

РОБЕРТ ВАГГОНЕР

ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ:

путь к внутреннему «я»

Часть 1

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

2016

ROBERT WAGGONER

LUCID DREAMING:

Gateway to the Inner Self

Moment Point Press
Needham, Massachusetts

2009

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 МОРЯК 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

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 этом 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, заставляя 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 откликнулось. 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 вступить 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 ПЕРВАЯ.
ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРЬ СЕБЯ

ГЛАВА 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 случится 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 Соуэтские 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 друзей 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

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.

глубине души, 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, зажённая 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 дона 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,

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

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

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

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 уставал 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 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!»

возможным паранормальным явлениям и индейским техникам исследования этой загадки.

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, осознанное 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 дона 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.

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.

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 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 Кастанеде 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

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», 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 неопишемую 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.

изменять форму, ты должен отвести от них взгляд и выбрать что-либо другое, а затем взглянуть на свои руки опять. 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 деревья, 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! – даже я был реальным! Но я знал, что моя осознанность существует в сновидении, и что я

⁷ Кастанеда. Путешествие в Икстлан, стр. 100.

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 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 случалось. 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 *что́* почувствовать, или *как* почувствовать, 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,

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

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

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.

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.

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 ослаблялось.¹¹ Я начинал

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

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

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 сознателен во сне, то я сознателен 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

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.

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.

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. //

ГЛАВА 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 нейрофизиологи 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

¹⁴ J. Allan Hobson. "Finally Some One: Reflection on Thomas Metzinger's Beeeing No One", *Psyche* 11, no. 5 (June 2005), стр. 5.

¹⁵ Там же, стр. 7.

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.

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 величие сновидения. Теперь, осознанное сновидение имело потенциал для возросшей осознанности, вместо самовлюблённых полётов!¹⁶ Действительно, когда я общался с этими

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 привести знания в вашу жизненную ситуацию или эмоциональное состояние.

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 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 теневой элемент появляется в «положении тени» сновидца, обычно, за спиной у сновидца.

Юнг утверждал, что эти теневые 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 осознавал 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,

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

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.

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 обеспокоенность «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

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

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? 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 сводиться 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.

ГЛАВА 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 приравнять 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 ощупывающим 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 сандалиии.

* * *

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 сандалиия, 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 эмоции

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

мгновение, 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 элегантностью, 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 относится 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, осозная, 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 Gavalí 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. *Schopferish 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 выдвинутый 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 требует 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. Мгновенье 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 сгусток 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 полусуто: «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 выплывают. 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 исконное, некая исконная 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 Вангьял 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 несгибаемое 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, популярных 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 шупом. 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.

КОНЕЦ ПЕРВОЙ ЧАСТИ

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: Исследование психики.

Глава 10. Творение сновидной 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.