающий и образовательный характер. Она не проявляет стремления к доминированию и не пытается узурпировать сознание сновидца; напротив, она стремится оказать ему помощь в его дальнейшем развитии.

Признание наличия второй психической системы, или внутреннего мира, который управляется Самостью, является, как отмечл Юнг, фактом "революционной важности". Он естественным образом приводит нас к необходимости пересмотра природы эго, его назначения и целей, к необходимости дальнейшего исследования Самости и ее связей с эго. Подобно коперниканской революции в астрономии, факт существования Самости приводит к переоценке позиции, которую занимает эго по отношению к психе в целом и к ее проявлениям.

Понимание того, что мы обладаем бессознательным, является первым шагом к тому, чтобы установить отношения с большей частью нашей психе. Приведенные в этой книге примеры осознанных сновидений могут служить способным сновидящим сновидцем подсказкой того, как это можно обнаружить самостоятельно.

Подобно всем естественным системам, если рассматривать Самость с общей точки зрения, ее лучше всего описать как нечто целостное и

естественно гармоничное. В этом я убедился на протяжении многочисленных и уникальных опытов осознанных сновидений, и, подобно тому, как математик может почувствовать бесконечность, хотя он никогда и не ощущал ее во всей ее целостности, так и я чувствовал наличие Самости и пришел к выводу, что целостная Самость, которая существует во взаимосвязанной вселенной, находится далеко за рамками моего понимания. Вера и убежденность в существовании Самости позволила мне измениться, и, изменившись, стать более совершенным, чем я был ранее.

2. Истинная природа сновиденного мира

Как показывает многочисленный опыт сновидцев, сновиденное пространство подчиняется и действует согласно некоторым общим принципам, которые одинаковы у всех сновидцев. Оно не представляется внутренне примитивным, хаотичным или иррациональным; напротив, оно частично отражает различные качества, проблемы и свойства самого сновидца (которые, конечно, могут быть примитивными, инстинктивными, подавленными и т.д.). Подчиняясь определенным законам, сновиденный мир естественным образом представляет собой упорядоченное ментальное пространство, которое обладает многими общими (для разных людей) свойствами. Поскольку мы обычно не понимаем этих законов и ошибочно считаем, что сновиденное пространство по своей природе хаотично, то вполне понятно, что мы не видим его упорядоченность и то, что оно этим законам подчиняется. Напротив, опытные сновидцы знают о том, что оно по своей природе упорядочено и подчинено определенным принципам, поскольку они сознательно взаимодействуют со своим сновиденным окружением.

Сновиденное пространство представляет собой ментальную структуру, в которой сновидцы сознательно взаимодействуют с разнообразными типами своих ментальных и эмоциональных представлений, а также с другими частями Самости. Сновидения и сновиденное пространство, таким образом, облегчают подобное взаимодействие и, в частности, служат средством обмена информацией между различными уровнями Самости и сознанием эго. Кроме того, сновидения представляют собой ту площадку, на которой эго встречается с другими частями Самости и на которой доступна дополнительная бессознательная информация из других источников.

Хотя в сновидениях может происходить обмен информацией и проблемами и реакция на них (сопровождаясь различными эмоциями и размышлениями сновидца), эти информация, эмоции и реакции являются характеристиками сновиденного пространства не в большей степени, чем спор, который происходит у вас в машине является характеристикой самой машины. Более вдумчивое рассмотрение сновиденного пространства показывает, что оно в целом представляет собой

нейтральную среду, которая конструктивно предрасположена к тому, чтобы оказывать помощь эго и Самости. Рассматривая его как таковое, мы уходим от того, чтобы считать происходящие в сновидении события неотъемлемым аспектом сновиденного пространства или же неотъемлемым аспектом бессознательного, и в итоге приходим к тому, что начинаем наблюдать сновиденное пространство само по себе, отдельно от происходящих в нем действий.

Осознаваясь во сне, почти каждый сновидец может подметить принципы создания сновиденной реальности - убеждения, ожидания, внимание, намерение и волю. Помимо этого, большая часть сновидцев знает о существовании X - неизвестного внутреннего разума, который ответственен за создание различных аспектов сновиденной реальности. Как обыкновенные, так и осознанные сновидения представляют собой совместный продукт, который создается не только лишь эмоциями и мыслями эго.

3. Скрытый резервуар бессознательной информации

сновидцы обнаруживают, что бессознательный разум, похоже, имеет доступ к слою информации, который выходит за рамки той информации, которая была создана эго. Во многочисленных сообщениях об осознанных сновидениях указывается, что подобная информация - это не просто наблюдения бытового уровня относительно сновидца и сна, а более глубокая информация, переживания, концепции и идеи. Более того, похоже, что именно этот уровень информации является основой для имеющих длинную историю представлений о том, что в сновидениях мы время от времени получаем информацию о будущем, там происходят случаи ясновидения и телепатии. Кроме того, существуют сообщения сновидцев об успешных случаях получения такой нелокальной информации, что означает наличие у нас нового способа научного исследования этих, очевидно нелокальных, свойств сознания, которые позволяют получать неизвестную, но проверяемую информацию.

Поскольку сновидцы иногда сталкиваются с тем, что в сновидениях на их запросы по получению подобной информации иногда приходит отказ, либо ввиду того, что запрос по своей природе ошибочен, либо из-за неспособности сновидца переработать концептуальную информацию, которая была бы получена, то в этом плане существуют определенные ограничения (безотносительно к уровню осознанности или компетентности сновидца). Вне всякого сомнения, возможность получения неизвестной информации в осознанных сновидениях заслуживает дальнейшего исследования. Несмотря на то, что существуют определенные трудности в получении и точной передаче информации из этого бессознательного уровня, его существование в принципе делает возможным кардинальный пересмотр вопроса о происхождении знаний определенного рода и о природе ума.

4. Скрытый источник разума

За всем многообразием сновиденных символов, персонажей во сне, видимых деталей сна, за самим сновидением, лежит царство чистого сознания. Эта базовая реальность позволяет нам ощущать структурное единство сознания. Хотя все ее внешние проявления проявляются в миллиардах различных форм, действий и индивидуальных сознаний, на более глубоком уровне все они связаны и наполнены одним и тем же светом, светом разума.

Хотя нам кажется, что мы отделены от других людей, от других объектов, явлений природы, пространства, этот разум соединяет нас со всем этим на некотором глубоком уровне. В осознанных сновидениях мы имеем возможность убедиться в этом и узнать о существовании этого тесно взаимосвязанного пространства. Наиболее ярко это проявляется, когда мы выходим за рамки осознанных сновидений, за рамки разнообразных материализаций и символических представлений, за рамки концептуализаций эго, пытаемся внутренне измениться и вернуться к переживанию своей животворящей сущности, чистого разума.

НЕОБЫКНОВЕННАЯ КРАСОТА

Большая часть того, о чем я рассказывал в этой книге, может показаться невероятным, но парадоксальный феномен осознанных сновидений - возможность быть осознанным во сне - дает каждому человеку возможность все это проверить и исследовать. Ваш собственный опыт и будет для вас необходимым доказательством. Продвигаясь по собственному пути - если вы позволите себе это сделать - вы, по всей вероятности, обнаружите, что ваше собственное намерение, ваш глубокий интерес естественным образом будут указывать вам дорогу и помогут вам получить необходимый опыт. В осознанных снах, подобных тому, что приводится ниже, вы обнаружите, что отдельные части вас самих могут объединиться для того, чтобы оказать вам помощь, и поймете, что в вашем путешествии вы можете опереться на поддержку изнутри (декабрь 1999 г.):

"Я нахожусь на соседней улице, разговариваю там с каими то людьми и играю с детьми. Детям нравится играть со мной, и они называют меня "Дядя". У нас очень дружелюбное общество, всего там человек двадцать. Некоторые постоянно повторяют одно и то же, скажем, поют одну и ту же песню, еще и еще. Я, в конце концов, понимаю, что это странно, и осознаюсь. Тогда я замечаю, что они все ждали того момента, когда я осознаюсь. В частности, там есть трое людей - один высокий парень со светлыми волосами и еще двое пониже и потемнее, которые,

увидев, что я осознался, очень обрадовались, что мне это удалось. Мы все обнимаемся и начинаем петь вместе, как если бы мы были одна команда.

Я очень рад их видеть. какая-то часть меня думает: "Это совместное сновидение, нас тут четверо осознавшихся" Мы все весело и оживленно общаемся. Они даже шутят над тем, как они старались помочь мне осознаться. Тогда я внезапно вспоминаю еще один похожий сон, в котором я не смог осознаться - о Господи, да ведь они уже пытались мне помочь! Мы продолжаем разговаривать, я оглядывсь по сторонам, рассматривая людей и обстановку.

Слева от нас стоят три женщины-азиатки, одетые в традиционную одежду. На всех них надеты шапочки, платки и платья из тонкой шелковой ткани, одна женщина в платье цвета слоновой кости, другая в светло-оранжевом, третья - в светло-голубом. Та, на которой платье цвета слоновой кости, держит в руках музыкальный инструмент и начинает на нем играть какую-то прекрасную мелодию. Я встаю и говорю: "Это невероятно!" Посмотрев по сторонам, я нахожу свой сновиденный дневник и начинаю рисовать в нем ее лицо. Я попеременно смотрю то вниз на свой рисунок, то на нее, еще и еще, работая над рисунком. Все выходит хорошо, только рот получается немного неудачно. Я всем говорю: "Это невероятно - все это!"

При этом я постоянно напоминаю себе, что это осознанный сон и начинаю думать, что он продолжается уже довольно долго. Мы аплодируем этим азиаткам, когда они заканчивают, потом народ поднимается. Потом еще один человек берет гитару и начинает петь песни. Все мелодии кажутся знакомыми, но стихи какие-то новые и забавные. Я пытаюсь записывать текст песен в сновиденный дневник. Он начинает петь еще одну песню, и все смеются.

В этот момент я совершенно переполнился ощущением красоты и любви, которые присутствовали в этом сне. Я поднимаюсь со своего места, и все смотрят в мою сторону. Я говорю: "Когда я, Роберт Ваггонер, родившийся в Канзасе 28 января, проснусь в физическом мире, меня там будут ждать холод и снег. Но здесь, в этой реальности" - тут мой голос приобрел некоторый эмоциональный оттенок - "я переполнен ощущением Невероятной Красоты этого Мира".

Внезапно я чувствую, что во мне отражается любовь, исходящая ото всех этих людей, и я становлюсь еще более эмоциональным. Когда волна эмоций нарастает, во мне что-то "щелкает", и я понимаю, что меня вот-вот выкинет из сна. Я пытаюсь вернуть себе полную осознанность, но, хотя я все еще вижу картинку, я чувствую, что нужно все таки записать все это, поэтому я решаю проснуться".

Эта книга является результатом "невероятной красоты" бессознательного, ментального пространства сновидений и скрытой, но

тем не менее желающей оказать нам помощь, психе. Мой путь осознанных сновидений, которые обладают невероятной креативностью, дают нам глубокие уроки, в которых проявляются глубокие чувства и разум, оказал на меня большое влияние и вдохновил меня на то, чтобы рассказать обо всем этом.

Я надеялся возбудить ваш личный интерес, побудить вас заняться собственными исследованиями осознанных сновидений, чтобы вы смогли найти свои собственные ответы на то, что кажется вам в них интересным и смогли почувствовать их красоту. Осознаваясь во сне, мы начинаем ощущать нашу целостность и необыкновенную глубину Самости. Осознаваясь во сне, мы и наша культура становимся на более мудрую психологическую точку зрения относительно этой целостности. Осознанные сновидения предоставляют нам еще одно средство, для того, чтобы реализовать старинный императив: "Познай Себя".

Надеюсь, что эта книга заинтересует вас и поможет вам в ваших сознательных и бессознательных попытках достигнуть лучшего понимания своей целостности. Я желаю вам счастливого пути.

Приложение 1.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Ниже приводятся ответы на некоторые из тех многих вопросов, которые мне задавались об осознанных сновидениях. Поскольку осознанные сновидения - очень обширная тема, то, пожалуйста, не стесняйтесь зайти на мой сайт - www.lucidadvice.com, где можно найти ответы на другие вопросы.

Что такое проверка реальности?

Проверка реальности - это практика, позволяющая вам убедиться в том, что вы спите, посредством двойной проверки сновиденной реальности. сновидцы осуществляют проверку реальности, пытаясь взлететь, просунуть руку через стену и т.д. Делая это, они могут убедиться, что находятся в осознанном сновидении, поскольку подобные действия возможны только во сне. Проверка реальности- это очень хорошая практика, которой вы могли бы заниматься в осознанных сновидениях.

Как можно проснуться, если находишься в осознанном сне?

Многие люди просто решают или намереваются проснуться, и это получается само собой. Другие замечают, что можно проснуться, если достаточно долго смотреть на какой-нибудь предмет. Также известно, что если совершить какое нибудь действие, которое вызывает сильные эмоции, то велика вероятность проснуться. В целом, проснуться, когда находишься в осознанном сне, не составляет проблемы. Для большинства людей гораздо больший интерес представляет, как можно продлить осознанный сон и избежать таких действий, которые приводят к его завершению.

Что такое ложное пробуждение?

Термином "ложное пробуждение" обозначается такая ситуация, когда вы считаете, что проснулись, но потом понимаете, что все еще спите. Обычно вам быстро удастся понять, что вы еще спите и проснуться по настоящему. Однако иногда подобное понимание приходит только через некоторое время, поскольку вы можете оказаться в очень реалистичной обстановке или усердно начать записывать в дневник свой сон, но потом сообразите, что все еще спите. Некоторые люди, заподозрив ложное пробуждение, делают проверку реальности (как описано выше), а затем переходят к новому сновиденному приключению=)

Что такое пустота или серое пространство?

Термином "пустота" или "серое пространство" обозначается темная, с искорками света, сцена, обычно лишённая всяких образов, которую сновидцы иногда видят, когда сновидение разваливается и визуальная картинка пропадает. Многие сновидцы в этом случае решают, что сон кончился и просыпаются. Однако при желании возможно сохранить осознание в этом сером пространстве и дожидаться, пока возникнет новая картинка. сновидцы делают это, дотрагиваясь до ощущаемого собственного тела, поддерживая кинестетические ощущения, или пытаясь петь, чтобы задействовать слух, а иногда просто поддерживают свое осознание и ожидают, когда появится новая картинка. (У некоторых сновидцев, например у меня, есть предположение, что пустое или серое пространство представляет собой некоторый нереализованный потенциал сновиденной матрицы).

Как долго может продолжаться осознанное сновидение?

Продолжительность осознанного сновидения зависит от опытности человека и его способности к сохранению осознанности и концентрации внимания. По моим оценкам, у 90% начинающих продолжительность осознанного сновидения составляет менее 5 минут. Продолжающие сновидцы могут оказаться способными продержаться в осознанном сне до 10-15 минут. Опытные сновидцы могут оставаться осознанными еще дольше; существует ряд сообщений о том, что осознанный сон продолжался около 50 минут.

Опытные сновидцы иногда добровольно прерывают свое сновидение потому, что если они задержатся там чересчур долго, то потом будет трудно вспомнить точные детали того, что происходило в начале сна. Именно поэтому сновидцы, которые проводят в осознанном состоянии

эксперименты, обычно рассказывают, что проснулись сразу после получения экспериментальных результатов.

Кроме ограничений памяти, с какими еще когнитивными проблемами можно столкнуться в осознанных сновидениях?

С позиции повседневного разума, может показаться, что сновидец не всегда реагирует на события в сновидении достаточно рассудительным, рациональным и логическим образом. Подобным образом, люди, подверженные гипнозу, часто допускают определенные логические несоответствия, когда находятся в трансовом состоянии, что специалисты по гипнозу называют "трансовой логикой". Конечно, большинство подобных несоответствий вызвано теми установками, которые делает гипнотизер.

Как отмечалось ранее, то, что происходит в наших сновидениях, обычно определяется нашими конкретными убеждениями и ожиданиями (которые представляются нам в этот момент рациональными). Например, если вы считаете, что можете упасть, то упадете, хотя, если рассуждать логически, силы тяготения во сне не существует. Хотя ваше опасение относительно возможного падения представляется вам в этот момент очень рациональным (оно и есть рациональное, раз такое убеждение у вас есть), когда вы проснетесь, оно будет казаться вам очень нелогичным и иррациональным.

Поскольку ваш "расклад убеждений" - набор ваших убеждений и ожиданий в значительной степени определяет ваше отношение к сновиденному окружению (и, возможно, оказывает на вас гипнотическое воздействие), в рамках ваших собственных убеждений относительно этого окружения вы действуете рационально. Поэтому представляется неправильным оценивать логичность или рациональность поведения сновидца без учета "расклада убеждений", которыми он обладал на момент сновидения.

Что такое признаки сна?

Признаки сна - это любые объекты, которые помогают вам понять, что вы спите. Когда я только начинал заниматься осознанными сновидениями, поиск рук во сне был для меня предопределенным признаком сна. Как-только я видел во сне свои руки, я понимал, что сплю. Иногда появление во сне чего-нибудь необычного или умершего родственника может подействовать, как признак сна и вызвать осознанность. Если вы хотите создать для себя эффективный признак сна, то нужно сделать так, чтобы он был сильно связан или ассоциирован с мыслью "это сон!".

Обычно осознанные сновидения представляются делом увлекательным и захватывающим. Бывают ли осознанные сновидения негативного или расстраивающего характера?

По большей части, осознанные сновидения являются увлекательными и доставляют наслаждение, однако могут быть и такие осознанные сновидения, которые смогут вас расстроить и даже осознанные кошмары. В подобных случаях, сновидец может встретиться с угрожающим ему человеком или оказаться в опасной ситуации (обычно это персонификации страхов), что приведет к появлению сильных эмоций и к тому, что он окажется неспособным усмотреть различные варианты того, как нужно поступить с этим спрайтом или в этой ситуации. Поскольку содержание осознанных сновидений определяются нашими ожиданиями, убеждениями и вниманием, концентрация на опасных деталях помогает разрушить кажущуюся опасной ситуацию. Если вы сможете оперативно поменять ваши убеждения, ожидания и фокус внимания, то, по всей вероятности, сможете справиться с ситуацией. Если вы будете продолжать бояться, то продлите ту ситуацию, которая внушает вам страх.

Как насчет осознанных сновидений, в которых появляются отвлекающие персонажи сна?

У некоторых сновидцев в сновидениях появляются "отвлекатели" (термин, который предложил И. Козлов в интервью для журнала "Lucid Dream Exchange"), то есть персонажи сна, которые мешают вам выполнить поставленную задачу или препятствуют вашей осознанности. Такие персонажи сна могут надоедать вам вопросами или всякими сомнениями; в любом случае, они являются символическим представлением ваших собственных вопросов и сомнений. Обычно отвлекатели встречаются тем реже, чем более вы становитесь уверенными в своих способностях к осознанным сновидениям.

Аналогично, в сновидениях вам может встретиться и противоположное явление, "привлекатели" - то есть такие персонажи сна, которые привлекают ваше внимание своей внешностью, соблазняют вас или в каком нибудь смысле являются очень заметными. В зависимости от ситуации, подобные персонажи сна часто являются представлением ваших чувств и желаний. Как и в случае с отвлекателями, если вы игнорируете их, то они исчезают.

Как вы поступаете, если в вашем сновидении появляется какой либо угрожающий персонаж?

Во-первых, термин "угрожающий" представляет собой интерпретацию некоторого опыта. Мне приходилось видеть в своих сновидениях монстров и смеяться над ними, поскольку я их рассматривал, как персонифицированные символические выражения. Наиболее опытные сновидцы видят в своих снах удивительные вещи, воспринимают их и взаимодействуют с ними, считая их выражениями конструктивной по своей сущности и целостной Самости. Изменяя собственную точку зрения, интерпретацию и эмоциональную реакцию, вы можете превратить такую ситуацию, которую кто либо может назвать угрожающей, в интересный, хотя и необычный, сновиденный опыт.

Например, многие сновидцы в случае появления враждебной фигуры успешно справляются с ней, проецируя на нее любовь и сострадание. В некоторых случаях такая фигура немедленно превращается в нечто нейтральное или дружественное. Я вспоминаю одного знакомого сновидца, которому во сне являлся очень грозного вида персонаж из сна, и тогда он решил спроецировать на него чувство любви. И что в результате? Угрожающий персонаж из сна начал таять и растворяться, подобно Кривой Ведьме Запада (the Wicked Witch of the West - хз что это такое). Ментальная проекция "силы любви" или "мира" на враждебные фигуры может иметь драматический положительный эффект.

Как что-либо может существовать "за рамками" сновидения, если это вы, сновидец, являетесь тем, кто видит сон.

Когда мы убеждаемся в том, что не все аспекты сновидения подвластны нашему контролю (что подробно обсуждалось в главе 2), и мы сталкиваемся в них с совершенно неожиданными и непредвиденными вещами, то к нам приходит понимание того, что в создании сновидения принимает участие нечто кроме нас самих. Сначала это нечто может показаться каким-то автоматическим процессом создания сна, который выполняется ниже уровня нашего сознания. Однако, в тех случаях, когда я и другие люди обращались к "сновидению" с вопросами, обычно оно давало ответы, которые были осмысленными, разумными, целенаправленными, креативными и часто неожиданными, что указывает на то, что их дает нечто гораздо более разумное, чем автоматический процесс создания сновидений. Более того, в случаях проявления в сновидениях таких явлений, как телепатия, ясновидение, предвидение будущего и т.д., мы опять находим свидетельство существования некоторого разума, который находится за рамками сна, и который дает такие ответы, которое наше эго знать не в состоянии.

Вы можете убедиться в этом самостоятельно, если в вашем следующем осознанном сновидении, вместо того, чтобы концентрироваться на спрайтах и объектах сна, вы обратитесь к нему с вопросом: "Эй, сон! Покажи мне...". Выбирайте что-нибудь нетривиальное,

концептуальное или вам неизвестное (скажем, событие, которое произойдет в будущем), и посмотрите, что произойдет. Затем принимайте решение, основываясь на собственном опыте.

Я не запоминаю свои сны. Что мне делать?

На одной презентации в Колорадо, несколько лет тому назад, один молодой человек задал мне такой вопрос. Я ответил ему, что существует две основные причины, по которым люди не запоминают сны: 1) они считают сны чем-то таким, что не имеет значения, и по этому не стремятся их запоминать; и 2) их сны бывают очень пугающими, и поэтому они решают их не запоминать. Этот молодой человек тогда вспомнил, что перестал запоминать свои сны после того, как пятнадцать лет тому назад его отец развелся со своей женой. И вот, на следующую после нашей беседы ночь, он мысленно сказал себе, что теперь он готов запоминать свои сны. На следующее утро он был в восторге. Как он рассказал, невероятные, удивительные, впечатляющие сны снились ему всю ночь.

Для каждого, кто хочет стать сновидцем, запоминание своих снов - это первый шаг. Если вы будете верить в то, что легко сможете их запоминать, то это позитивно скажется на процессе запоминания. Кроме того, когда проснетесь, немедленно записывайте свои сновидения в дневник. Если вам приснилось слишком много снов, то попытайтесь вспомнить "самый важный сон, который приснился этой ночью", и увидите, что произойдет.

Приложение 2.

РЕКОМЕНДАЦИИ И ТЕХНИКИ.

На следующих страницах можно найти разнообразные эффективные техники, которые используются сновидящими сновидцами для того, чтобы осознаваться во сне. Мой совет - выберите себе какуюнибудь одну

технику и последовательно применяйте ее, однако без излишнего напряжения и без фанатизма, и при этом представьте себе, как вы радостно записываете свой осознанный сон в сновиденный дневник, представьте себе радость своего успеха.

ОСОЗНАНИЕ ВО СНЕ: КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

По всей видимости, осознаваться во сне способен каждый. Есть много людей, которые, впервые услышав об осознанных сновидениях, успешно осознаются на следующую же ночь или через одну, просто потому, что заинтересовались этой идеей. Другим же требуется несколько больше времени.

На одной презентации, которую я делал в Копенгагене несколько лет тому назад, я заметил, что в первом ряду сидит один известный психолог и автор книг, посвященных сновидениям. После моего доклада, мы немного пообщались с ним на тему осознанных сновидений. Через несколько дней, на одной из презентаций на той же конференции он заявил, что впервые осознал себя во сне. Аналогично, после того как я за обедом побеседовал об осознанных сновидениях с одним психологом, который занимался психоанализом, оказалось, что он осознал себя во сне на следующую же после нашей беседы ночь, просто потому, что заинтересовался идеей и она его мысленно затронула.

После одного семинара, который я проводил в художественной студии Монки-Бридж в Миннеаполисе, одна из участвовавших в нем женщин, под псевдонимом "ERHS", сообщила о своем первом осознанном сновидении:

"Две недели тому назад я праздновала свое шестидесятилетие. Через пару ночей мне приснился сон о том, что я получила красную поздравительную открытку. Я смотрела на нее, но не могла разобрать слова. Тогда я поняла: "Я сплю, поэтому не могу ничего прочитать" Потом я посмотрела на открытку еще раз и смогла прочитать, что там было написано: "Пусть у тебя будут дожди из цветов, на твой день рождения и каждый день!", и подпись: "Вселенная" Улыбаясь, я проснулась. Да, это был мой первый, и, надеюсь, не последний, осознанный сон. Теперь я хочу попытаться задать сновидению вопрос"

Осознанные сновидения естественным образом происходят у людей различного возраста, различной культуры и интересов. Если вы можете запоминать сны - если для этого у вас достаточно осознания во сне - то все, что вам требуется, это поднять уровень осознания еще на несколько процентов, и вы осознаетесь. Рассмотрим такой прибор, как реостат. Когда он включен, немного покрутив ручку, можно значительно увеличить яркость света. Так же обстоит дело и с осознанностью во сне.

Вам нужно лишь совершить небольшую регулировку сознания, чтобы осознаться во сне.

Рассмотрим же несколько техник, которые сновидцы успешно используют.

НЕФОРМАЛЬНОЕ ВНУШЕНИЕ

Существует две разновидности внушения: формальное и неформальное. В том примере с психоаналитиком, который осознался ночью после нашей беседы за обедом, имело место проявление неформального внушения. Когда он слушал рассказы про сновиденный опыт и был сосредоточен на них - подобно тому, как вы это делаете сейчас - он воспринял неформальное внушение следующего содержания: осознанные сновидения происходят у людей, которые ими интересуются, независимо от их возраста, культуры и мнений, просто потому, что они становятся готовы к тому, чтобы осознанные сновидения у них были. Читая эту книгу, вы тоже проявляете интерес к осознанным сновидениям и повышаете свой шанс спонтанно осознаться в своих предстоящих снах.

Как сновидцы используют неформальное внушение? Перед тем, как лечь спать, они читают про осознанные сновидения, в частности описания сновидений других людей. Непроизвольно они начинают размышлять об этом. Они могут прочитать отчет о сновидении и подумать: "Вау, действительно ли такое возможно сделать в сновидении?", или: "Такого в сновидении быть не может - это лажа!"

Нечто навроде этого произошло со мной однажды вечером, когда я перед сном читал журнал "The Lucid Dream Exchange". Одна женщина писала, что последнее время ей в сновидениях снится то, что будет на первой странице завтрашней газеты. Я подумал: "Ну конечно! На первой странице газет так много всего пишут. Тут и к бабке не ходи, она видит то, что хочет увидеть". Той же ночью у меня был очень яркий осознанный сон, в котором я сидел в церкви между мужчиной и женщиной. Как ни странно, я чувствовал, что мужчина серьезно хотел чуть ли не убить эту женщину, хотя они, похоже, были женаты. Осознавшись, я подумал: почему мне снится, что я сижу тут между ними? Проснувшись, я спустился на улицу, открыл воскресную газету, и она порадовала меня большой статьей на первой странице, в которой рассказывалось про женщину, которую избивал муж, и которая познакомилась с ним в церкви, но потом была вынуждена сбежать от него, поскольку он обладал деспотическим характером. Позвольте, но ведь это мне снилось во сне! Вся статья занимала почти три печатные полосы. Таким образом я получил еще один урок тех возможностей, которые присущи осознанным сновидениям.

Как еще можно практически использовать неформальное внушение, чтобы увеличить вероятность осознанных сновидений? Кроме того, что можно читать про сновидения в книгах, журналах и интернете, можно просто думать об осознанных сновидениях. Что можно будет почувствовать, если пройти через эту стену? А если открыть это окно и взлететь в воздух? Просто думайте о таких вещах. Когда вы сидите на лекции или на совещании, представьте себе, что вы говорите: "это сон! это осознанный сон!". Затем представьте, что вы поднимаетесь в воздух и облетаете комнату. Повисите на потолке. Затем спуститесь вниз. (Уделите прямо сейчас минуту для того, чтобы поразмышлять об осознанных сновидениях - почувствуйте себя свободным и ничем не связанным). Размышления об осознанных сновидениях генерируют ценную эмоциональную энергию.

ФОРМАЛЬНОЕ ВНУШЕНИЕ

Сознательно применяя различные техники для того, чтобы оказать влияние на наш разум, мы используем формальное внушение. Гипноз, визуализация, инкубация сновидений, сновиденные ритуалы - все эти техники содержат элементы формального внушения. Психолог и сновидец Патриция Гарфилд в своей произведшей переворот книге "Творческие сновидения", которая вышла в 1974 г., предлагала использовать простую фразу: "этой ночью я осознаюсь во сне". Она обнаружила, что такое самовнушение приводит в среднем к четырем или пяти осознанным сновидениям в месяц.

Самовнушение может происходить в следующих формах: 1) когда вы ложитесь спать, то повторяете про себя: "сегодня во сне я осознаю, что сплю", или 2) "Сегодня во сне я буду думать более критически, и когда мне повстречается что-нибудь странное или необычное, то я пойму, что сплю", или 3) "Сегодня, когда мое тело уснет, некая часть меня будет продолжать бодрствовать и заставит меня понять, что я сплю"

Выбирайте такую формулировку внушения, которая кажется вам наиболее подходящей, и повторяйте ее каждую ночь. сновидцы, которые постоянно пользуются подходящей формулировкой внушения, неизменно добиваются осознанных сновидений. На самом деле любая индукционная техника основывается на идее внушения.

ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И ГИПНОЗ

В 1980-х годах доктор Дж. Дейн из университета штата Вирджиния исследовал возможность использования гипноза для индукции осознанных сновидений. Выбранные для участия в исследованиях

участницы обладали способностью поддаваться влиянию гипноза, но не имели предварительного опыта осознанных сновидений.

Подвергая каждую из участниц гипнозу, Дейн внушал ей: "Этой ночью тебе придется отключить автопилот в своем сне и летать там осознанно. Когда ты заснешь и увидишь сон, тебе каким-то образом удастся понять, что ты спишь. Произойдет нечто, что включит твою осознанность, и ты запомнишь, что тебе снилось"

Кроме того, половине группы под гипнозом также внушалось, что они должны во сне обнаружить персональный сновиденный символ, который будет помогать осознаться во сне. Одной девушке приснилась какая-то могущественная женщина в плаще, которая и стала ее сновиденным символом. На следующую же ночь, этой девушке опять приснилась эта женщина во сне, в результате чего она осозналась. Согласно Дейну, "количественный уровень полученного ими опыта значительно превышал тот, на который можно обычно рассчитывать в лабораторных экспериментах". У этой группы были более яркие и продолжительные осознанные сновидения, чем у тех сновидцев, у которых не было персонального сновиденного символа.

Результаты оказались очень многообещающими, поскольку большинству участниц удалось осознаться во сне через несколько ночей после гипноза. Эти результаты также показывают, что сновидцы могут улучшить свои результаты посредством инкубации своего личного сновиденного символа, который помогал бы им осознаваться. Чтобы обнаружить свой персональный сновиденный символ, можно внушить себе что-нибудь навроде: "Этой ночью во сне я четко увижу свой персональный сновиденный символ, который будет помогать мне осознаваться".

КАСТАНЕДОВСКИЙ МЕТОД ПОИСКА РУК

Впервые я узнал о предложенной Кастанедой технике, прочитав следующее место в его третьей книге, "Путешествие в Икстлан":

"Тебе нужно будет начать с чего нибудь простого", - сказал он (дон Хуан). "Сегодня во сне тебе нужно будет смотреть на свои руки".

Я громко рассмеялся. Его тон был таким серьезным, как если бы он говорил мне, чтоя должен сделать какую нибудь обычную вещь.

"Почему ты смеешься?", - с удивлением спросил он.

"Как можно увидеть во сне свои руки?"

"Очень просто, сосредоточь на них свой взгляд, вот так", - он наклонил свою голову вперед и уставился на свои руки с открытым ртом. Его движения были такими комичными, что я не мог не засмеяться.

"Но серьезно, как, по твоему мнению, я смогу это сделать?", - спросил я.

"Так, как я тебе сказал", - отрезал он. "Ты, конечно, можешь смотреть, на что угодно. Я говорил про руки, потому что я думаю, что на них смотреть проще всего. Не думай, что я шучу. Сновидения - это такая же серьезная вещь, как видение, или смерть, или любая другая вещь в этом ужасно загадочном мире. Рассматривай их как своего рода развлечение.""

Дон Хуан, несомненно, серьезно говорил об этой простой технике. Поэтому я пытался делать это перед сном каждую ночь. Через несколько ночей это случилось: я осознался во сне.

С психологической точки зрения, подход Кастанеды устанавливает простую ассоциативную связь, типа реакции на раздражитель, между смотрением на руки и мыслью "я сплю!". Помните русского физиолога Ивана Павлова с его собаками? Он был ученым, который обучил группу собак ассоциировать еду со звонком колокольчика. В результате, каждый раз, когда собаки слышали звонок колокольчика, у них начиналось рефлекторное выделение слюны, даже если еды им не давали. Павлов добился такой реакции, устанавливая ассоциацию между едой и звонком колокольчика. Он создал то, что психологи называют условным рефлексом или условной реакцией.

Когда мы последовательно ассоциируем взгляд на руки с мыслью "я сплю!", то, подобно Павлову, мы иницируем в своем мозгу условную реакцию, которая вызывает осознание во сне. Создавая подобную ассоциацию в бодрствовании, мы можем оказывать влияние на состояние сна. Вот моя модифицированная версия техники Кастанеды:

1. Сядьте в своей кровати и перестаньте думать о повседневных заботах и проблемах. Уделите этому одну минуту.

2. Привычно посмотрите на свои руки и вдумчиво скажите про себя: "Сегодня во сне я увижу свои руки и пойму, что я сплю"

3. Продолжайте смотреть на руки и повторять про себя: "Сегодня во сне я увижу свои руки и пойму, что я сплю"

4. Не тревожьтесь, если ваш взгляд начнет расплываться или вы почувствуете усталость. Сохраняйте спокойствие и продолжайте выполнять задуманное медленно и ненавязчиво.

5. Через пять минут, или когда почувствуете себя чересчур уставшим, спокойно прекратите практику.

6. Ненавязчиво напомните себе свое намерение увидеть во сне руки и понять, что вы спите, после чего ложитесь спать.

7. Когда ночью проснетесь, вспомните свой последний сон: видели ли вы там свои руки? Напомните себе свое намерение увидеть руки и понять, что спите.

8. Добросовестно повторяйте это каждую ночь, и в результате вы осознаетесь во сне. Когда вы проснетесь после этого осознанного сна, запишите его в дневник. Записывайте весь сон целиком, как вам удалось понять, что вы спите, что вы сделали, когда вам удалось осознаться, и все прочие детали. И поздравьте себя.

ТЕХНИКА МНЕМОНИЧЕСКОЙ ИНДУКЦИИ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ С. ЛАБЕРЖА

Хотя я начал практиковаться в 1975 г. с техники Кастанеды и использовал ее и внушение в качестве своих основных методов, когда я однажды услышал про мнемоническую технику MILD, я начал использовать ее со значительным успехом. Через несколько месяцев мое среднее количество осознанных сновидений в единицу времени удвоилось.

На первой странице своего сновиденного дневника, который я вел в колледже, я рисовал график, отражающий мой прогресс в осознанных сновидениях (что явилось следствием многих прослушанных мной курсов по бихевиористической психологии). Мне было известно, что в среднем у меня бывает от четырех до девяти осознанных сновидений в месяц. Когда я переключился на использование MILD, количество осознанных сновидений начало резко расти. Мне удалось в конце концов достичь цифры в 30 осознанных сновидений за один месяц - лучший показатель, который у меня когда либо был.

Термин MILD означает Mnemonic Induction of Lucid Dreams - Мнемоническая индукция осознанных сновидений. Эта техника более подробно изложена в книге доктора Лабержа "Осознанные сновидения" (я настоятельно рекомендую эту книгу всем сновидящимсновидцем). Мнемоника - это мысленный прием, который используется для тренировки памяти; например, когда дети повторяют наизусть стишок "In 1492, Columbus sailed the ocean blue", это помогает им запомнить дату путешествия Колумба. Лабержу принадлежит мысль о том, что воспоминание о желании осознаться может служить ключом для осознания. Вот мое изложение мнемонической техники:

1. Когда вы случайно проснетесь ночью, подробно вспомните последний приснившийся вам сон.

2. Сформируйте намерение осознаться в следующем сне, внушая себе: "В следующем сне я хочу вспомнить, что хотел осознаться"

3. Теперь представьте себе, что вы вернулись в тот последний сон и осознались там в подходящий момент. Тщательно визуализируйте это.

4. Продолжайте это делать до тех пор, пока не почувствуете, что ваше намерение хорошо сформировалось. Засыпая, ждите того, что в следующем сне вы осознаетесь.

Когда я учился в колледже, мне казалось сложно запомнить эту технику, поэтому я записал ее на карточке, которую положил себе на тумбочку, и прочитывал ее каждый вечер. На самом деле, мне казалось полезным вспоминать про эту технику, так расшифровывая сокращение MILD: M (memorize) - вспомнить последний сон, I (intend) - сформировать намерение осознаться, L (lucid) - представить себе, как осознался в этом сне, D (do it) - сделать все это. Подобным образом вспоминая последовательность действий, я, проснувшись, мог их легко воспроизвести.

Представляя, как вы осознались в последнем сне, вы способствуете созданию очень правдоподобного воображаемого события. Представляя себя осознанным во сне, вы как бы играете роль в театре. Это действие подготавливает благоприятную почву для осознания и повышает шансы осознаться в следующем сне.

ТЕХНИКА ОСОЗНАННОГО СНА ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

У многих сновидцев, "техника осознанного сна после пробуждения" значительно повышает шансы осознания во сне. Первый сновидец, которому удалось послать сигналы экспериментаторам, находясь в осознанном сне, Алан Уорсли, обнаружил, что если проснуться рано утром, потом воздержаться ото сна в течении часа или двух, и при этом выпить чашку чая или кофе, а затем лечь спать снова, то в этом утреннем сне он часто осознается. Этот факт независимо подтверждали и другие люди.

Исследования этой техники, выполненные Линн Левитан из Lucidity Institute, показали значительное увеличение вероятности осознанных сновидений. В этом исследовании сновидцы специально просыпались приблизительно за 90 минут до времени своего обычного пробуждения. Следующие 90 минут они не спали, а потом ложились спать снова, выполняя специальные упражнения в духе техники MILD. В случае использования этой техники количество осознанных снов утром резко возрастало по сравнению с обычным уровнем.

Недавно я проснулся в 4 утра и почувствовал необходимость подняться и записать некоторые свои мысли об осознанных сновидениях для этой книги. Когда я справился с этой работой через час, я решил еще

вздремнуть на диванчике и мне удалось увидеть очень интересный осознанный сон, в котором я занимался психокинезом и двигал находящуюся в комнате мебель по воздуху.

Совершенно очевидно, что если проснуться раньше обычного, а потом вздремнуть еще через час или полтора, то наши шансы осознаться во сне при этом сильно увеличиваются.

ТЕХНИКА КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ П. ТОЛИ

Немецкий сновидец и психотерапевт Поль Толи проводил глубокие и оригинальные исследования в области осознанных сновидений, применяя некоторые необычные методы. В 1959 г. он предложил идею о критическом мышлении во сне. Он писал: "Если кто либо сможет сформировать у себя критическое отношение к состоянию сознания в состоянии бодрствования, задавая себе вопрос, спит он или нет, эта привычка перенесется и в состояние сна. Тогда, в случае появления чего либо необычного, человек сможет понять, что он спит. Через месяц после того, как я начал практиковать такой метод, я впервые осознался во сне."

Толи разработал на основе этой идеи несколько практик, например такую, как задавать себе несколько раз в день, сталкиваясь с необычными явлениями, вопрос "Я сплю или нет?", затем вопрос "Откуда я это знаю?". Позже он убедился, что эта привычка начинает проявляться и во сне, и в конце концов он осознался.

Изучая различные теории сна, которые существовали в то время, Толи пришел к такому выводу: "Если человек размышляет перед сном о какой-нибудь нерешенной проблеме, то возникает квазинеобходимость, которую, согласно Левину, можно было бы интерпретировать, как некоторую систему в напряженном состоянии. В состоянии сна этой системе становится легче выйти из состояния напряжения, что может не только привести к решению соответствующей проблемы, но также и помочь сновидцу понять, что он спит."

В сущности, Толи интересовало, может ли напряжение, вызванное "нерешенной проблемой", послужить толчком к осознанию, раз уж во сне нам снятся наши неразрешенные дневные проблемы, как предполагают некоторые ученые. Подобный психологически направленный подход к принесению осознания в сон показывает его впечатляющий творческий подход и глубокий интерес к процессу сновидения.

Я однажды на собственном опыте столкнулся с влиянием "неразрешенных проблем" в ходе одной деловой поездки в январе 1995 г. Я смотрел перед сном вечернюю программу новостей, и диктор сообщил, что в Кобе, в Японии, произошло мощное землетрясение, величина

которого достигала 7.2 по шкале Рихтера. Подробностей не приводилось. Я выключил телевизор, думая, что землетрясение было не очень сильным. Той же ночью я осознался и полетел в Японию, чтобы посмотреть, что там случилось. Во сне я бродил среди почти полностью разрушенных бетонных развалин и погнутых железяк. Кроме того, когда я летел туда, по всей видимости, через Тихий океан, то вдали я увидел корабль, который двигался по направлению с юго-востока на северо-запад. Я подлетел к нему, чтобы рассмотреть и прочитал название корабля: "USS Stark". Хотя в ВМС США в то время был действующий фрегат с таким названием, мне не удалось выяснить, находился ли он в Тихом океане и куда двигался на следующий день после землетрясения в Кобе (Землетрясение произошло 17 января 1995 г. в 5:46 утра по местному времени).

РАЗНООБРАЗНЫЕ СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Тридцать лет занимаясь осознанными сновидениями, я обнаружил, что некоторые действия и события увеличивают вероятность осознанных сновидений. Несколько лет тому назад я написал статью для журнала "The Lucid Dream Exchange", в которых упоминались эти разнообразные факторы. Как ни странно, в течение двух месяцев после публикации, мое эго сновидения продемонстрировало мне, что мой список содержал ошибки. В той статье я утверждал, что осознанные сновидения происходят в полнолуние с меньшей вероятностью. Догадайтесь, что случилось? После того, как я это написал, в ночи следующих двух полнолуний я осознавался. Здесь опять проявилась восприимчивая способность бессознательного и его обучающее намерение.

Многие сновидцы обнаруживают, что следующие факторы повышают вероятность осознанных сновидений:

1. Смена локации: По всей видимости, сон в другой комнате, но в том же самом доме, или во время путешествия делает человека несколько более "бдительным" или осознанным.
2. Изменение привычного распорядка дня: Во время отпуска, каникул и т.д. вероятность осознанных сновидений повышается.
3. Занятия йогой и энергетическими практиками: многие из нас замечали, что в ночь после занятий йогой или другими энергетическими практиками происходят спонтанные осознанные сновидения.
4. Чрезмерные физические, умственные или эмоциональные усилия на протяжении дня: похоже, что чрезмерное напряжение может повысить вероятность осознанных сновидений.

5. Хорошее самочувствие: Периоды хорошего самочувствия, настроения, позитивные эмоции, похоже, влияют на способность к осознанию во сне.

6. Определенный вид пищи: некоторые сновидцы отмечают повышение вероятности осознанных сновидений после употребления определенной пищи. Писательница Джейн Робертс предположила, что полезными в этом плане могут служить такие продукты, как спаржа, и небольшая доза кофеина перед сном тоже иногда помогает. Через несколько лет ученые обнаружили, что одно растение, похожее на спаржу, содержит химическое вещество, которое способствует повышению умственных способностей у больных болезнью Альцгеймера.

7. Прием перед сном витаминов, таких, как B6. В некоторых исследованиях отмечается, что B6 увеличивает способности к запоминанию.

8. Изменения погоды: лично у меня наблюдается сильная связь между надвигающейся непогодой и повышением вероятности осознанных сновидений. Возможно, тут дело в ионизации воздуха или в изменении атмосферного давления в степной местности, в которой я живу.

9: Определенные локации: Хотя я обычно утверждаю, что все места одинаково хороши для осознанных сновидений, у меня было несколько изумительных осознанных сновидений в ходе поездок в древние места проживания индейцев. Не могу сказать, оказывало ли влияние конкретное место, или дело было в моих убеждениях и ожиданиях относительно этого места, но вероятность осознанных сновидений повышалась. Другие люди предполагают, что высокогорная местность оказывает способствует осознанным сновидениям.

Эти разнообразные факторы приводят нас к вопросу о том, что приводит к осознанности во сне. Если человек обладает базовыми способностями к этому, то играет ли тут главную роль его психологическое ожидание? Или же повышение вероятности осознанных сновидений происходит из-за достижения определенного "энергетического уровня"? Могут ли внешние причины, наподобие погоды, продуктов питания, витаминов и т.д. значительно повлиять на осознанность во сне? Или же эти факторы играют лишь второстепенную роль по сравнению с нашим ожиданием?

ТРУДНОСТЬ ОСОЗНАНИЯ ВО СНЕ

Время от времени я замечаю, что некоторым людям осознаваться во сне относительно легко. Похоже, у таких людей есть благоприятная психологическая атмосфера. Под этим я понимаю, что у них присутствует

глубокое внутреннее ощущение чуткости, личного восприятия и активного ожидания по отношению к осознанным сновидениям. Им нравится экспериментировать в этой области. У них есть цели, которых они стремятся достичь. У них есть чувство заинтересованности и увлечения. Они воспринимают это как своего рода игру.

Конечно, осознаться во сне не всякому удастся сразу. Основная причина, по которой этого сделать не удастся - плохая запоминаемость снов. Когда кто-нибудь жалуется мне на то, что у него не получается осознаться во сне, я прежде всего спрашиваю, насколько хорошо он запоминает сны. Если у человека не будет активного интереса к запоминанию снов, то как он может надеяться стать сновидящимсновидцем? Я советую такому человеку постоянно держать возле своей кровати ручку и блокнот и записывать свои сны утром, сразу же после пробуждения - даже если вспоминаются только отрывки.

Когда мне встречаются люди, которые хорошо запоминают свои сны, но тем не менее не могут осознаться во сне, то я их спрашиваю: "Если бы вы осознались во сне сегодня ночью, то что бы вам хотелось там сделать?" Чаще всего у них нет никакого определенного ответа, нет цели. Тогда я предлагаю им придумать себе такую цель, которая бы вызывала бы у них определенные эмоции - потому что, если вам не интересно, то зачем все это?

Наконец, я спрашиваю, насколько добросовестно и упорно они делают свои попытки. Если вы попытались применить какую-нибудь технику однажды вечером, а потом не вспоминали про нее четыре вечера подряд, и только потом попытались снова, то подобное пренебрежительное отношение не приведет ни к чему хорошему. Рассматривайте свои усилия как выражение своего истинного намерения и продолжайте делать свое дело.

Если у вас не получилось осознаться после месяца или двух регулярной практики (то есть вы пытались осознаться, но вам это не удалось), вам, возможно, необходимо изменить свою психологическую атмосферу. Возможно, что в вашей психологической атмосфере присутствует один или более из следующих страхов или жестких концептуальных блоков:

1. Вы интересуетесь осознанными сновидениями, но у вас есть боязнь относительно них или бессознательного.
2. Вы интересуетесь осознанными сновидениями, но в философском плане не допускаете или не одобряете их.
3. Вы интересуетесь осознанными сновидениями, но чувствуете, что они требуют слишком многих усилий, большой духовной самоотдачи или особого благословения.

4. Вы интересуетесь осознанными сновидениями, но чувствуете себя слишком уставшими либо не запоминаете свои сны.

5. Вы интересуетесь осознанными сновидениями, но в вашей жизни происходит какой-нибудь бардак (из-за проблем, связанных с работой, отношениями, семьей и т.д.), и вы не можете серьезно сконцентрироваться.

В случае, если у вас имеет место одно из вышеперечисленных обстоятельств, необходимо сначала полностью разобраться с ним, и только потом двигаться дальше. Преодолевая свои страхи, раздвигая рамки ограничивающих нас представлений, решая проблемы вдумчиво и осмотрительно, мы растем. Чтобы допустить возможность нового и интересного опыта, необходимо обладать внутренней открытостью и чувством любознательности. Проявляя интерес к осознанным сновидениям, вы тем самым продвигаетесь к их реализации.

ОЦЕНКА ГЛУБИНЫ ОСОЗНАННОСТИ: УРОВНИ ОСОЗНАННОСТИ

Опытным сновидящимсновидцем известно, что существует несколько различных уровней осознанности во сне. Когда мы понимаем, что находимся во сне и осознаем, то степень нашего осознания может допускать флуктуации, находясь на различных уровнях. Эд Келлог предложил классификацию различных уровней осознанности, которую он назвал "Континуум Осознанности", и я, с разрешения Эда, привожу ее здесь в сокращенном виде:

1. До-осознанное состояние: сновидец расценивает нестыковки, как "необычные". В сновиденном отчете может быть написано: "Я увидел девушку, у которой в животе была дырка, и это мне показалось странным"

2. Под-осознанное состояние: сновидец смутно понимает, что спит. В сновиденном отчете может быть написано: "Я шул по улице и увидел, что по небу летит лошадь, поэтому я понял, что это не наяву."

3. Полу-осознанное состояние: сновидец понимает, что это сон, но продолжает следовать сюжету сновидения, лишь незначительно его корректируя. В сновиденном отчете может быть написано: "Я зашел в дом и увидел дядюшку Гарри, но вспомнил, что дядюшка Гарри умер, поэтому понял, что это сон. Матушка попросила меня накрыть на стол, я так и сделал, в том числе приготовив место для дядюшки Гарри."

4. Осознанное состояние: сновидец знает, что спит, и осознает различные варианты и возможности того, как можно изменить ход сновидения. В сновиденном отчете может быть написано: "Я сижу на занятии на третьем курсе и думаю: "но я больше не учусь на третьем

курсе! Это сон!" Потом решаю вылететь в окно. На улице мне встречается несколько человек и я говорю им: "это сон. Чтобы доказать это, я сейчас взлечу на светофор!", и легко делаю это. Сидя на светофоре, я останавливаю движение машин на улице усилием мысли".

5. Полностью осознанное состояние: сновидец помнит события своей жизни в реале и те задания, которые он ставил себе, при этом проявляя большие способности манипулирования сном. В сновиденном отчете может быть написано: "Осознавшись, я подумал: О каком эксперименте мы говорили вчера вечером с Джейн? Ах, ну да, она хотела, чтобы я спросил персонажа из сна, что он собой символизирует. Поэтому я подхожу к спрайту, который стоит на автобусной остановке и спрашиваю его: извините, что вы собой символизируете?"

6. Супер - осознанное состояние: сновидец поакзывает очень высокие способности к манипуляции сновидением и обладает большим количеством энергии, ясностью мысли, креативностью, памятью и т.д. В сновиденном отчете может быть написано: "Осознавшись, я почувствовал невероятный прилив энергии, у меня была большая ясность в мыслях и хорошо получалось летать. Я помню, что захотел испытать чувство безграничной любви. Я отвлекся от персонажей во сне и объектов сновидения и вслух обратился к разуму, скрывающемуся за сновидением: "Эй, я хочу испытать чувство безграничной любви" Внезапно я почувствовал сильную..."

Каждый последующий уровень отличается большей ясностью мысли и большей степенью осознания в целом. Рассмотрение осознанных сновидений как континуума осознанности имеет и другие важные аспекты.

Во-первых, начинающие сновидцы могут убедиться, что осознанности во сне можно достичь за несколько шагов. Вам может присниться во сне разговор об осознанных сновидениях, или присниться о том, что вы думаете, будто бы какое нибудь событие напоминает вам сон. Это уже близко! Подобные явления ясно показывают, что мысль об осознанных сновидениях укоренилась в вашем сознании. сновидец Джон Галлехер приводит следующий пример того, как он проходил через различные уровни осознанности, прежде чем полностью осознаться:

"Мне снится, что я в каом то доме отдыха. Я сижу в кресле-качалке на берегу озера, которое находится на краю территории дома отдыха. Я записываю "осознанный сон" в свой сновиденный дневник, потом ко мне подходит директор дома отдыха и спрашивает: "снился что-нибудь?" Я отвечаю: "Нет, но я скоро осознаюсь во сне" Он говорит: "почему бы вам не пройтись вокруг озера, чтобы взглянуть на окрестности?" Я встаю, ко мне подходит моя жена, и мы идем с ней вместе вокруг озера, пока не доходим до места, в котором из озера вытекает река. Через реку проходит мост, но он сделан из ткани, похоже, что длинный лист бумаги

протягивается поверх воды. Я колеблюсь, стоит ли всходить на мост, он кажется мне довольно ненадежным, но потом думаю, что даже если свалюсь в воду, то я все равно умею плавать. Приходится делать усилия, чтобы сохранять равновесие, но я справился. Моя жена, увидев, что я перешел через мост, пошла вслед за мной. Потом мы пошли дальше и пришли к деревянному домику, который стоял на берегу озера. На крыльце сидел один мой друг, с которым я знаком в реале. Он отдыхает, хотя в жизни он настоящий трудоголик, и это нестыковка, которая заставила меня осознаться. Я ему сказал: "Это сон, посмотри на свои руки". Он посмотрел на меня с сомнением, поэтому я сказал: "смотри" и поднялся в воздух, но когда поднимался в воздух, то сделал поворот в театральном духе, "вверх, вверх и в сторону", из-за чего начал вращаться и, поднимаясь, вращался все сильнее и сильнее. Это приводило меня во все больший восторг, пока, наконец, меня не выкинуло из сна. Я проснулся в прекрасном настроении."

В этом примере сновидец обсуждает тему осознанных сновидений со спрайтом, который задает ему вопросы. Но, пока он не встречает своего друга-трудоголика, который отдыхает, ему не кажется это слишком странным. В этот момент он перемещается с до-осознанного состояния в полностью осознанное и объявляет "мы во сне".

Второе важное обстоятельство, связанное с континуумом осознанности - это возможность перемещения по этому континууму в обоих направлениях. Вы можете потерять осознанность уже после того, как осознались, или увеличить степень осознанности в ходе сновидения. Осознанность не существует в каком-то неизменном состоянии - она флуктуирует.

Третий важный аспект континуума осознанности состоит в том, что можно различать стандартные осознанные сновидения и полностью осознанные. В полностью осознанных снах вы можете вспомнить свои экспериментальные задания и обладаете гораздо большими способностями.

В четвертых, понятие "континуум осознанности" позволяет правильно взглянуть на тех немногочисленных людей, которые утверждают: "все мои сны являются осознанными". При выяснении оказывается, что они, похоже, в своих снах понимают, что спят, но часто ведут себя, как полусознанные сновидцы - сновидцы, которые знают, что спят, но следуют сюжету сновидения, лишь незначительно его изменяя.

Для начинающих сновидцев, правильной стратегией было бы оставаться в осознанном состоянии по возможности дольше и учиться, как нужно направлять свой фокус внимания. Прежде всего необходимо научиться сдерживать эмоции, чтобы сохранить осознание. Затем нужно научиться поддерживать осознание в процессе взаимодействия с

продолжающимся сновидением. Вот несколько техник, которые позволяют сдерживать эмоции и поддерживать осознанность:

Концентрируйтесь на своей осознанности. Поскольку избыточные эмоции часто приводят к развалу сновидения, сновидцы быстро обнаруживают, что нужно сдерживать свои эмоции и концентрироваться на осознании. Когда вы видите что-нибудь возбуждающее, великолепное или отвратительное, нужно напомнить себе: "это сон", чтобы оставаться спокойным и сконцентрированным на своей осознанности. Часто этого оказывается достаточно, чтобы сдерживать всплески эмоций.

Разработайте какую-нибудь успокаивающую практику. В некоторых ситуациях сновидец разрабатывает практику, которая служит ему для достижения спокойствия. Дон Хуан учил Кастанеду смотреть на свои руки всякий раз, когда он чувствовал, что сон может развалиться. Вы можете поступать подобным образом всякий раз, когда чувствуете, что сон становится слишком эмоциональным. Смотрите на свои руки, или, скажем, на пол. В любом случае это действие "приземляет" сновидца, поскольку отводит внимание от отвлекающего раздражителя и переключает его на нечто более спокойное и нейтральное.

Отложите эмоциональные действия на конец сна: продвинутые сновидцы, которые могут захотеть выполнить в своем сне такие действия, которые естественным образом приводят к возбуждению и эмоциям (скажем, заняться сексом, устроить оргию или встретиться с серьезной угрозой), могут помнить про свое намерение, но отложить его выполнение на конец сна (поскольку им известно, что эмоциональное возбуждение будет велико). Поэтому в осознанном сновидении они выполняют сначала наименее эмоциональные задания, а уже потом переходят к более эмоциональным.

Сдерживайте постоянно возобновляющиеся эмоции. В редких случаях после осознания сновидец может столкнуться с чем-нибудь, вызывающим эмоции: сильным сексуальным желанием, угрожающим персонажем, или еще чем-нибудь возбуждающим. В осознанном состоянии вы сами можете определить, как следует поступить, однако если вы столкнулись с ситуацией или со спрайтом, которые вызывают возобновляющиеся эмоции, то лучше всего задать вопрос навроде следующего: "Что ты собой символизируешь?", или "Эй, сон! Почему со мной такое происходит?", и дождаться ответа. персонажи сна и ситуации, которые вызывают возобновляющиеся эмоции, предоставляют неоценимый опыт для продвижения вперед и создания необходимой базы для дальнейшего развития.

Техники для поддержания осознанности исключительно полезны для начинающих и продолжающих сновидцев, которые стараются увеличить продолжительность осознанных сновидений. В большинстве подобных техник используется манипуляция вниманием, например:

Повторение. Многие люди обнаруживают, что одним из способов сохранения осознания является повторение какой-нибудь фразы про осознанность. Чтобы не потерять осознание, можно каждые 15 секунд повторять: "Это сон, это мне снится" Некоторые начинающие сновидцы привыкают регулярно смотреть на руки во время сна, в качестве напоминающего действия.

Постановка цели. Когда мы концентрируемся на определенной цели, она представляется нам активной, пока мы ее не достигнем. Скажем, если мы пришли в Лувр для того, чтобы отыскать там Мону Лизу, то будем стремиться к своей цели и не обращать внимания на другие произведения искусства, пока не найдем Мону Лизу. Подобным же образом, когда у нас есть активная цель в осознанном сновидении, концентрация на ней поддерживает нашу осознанность. Мы обычно игнорируем или отбрасываем все остальные образы и соблазны, и продвигаемся по направлению к своей цели, оставаясь осознанными.

Сравнения/сопоставления в сновидении. Когда мы осознаемся, и отмечаем определенный факт об осознанном сновидении, его можно использовать для поддержания осознанности. Например, полет может служить фактом, который напоминает вам про то, что вы осознаны. В других сновидениях, вы можете дотрагиваться до чего-нибудь и делать естественные сопоставления/сравнения между сновидением и бодрствованием. Если вы на протяжении всего сна будете дотрагиваться до каких-либо предметов, то тем самым продолжите усиливать идею сопоставления/сравнения двух этих состояний.

Объявление намерения. В осознанном состоянии объявление своего намерения вслух - это действие, которое обладает большой силой и оказывает исключительное влияние. Хотя некоторые люди могут орать вслух: "больше света!", и в результате освещение улучшится, или: "больше людей!", и в результате вокруг появится больше персонажей во сне, можно также сказать вслух: "больше осознанности!" или "больше ясности!", и повысить уровень осознанности.

Проецирование своей силы. В некоторых сновидениях мне случалось "решать", что мне будет легче поддерживать свою осознанность, если я создам себе какую-нибудь напоминалку, например стану носить с собой трость или какой-нибудь другой специальный предмет. В одном сновидении я посредством магии создал наклейки, на которых было написано "я осознался". Потом я расклеивал эти наклейки на различные предметы, которые мне снились. Вы можете создать персональное символическое напоминание, которое будет помогать вам быть осознанным.

Пение. Некоторые сновидцы, например моя коллега по редакции журнала "Lucid Dream Exchange" Люси Гиллис, обнаруживают, что пение в осознанном сновидении помогает поддерживать осознанность и

выполнять определенные действия, например летать. Если вы поете песню про свои действия в осознанном сновидении, то это может помочь вам сконцентрировать ваше сознание, даст вам ощущение целенаправленной эмоциональной энергии и позволит вам выполнить поставленные задачи.

Практика приводит к совершенству. По ходу практики ваши осознанные сновидения будут вам даваться более легко и продолжаться дольше. В некотором смысле, практика приводит к совершенству - или, по крайней мере, делает вас гораздо лучшими сновидцами. Наиболее опытные сновидцы не встречают никаких трудностей к тому, чтобы поддерживать базовую осознанность в своих сновидениях и могут даже не обращать на нее внимания.

ПОВТОРНЫЙ ВХОД В СНОВИДЕНИЕ

Когда я только начинал заниматься осознанными сновидениями, будучи студентом колледжа, то иногда я осознавался в снах, в которых были всякие симпатичные девушки. По ходу дела, когда события становились все интереснее, мои эмоции часто подскакивали до такой степени, что я просыпался. О, думал я, если бы только можно было вернуться в сон!

К своему удивлению, я обнаружил, что во многих случаях действительно можно вернуться в осознанный сон и продолжить его, причем часто в том же окружении и с теми же спрайтами. Поскольку у начинающих продолжительность осознанных сновидений относительно невелика, научиться повторному входу в сон может оказаться очень ценным делом.

По всей видимости, определенный образ действий способствует повторному входу в сновидение. Во первых, оказывается полезным заснуть в том же положении физического тела, в котором вы проснулись от предыдущего сна. То есть, чтобы осуществить повторный вход в сон, нужно точно также расположить голову, также расположить руки, правильно поместить ноги и т.д. Теперь тело готово к повторному входу в сон.

После этого нужно вспомнить сон, сосредотачиваясь на тех событиях, которые произошли незадолго до его окончания. Представляя себе этот фрагмент сновидения, нужно полностью его визуализировать в течение некоторого времени и при этом позволить себе задремать. Делая так, я часто втягивался обратно в сон в полном сознании.

Моя последняя фишка состояла в том, чтобы мысленно прокрутить прошлый сон до конца и попытаться "увидеть" некоторую часть сна как

бы изнутри. Под этим я понимаю, что пытался следить за ходом сна с точки зрения какого-нибудь персонажа или символа сна. Когда я начинал рассматривать сон во внутренней перспективе, я внезапно снова оказывался во сне. Обычно, сон возобновлялся и продолжался дальше, и у меня была осознанность. Иногда детали сна немного отличались, но в целом обычно можно добиться хорошего соответствия.

Позднее я узнал, что и другие сновидцы разрабатывали очень похожие практики для того, чтобы повысить шансы повторного вхождения в сон. Это еще раз показывает, что сновиденный мир и сам процесс осознанных сновидений представляют собой платформу, на которой успешно применяются общие принципы и методы.

ПРИМЕЧАНИЯ

Глава 1. Прохождение через ворота

1 Ходуля «Поуго» - детская игрушка, представляющая собой палку с двумя перекладинами и пружинами, на которой подсакивают — прим. ред.

2. 16 июня 1973 года мне снилось как луна трижды пересекла небо, а голос говорил, что событие произойдет в течении трех лет. Затем, внезапно, я очутился в гуще свирепых беспорядков, в которых участвовали как белые, так и черные. Мне нужно было укрыться, и я заметил мельницу голландского типа, такую же как в моем родном городе. Спустя три года 16 июня 1976, вспыхнуло восстание в ЮАР, начавшееся утром в Соуэто. Студенты протестовали против ведения языка африкаанс в качестве обязательного языка обучения в местных образовательных учреждениях. Из-за многочисленных травм и смертей, многие историки считают эту дату Днем смерти апартеида, как его впервые называли в новостях BBC.

По странному совпадению, двумя месяцами позже одним из моих сожителей в колледже был молодой афроамериканец из Соуэто. Я никогда не говорил ему о своем сне.

2. На самом деле, спустя некоторое время, я случайно услышал утверждение одного из моих старших братьев: "В нас есть кровь индейцев". Тогда я спросил его, откуда он это знает, и он ответил, что ему сказала бабушка. Я спросил мать об этом, и она очень расстроилась. Спустя годы, она призналась, что бабушка была права, некоторые из наших предков - индейцы. Она не хотела, чтобы мы говорили с нашими одноклассниками об этом, опасаясь предубеждений. Для меня это объяснило некоторые опыты.