

# СТИВЕН ЛАБЕРЖ

ПРАКТИКА  
ОСОЗНАННОГО  
СНОВИДЕНИЯ



СОСИСА

Первая книга, в которой на основе современной науки раскрыты секреты древнего искусства сновидений. Используя ее как руководство, вы сможете постичь тайны тибетских йогов и изменить в желаемую сторону всю вашу жизнь.

Осознанные сновидения можно использовать для решения своих проблем, например, для самоисцеления, улучшения взаимоотношений и избавления от страхов, или для того, чтобы постичь смысл древних учений и работ современных ученых.

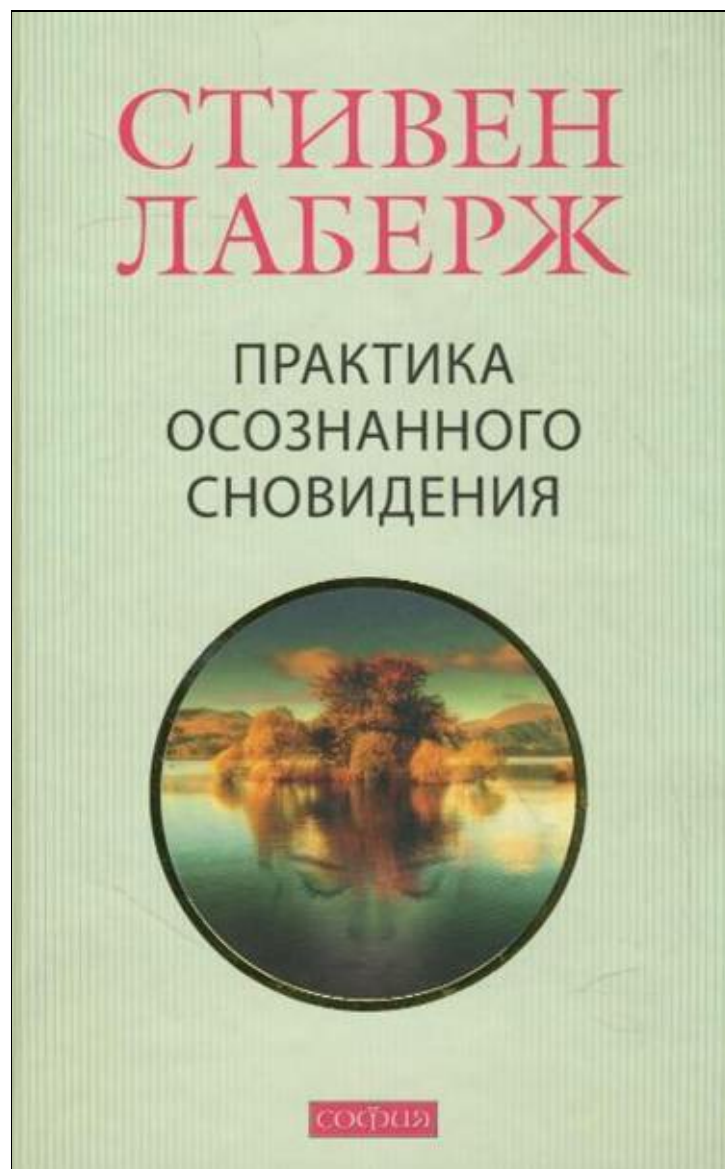
---

---

**Стивен Лаберж**

**Практика осознанного сновидения**

**Exploring the world of lucid dreaming**



# Глава 1

## ЧУДЕСА ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

Я понял, что сплю. Я поднял руки и стал подниматься (точнее, меня потянуло вверх). Я вознесся к черным небесам, которые постепенно становились сине-фиолетовыми, потом — пурпурными, лиловыми, белыми, а затем превратились в источник очень яркого света. Все время, пока я поднимался, вокруг звучала музыка, самая прекрасная из всего ранее слышанного мной. Это были скорее голоса, чем инструменты. Невозможно описать словами испытанную мною радость. Очень аккуратно я был возвращен обратно на землю. Я чувствовал, что приблизился к решающему моменту своей жизни и что встал на верный путь. Этот сон, эта радость, испытываемые мной, были своего рода наградой, во всяком случае, я так это чувствовал. Пробуждение было медленным, музыка эхом отзывалась во мне. Радостное возбуждение не покидало меня несколько дней, а память об этом осталась навсегда. (А.Ф., Бэй-Сити, Мичиган).

Я стоял среди ровного поля, когда жена обратила мое внимание на закат. Взглянув туда, я подумал: «Как странно, что я никогда не видел таких красок». Потом меня осенило: «Должно быть, я сплю!» Я не помню прежде такой ясности и остроты восприятия — цвета были столь прекрасны, а ощущение свободы — столь пьяняще, что я бросился сквозь прекрасное золотое пшеничное поле, размахивая руками и выкрикивая изо всех сил: «Я сплю! Я сплю!». Внезапно сон начал покидать меня, должно быть, я переволновался и быстро проснулся. Осмыслив произошедшее со мной, я разбудил жену, чтобы сообщить ей: «Я достиг этого! Я сделал это!» Я осознавал себя во сне, и это останется со мной навсегда. Не правда ли странно, что это чувство может оказать на человека такое воздействие! Я думаю, что способность управлять своим внутренним миром, — это и есть свобода. (Д.У., Элк-Ривер, Миннесота).

Я готовлюсь стать профессиональным музыкантом (валторна), и мне хотелось бы научиться преодолевать страх перед публикой. Несколько раз перед сном я, расслабившись, погружался в состояние самогипноза. Я концентрировал свое внимание на желании увидеть сон, где я бы спокойно и без страха выступал перед большой аудиторией. На третий день этого эксперимента я пережил осознанное сновидение, в котором выступал с сольным концертом без аккомпанемента в «Оркестра Холл» в Чикаго (я, действительно, выступал там как-то раз, но в составе оркестра). Публика меня абсолютно не пугала и с каждой нотой я чувствовал себя все лучше. Я безупречно исполнил пьесу, которую до этого слышал всего один раз (и никогда не пытался сыграть), а устроенная овация прибавила мне уверенности. Проснувшись, я быстро записал содержание сна и исполняемую мной музыкальную пьесу. На следующий день во время репетиции я практически безупречно сыграл эту пьесу с листа. Через две недели (после нескольких выступлений в состоянии осознанного сна) я без ошибок исполнил свою партию в 5-й симфонии Шостаковича, впервые не ощущая нервозности. (Дж. С., Маунт-Проспект, Иллинойс).

Во сне регулярно происходят странные, удивительные и даже невозможные вещи, но люди обычно не осознают, что это сон. Обычно — не значит, что всегда, и существуют важные исключения из этих правил. Иногда спящие отчетливо понимают причину причудливых событий, которые они переживают, и результатом являются осознанные сновидения, подобные приведенным выше. Уверенные в том, что воспринимаемый ими мир является плодом их собственного воображения, «осознанно сновидящие» могут целенаправленно влиять на содержание своих снов. Они могут создавать и преобразовывать предметы, людей, ситуации,

миры и даже самих себя. По меркам привычного нам объективного мира, они способны на невозможное. Мир осознанных сновидений дает более широкие возможности, чем обычная реальность, практически во всех ее проявлениях, от низкого до возвышенного. Вы можете, если захотите, погулять на веселой пирушке, полететь к звездам или отправится путешествовать по волшебным странам. Осознанные сновидения вы можете использовать также для разрешения своих проблем, например для самоисцеления и саморазвития, или для того, чтобы постичь смысл древних учений и работы современных психологов, считающих, что осознанные сновидения могут помочь вам проникнуть в глубины своего Я, то есть узнать, кем вы являетесь в действительности. Осознанные сновидения известны давно, но до сих пор они воспринимались как явление исключительное и малопонятное. Мои теоретические и практические исследования, а также исследования моих коллег в разных странах только начали проливать свет на это необычное состояние сознания. В последнее время эта область исследований привлекла к себе внимание и за пределами научных кругов, когда выяснилось, что при соответствующей тренировке люди могут научиться вхождению в сон при не полностью выключенном сознании. Чем же вызван столь пристальный интерес? Мой личный опыт и опыт многих людей, переживающих это состояние, свидетельствуют, что осознанные сновидения бывают необычайно яркими, насыщенными, приятными и радостными. Большинство рассматривает их как одно из самых замечательных переживаний своей жизни. Но осознанные сновидения были бы восхитительным, хотя и, в конечном итоге, заурядным развлечением, если бы причина состояла только в этом. Осознанные сновидения, как свидетельствуют опытные люди, могут помочь повысить качество бодрствующей жизни. Авторы адресованных мне в Стэнфорд многочисленных писем рассказывали, как знания и опыт, приобретенные ими в осознанных снах, помогли им больше взять от жизни. Несмотря на то, что основные принципы теории и практики осознанных сновидений находятся на первоначальной стадии развития, так же как и систематическое использование их в качестве метода психологической саморегуляции, большинство людей могут без риска применять имеющиеся знания об этом явлении в своих собственных исследованиях. Исключение составляют, по-видимому, лишь те, кто не способен провести грань между объективным миром и плодами своего воображения. Остальным же потеря чувства различения между сном и бодрствованием не грозит. Наоборот, осознанные сны помогают стать более осознанными.

# КАК ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА?

В книге «Осознанные сновидения» я собрал всю информацию о данном явлении, которую только мог получить из древних и современных источников. С момента выхода этой книги мне пришлось несколько десятков тысяч писем, в которых люди делились впечатлением от своих опытов и просили снабдить их дополнительными сведениями по практике осознанных сновидений. Откликаясь на эти просьбы, я решил написать вместе с Ховардом Рейнгольдом новую книгу. Ховард подробно изложил вопросы, касающиеся сознания, творчества и работы во сне. Книга «Исследование мира осознанных сновидений» представляет собой самоучитель, поэтапное руководство к освоению и использованию осознанных сновидений. Вы можете научиться видеть осознанные сны, которые обогатят вашу жизнь, в удобном для вас темпе и на соответствующем вашим возможностям уровне. В книге содержится множество примеров осознанных сновидений, заимствованных из писем по стэнфордской программе, подобных трем процитированным в начале главы. Наряду с данными тщательно контролируемого эксперимента, необходимыми для проверки научных теорий, большой интерес для углубления исследований представляет также информация, порой анекдотического характера, полученная от непрофессионалов. После выхода в свет книги «Осознанные сновидения» наша исследовательская группа продолжила работу по изучению взаимоотношений во время сна сознания и тела в лаборатории Стэнфордского университета, а также на курсах и семинарах с добровольцами-онейронавтами (oneironaut — означает «исследователь мира сновидений»). Мы работали над методами вызывания, продления и использования осознанных сновидений. Данная книга опирается на ряд источников, в том числе, на стэнфордские исследования, учения тибетских сновидящих йогов и другие работы. Особо следует отметить важность исследований немецкого психолога Поля Толи, изучавшего этот феномен на протяжении последних двадцати лет.

В данной книге последовательно предлагается информация, необходимая для приобретения опыта осознанных сновидений. В той или иной степени полезны все приведенные здесь техники и упражнения, но их эффективность будет зависеть от психофизических особенностей каждого человека. Выполняя различные упражнения, смотрите, что лучше всего вам подходит. Книга построена следующим образом: сначала даются предварительные рекомендации для обучения осознанному сновидению, потом подробные техники, а затем примеры использования осознанных сновидений в жизни. Если вы тщательно следуете всем рекомендациям, то частота погружения в осознанные сновидения увеличивается. Чтобы вы могли разобраться в природе этого явления и использовать его в дальнейшем, в пятой главе приводится научное обоснование теории осознанных сновидений. Последующие главы содержат рассказ о том, как с помощью таких сновидений можно улучшить свою жизнь во сне и наяву. Взятые из нашего банка примеры иллюстрируют некоторые возможности осознанных сновидений. Насколько нам известно, подробные инструкции по осознанным сновидениям становятся широко доступными впервые. Это не значит, что можно обучиться осознанному сновидению, бегло листая эту книгу. Как и все, достойное изучения, осознанное сновидение требует усилий. Существенную помощь в овладении этим искусством оказывает мотивация; вы должны изо всех сил стремиться к результатам и выделить достаточно времени для практики. Если вы настойчиво выполняете предлагаемые упражнения и процедуры, мы уверены в вашем успехе.

В данной главе рассматриваются доводы в пользу обучения осознанному сновидению, и дается обзор содержания книги.

В главе второй — «Подготовка к обучению осознанному сновидению» — содержится необходимая информация о природе сна, которая помогает преодолеть различные предубеждения против осознанных сновидений и ускоряет процесс обучения. Кроме того, она помогает вам познакомиться со своими снами. Вы научитесь вести журнал сновидений и запоминать свои сны. До того как вы овладеете приемами вхождения в осознанное сновидение, вы должны уметь запоминать хотя бы один сон за ночь. Когда в вашем журнале сновидений появится несколько записей, можно начинать составлять каталог признаков сна, т. е. характерных деталей, которые можно использовать как знаки продвижения к осознанности.

В главе третьей — «Пробуждение в мире сна» — представлены техники для осознания состояния сна внутри него самого. Предлагаются две основные техники: техника рефлексии-намерения, в основе которой вопрос к себе «сплю я или бодрствую», и техника «мнемонического вхождения в осознанное сновидение» (МВОС), используемая мною для обучения вхождению в осознанный сон по желанию. Благодаря МВОС вы учитесь замечать состояние сна.

В главе четвертой — «Сознательное вхождение в сон» — описываются приемы вхождения в осознанное сновидение непосредственно из состояния бодрствования.

В главе пятой — «Структура сновидений» — приводится научное толкование причин и природы сновидений и обсуждается место осознанных сновидений среди сновидений вообще.

В главе шестой — «Принципы и практика осознанных сновидений» — показывается, как установить контроль над сном: как удержаться в осознанном сновидении, как проснуться по своему желанию, как наблюдать мир сна и управлять им. Кроме того, в главе обсуждаются преимущества принятия во время сновидения независимой, гибкой и недирективной роли.

В главе седьмой — «Приключения и открытия» — поясняется, как можно использовать осознанные сновидения для достижения своих целей. Содержащиеся здесь примеры и советы не только откроют вам новые миры и помогут пережить захватывающие приключения, но будут способствовать также вашему самосовершенствованию.

В главе восьмой — «Репетиция жизни» — объясняется, каким образом осознанные сновидения могут подготовить вас к реальной жизни. Их можно использовать в качестве «летнего тренажера» для подготовки к жизни, как способ тестирования нового образа поведения, а также конкретных личностных качеств. Действия, производимые вами во сне, могут обогатить ваш жизненный опыт, улучшить работоспособность и углубить понимание реальности.

В главе девятой — «Решение творческих задач» — осознанные сновидения рассматриваются как щедрый источник творческих идей в науке, искусстве, бизнесе и частной жизни. Многочисленные примеры демонстрируют, как осознанные сновидения помогли людям подобрать имя своему будущему ребенку, сменить машину и разобраться в абстрактных математических понятиях.

В главе десятой — «Избавление от ночных кошмаров» — поясняется, как с помощью осознанных сновидений преодолеть свои страхи и скованность, которые, возможно, мешают вам полнее реализовать свои жизненные возможности. Освобождаясь от ночных кошмаров, практикующие осознанные сновидения могут научиться извлекать пользу из самой неблагоприятной ситуации.



В главе одиннадцатой — «Исцеляющий сон» — показана связь между практикой осознанного сновидения и формированием более цельной, здоровой личности. Осознанные сновидения могут помочь разрешить различные межличностные конфликты и проблемы, в том числе пережить кончину близких людей. Кроме того, осознанные сновидения учат гибкости мышления. Решить свои проблемы можно попытаться каким-нибудь необычным образом, поскольку во сне вам ничто не может навредить. Это разнообразит ваше поведение в реальном мире, что уменьшит для вас вероятность оказаться в затруднительном положении.

Глава двенадцатая называется «Жизнь — это сон: откровения Большого Мира». В ней совершается выход за пределы повседневной жизни и демонстрируется, как с помощью осознанных сновидений можно более глубоко постичь самого себя и свою связь с миром. Осознав себя тем, каким вы видите себя во сне, вы понимаете, до какой степени наше бодрствующее «Я» ограничено нашими привычными понятиями о нем. Трансцендентальные переживания в осознанных сновидениях укажут вам направление, в котором вы могли бы исследовать свой внутренний мир.

Завершает книгу послесловие «Приключение продолжается», где вас приглашают присоединиться к Институту осознанных сновидений — сообществу людей, созданному для продолжения исследований природы и возможностей осознанного сновидения.

Прежде чем вдаваться в подробности освоения осознанного сновидения, необходимо разобраться в причинах, побуждающих нас обучаться этому. Действительно ли потенциальная выгода оправдывает время и усилия, затраченные на овладение навыками осознанного сновидения? Мы считаем, что да, но решайте сами. Известно, что жизнь коротка. На самом деле она еще короче, поскольку от четверти до половины жизни мы проводим во сне. Большинство из нас в основном не осознают своих снов. Наш сон не осмыслен, и это приводит к потере многочисленных возможностей сознательной полнокровной жизни. Неужели проспав свои сновидения — наилучшее использование того скупо отпущенного нам времени? Это не только пустая трата времени, но и упущенный шанс приобрести опыт, который мог бы обогатить вашу жизнь. Проникая в свои сны, вы обретаете дополнительный жизненный опыт. Кроме того, дополнительное время сознательного состояния, используемое вами для эксперимента и тренировки своего ума, может принести вам большую пользу. «Сны — это сокровищница знания и опыта», — пишет тибетский буддист Тартанг Тулку, — «однако, их часто недооценивают как средство познания действительности. В состоянии сна наше тело отдыхает, но мы видим и слышим, передвигаемся и даже способны обучаться. Правильное использование состояния сна, равносильно увеличению времени нашей жизни в два раза: вместо ста лет мы живем двести». Осознанные сновидения — это не только знание, но и настроение. Радостное пробуждение из чудесного осознанного сна, создаст нам в бодрствующем состоянии прекрасное настроение. Яркий пример этому — первое осознанное сновидение молодой женщины, пережитое ей после прочтения статьи об этом явлении. Осознав, что спит, она «попыталась вспомнить совет, данный в статье», но единственное, что пришло ей в голову, было ее собственное замечание: «Это — высшее наслаждение». Она почувствовала, как ее охватило «блаженное ощущение меняющихся и переливающихся красок и света», которое завершилось всепоглощающим оргазмом. После этого она стала «мягко приближаться к осознанному пробуждению» и в течение двух или более недель она была переполнена радостью. Этот перенос положительных эмоций в бодрствующее состояние является важным аспектом осознанных сновидений. Независимо от того запоминаем мы сны или нет, они часто влияют на наше настроение после пробуждения, иногда в течение долгого времени. После «плохих» снов вы чувствуете, что «встали не с той ноги», приятные сны вызывают с самого утра эмоциональный подъем, бодрость и уверенность в себе. Это более чем достаточный стимул к обучению осознанному сновидению. Вы, возможно, все еще думаете: «Моя жизнь во сне и так достаточно интересна. Зачем мне прилагать усилия для большего ее понимания?» Если это так, то обратимся к традиционным мистическим учениям, согласно которым, большая часть человечества пребывает во сне. Когда Идрис Шаха, выдающегося суфийского учителя, попросили указать на «основное заблуждение человека», он сказал: «Это думать, что он живет, в то время как он просто заснул в преддверии жизни». Осознанное сновидение может помочь вам понять слова Шаха. Если вы хоть раз, находясь во сне, поняли, что спите, и что ваши возможности значительно шире, чем вы думали, то вы можете вообразить, что аналогичное осознание возможно и по отношению к вашей бодрствующей жизни. В соответствии с Торой: «Наша реальная жизнь, по сути, — это бодрствование во сне».

# ОПЫТ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

Человеку не пережившему осознанных сновидений, довольно трудно понять, что это такое. Несмотря на то, что подлинное знание возможно только в результате опыта («знает тот, кто пробовал»), какое-то представление о нем можно получить путем сравнения осознанного сна, с вероятно, более привычным состоянием сознания — например, тем, в котором вы сейчас находитесь. Следующее упражнение поможет вам глубже понять ваше обычное состояние бодрствования. Каждый этап должен длиться около минуты.

## *Упражнение: ваше сознание в данное время*

1. Зрение. Посмотрите вокруг. Постарайтесь ощутить окружающий мир, богатство и разнообразие его форм, цвета, движения, пространства.

2. Слух. Прислушайтесь к разнообразным звукам, включая простое чудо речи и волшебство музыки, к их громкости, тембру, тональности.

3. Осязание. Ознакомьтесь с предметами на ощупь (гладкие, шероховатые, сухие, липкие или влажные), на вес (тяжелые, легкие, сплошные или полые), вызывают ли они удовольствие, боль, тепло, холод и так далее. Обратите внимание также на свое самочувствие в данный момент и сравните его с тем, что вы чувствовали в другое время: усталость или бодрость, свободу или напряжение, боль или комфорт и т. д.

4. Вкус. Попробуйте на вкус все, что хотите: различные продукты и вещества или постарайтесь вспомнить и представить себе в полной мере их вкус.

5. Обоняние. Постарайтесь вспомнить и представить себе как можно больше запахов: разгоряченного тела, земли, ладана, дыма, парфюмерии, кофе, лука, алкоголя, моря.

6. Дыхание. Обратите внимание на свое дыхание. Минуту назад вы, вероятно, не отдавали себе отчета в том, что дышите, хотя, выполняя это упражнение, вдохнули и выдохнули раз пятьдесят. Задержите дыхание на несколько секунд. Выдохните. Теперь глубоко вдохните. Вы видите, что осознание своего дыхания дает вам возможность произвольным образом менять его.

7. Эмоции. Обратите внимание на свои эмоции. Вспомните, чем отличается гнев от радости, безмятежность от возбуждения. Вспомните и другие эмоции, чем больше, тем лучше. Постарайтесь определить, насколько реально они ощущаются?

8. Мысли. Сосредоточьтесь на своих мыслях. О чем вы думали, выполняя это упражнение? О чем вы думаете сейчас? Насколько реальными кажутся вам мысли?

9. «Я». Постарайтесь осознать тот факт, что ваш мир всегда содержит ваше «Я». По замечанию Уильяма Джеймса, основой процесса восприятия является то, что именно Я вижу, Я слышу, Я ощущаю, Я думаю. Вы не есть то, что вы видите, слышите, думаете или чувствуете — вы лишь воспринимаете это. Другими словами, вы есть тот, кто осознает. Вы всегда в центре вашей многомерной вселенной восприятия, но вы не всегда ясно осознаете себя. Повторите вкратце все упражнение снова со следующим отличием: наблюдая за своим восприятием, отдавайте себе отчет в том, что наблюдающий — это именно вы («Я вижу свет»).

10. Осознание осознания. Наконец, осознайте свое осознание. Обычно сознание фокусируется на объектах, находящихся вне нас, но при этом оно само может быть объектом познания. С обыденной точки зрения мы кажемся себе обособленным, единственным центром сознания, в нашем внутреннем мире. Однако мистики утверждают, что все мы, в конечном счете, являемся одним, бесконечным сознанием, которое есть источник жизни. Это знание

трудно адекватно выразить словами.

# ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Как ваше обновленное постижение богатства сознания при состоянии бодрствования связано с практикой осознанных сновидений? Многие ваши наблюдения реального мира можно отнести и к миру сновидений. Во сне ваши ощущения могут быть столь же богаты, как и в реальности. Вы можете видеть, слышать, осязать, ощущать вкус, думать и существовать точно так же, как сейчас. Главное отличие состоит в том, что «мультисенсорный» мир, воспринимаемый вами во время сна, возникает внутри вас, а не вне. В бодрствующем состоянии почти все, что вы воспринимаете, соответствует объективно существующим людям, предметам и событиям во внешнем мире. Поскольку объекты бодрствующего восприятия существуют независимо от нашего сознания, они остаются относительно постоянными. Например, прочитав это предложение и закрыв книгу, вы можете потом открыть ее в любое время на той же самой странице и прочитать его вновь. Однако, как вы увидите в третьей главе, это не свойственно сновидениям. Они гораздо более изменчивы из-за отсутствия постоянного внешнего раздражителя, необходимого для построения эмпирического мира. В осознанном сновидении ваше восприятие окружающего мира еще больше отличалось бы от бодрствующего восприятия. Прежде всего, вы осознаете, что все это сон. Благодаря этому мир вокруг вас постоянно меняется в еще большей степени, чем в обычном сне. В осознанном сновидении могут происходить «невозможные» вещи, а нереальные обстоятельства сна вместо того, чтобы исчезнуть, становятся все более отчетливыми и яркими, ошеломляя вас своей необычностью. В этом состоянии вы понимаете, что мир сна — это ваше собственное творение, и вместе с этим знанием приходит пьянящее чувство свободы. Ничего внешнего, никаких общественных или физических законов, которые сдерживали бы ваши действия; вы можете делать все, что способен постичь ваш ум! Вдохновленные этим вы можете подняться до небес; отважиться на встречу, которой ранее избегали; устроить любовное свидание с самым желанным партнером; встретиться и поговорить с умершим человеком, которого вы любили; можете преуспеть на пути самопознания и самосовершенствования. Стремясь осознавать себя во сне и учась использовать это, вы сделаете свою жизнь более осмысленной и насыщенной. Ваши ночные путешествия во сне будут приносить вам все больше пользы и помогут вам понять самого себя. Бодрствуя в своих снах, вы пробуждаетесь для новой жизни.

## **ГЛАВА 2**

# **ПОДГОТОВКА К ОБУЧЕНИЮ ОСОЗНАННОМУ СНОВИДЕНИЮ**

# КАК ВЫ БУДЕТЕ УЧИТЬСЯ

Многим удастся испытать осознанные сновидения после того, как они впервые узнали о них. Это напоминает удачливость новичков: они слышали, что осознанные сновидения существуют, и они получают их. Возможно, и вы, купив из любопытства эту книгу, уже пережили одно-два осознанных сновидения, но, скорее всего, еще не научились вызывать их по своему желанию. Эта глава обеспечит вам необходимый минимум знаний и навыков для освоения упражнений по вхождению в осознанное сновидение, которые будут описаны в последующих главах.

До того как вы начнете осваивать мир осознанных сновидений, вы должны приобрести некоторые знания о функционировании мозга и тела во сне. Это поможет понять и происхождение «психической заторможенности», препятствующей сохранению установки на осознанность при переходе в сон.

Действия, направленные на достижение осознанности во сне, вы начнете с того, что заведете журнал сновидений и научитесь лучше их запоминать. Журнал поможет вам освоить обстановку своих снов. Затем вы должны выделить из своих сновидений достаточно часто повторяющиеся моменты, которые могли бы стать надежными критериями состояния сна. Список признаков сна поможет вам в освоении специфических приемов, приведенных в третьей и четвертой главах.

Узнав достаточно о своих обычных сновидениях, вы научитесь более-менее стабильно находиться в них, не теряя осознанности, и подготовитесь к тому, чтобы попробовать применять их так, как рассказано в последующих главах книги. Но, прежде всего, старайтесь освоить первичные навыки и основную информацию, без которых невозможно стать осознанно сновидящим. Нельзя писать поэму, не зная алфавита.

# МОЗГ СПИТ, А УМ СНОВИДИТ

Людей всегда интересовала потребность во сне. Действительно, почему мы вынуждены отключаться на восемь часов каждые сутки? Считается — чтобы восстановить тело и дух и избавиться от беспокойства, вызываемого темнотой. Однако называть сон неразгаданной тайной значит уклоняться от ответа на более глобальный вопрос: что значит бодрствовать? Основной признак бодрствующего состояния — это осознание. Осознание чего? Когда мы говорим о сне или бодрствовании, мы понимаем под этим осознание внешнего мира. Однако, находясь во сне и не воспринимая в основном внешний мир, человек в то же время может осознавать (т. е. «бодрствовать») мир, созданный его воображением. Существуют разные степени бодрствования. Осознанно сновидящие лучше осознают реальную ситуацию, поскольку знают, когда они находятся во сне. Можно сказать, что они «бодрствуют в своих сновидениях». Представители традиционных школ достижения высшего знания, применяя слово «пробуждение», имеют в виду возросшее знание человека о своем месте в космосе.

Но каким образом приходят к «пробуждению»? Бодрствование для биологических систем — это функция мозга. Органы чувств воспринимают информацию (свет, звук, температуру, тактильные ощущения, запах) от окружающего мира и передают ее в мозг. Мозг обрабатывает информацию и делает на ее основе выводы о событиях во внешнем мире.

Мозг, с помощью которого мы воспринимаем наш мир, как во сне, так и наяву, является продуктом биологической эволюции. На протяжении вот уже сотен миллионов лет живые организмы состязаются в придуманной матерью-природой смертельной игре под названием «кто кого съест» или же «выживает сильнейший». Простейшие одноклеточные организмы не знают наперед, с кем они столкнутся — с хищником или с жертвой. Если это может служить пищей, они поглощают ее, если это хищник, поглощают их. Для тех, кто стремится остаться в живых, такое незнание губительно.

По этой причине живые существа постепенно развивали органы чувств, которые позволяли им знать заранее, к чему в окружающем мире можно приближаться, а к чему нет. В течение жизни миллионов поколений организмы совершенствовали нервную систему, что давало им более широкие возможности восприятия окружающего мира и контроля над своими действиями.

Наш мозг строит модель мира на основе событий, имевших место до настоящего момента, и с ее помощью прогнозирует будущее. Прогнозирование требует информации о предыдущих событиях, чтобы выйти за рамки сиюминутного восприятия. Например, если мимо лягушки пролетает небольшой темный объект, то информация, заложенная эволюцией в ее мозг, позволяет предсказать, что данный объект съедобен. Если на лист лилии неожиданно падает большая тень, то информация (также приобретенная в ходе эволюции) позволяет лягушачьему мозгу предсказать опасность. Лягушки видят мир не таким, как мы, т. е. состоящим из сложных комбинаций цвета, света, тени и движения, которые мы идентифицируем с деревьями, цветами, птицами или рябью на воде. Мир лягушки построен из простых элементов типа «небольшой летящий объект» (пища), «большой надвигающийся объект» (опасность), «приятное тепло» (солнце) или «привлекательный звук» (лягушка противоположного пола).

Несмотря на то, что мозг человека намного сложнее лягушачьего, в основе его работы лежат те же принципы. Ваш мозг выполняет свою задачу по моделированию мира на таком уровне, что вы просто не задумываетесь об этом. Вы смотрите — и видите. Зрительное восприятие так же естественно, как и способность видеть, что делается за окном. Однако возможность видеть, слышать, осязать или любое другое ощущение — это процессы умственного моделирования реальности. Содержание вашего сознания, т. е. ваши ощущения, зависят от ваших на данный



момент намерений, действий и имеющейся информации.

## *Сознание во сне*

Во время любой деятельности в состоянии бодрствования (прогулка, чтение и т. п.) ваш мозг активно обрабатывает сенсорную информацию, поступающую из окружающего мира, которая, наряду с информацией, заложенной в вашей памяти, является сырьем для строительства модели мира. Эта модель точно отражает ваши взаимоотношения с ним, пока вы активно бодрствуете.

Физическая пассивность в бодрствующем состоянии смещает баланс поступающей информации от внешней стороны в сторону внутренней. Ваше мышление, до известной степени, обретает независимость от внешних воздействий, ваши мысли начинают блуждать, и вы «спите наяву». Какая-то часть вашего мозга моделирует не реальный, окружающий вас, а потенциальный мир. В то же время имеющаяся у вас упрощенная модель внешнего мира, в любое время, например, при возникновении опасности, может переключить на себя ваше внимание.

Во время сна из внешнего мира поступает так мало сенсорной информации, что вы перестаете его сознательно моделировать. Когда спящий мозг активизируется в достаточной степени, в вашем сознании возникает модель мира, которая обычно не зависит от происходящего вокруг вас — и это мы называем сном. Спящий мозг не всегда создает подробную модель мира. Иногда кажется, что он только сосредоточивается или почти не действует. Различия в психической активности во время сна в значительной степени зависят от состояния мозга спящего.

Сон не является равномерным пассивным отключением от внешнего мира, как считали ученые до XX-го столетия. Существуют две различные фазы сна, называемые быстрый и медленный сон, которые отличаются по многим биохимическим, физиологическим, психологическим и поведенческим параметрам. Для определения фазы сна в данный момент отслеживают изменения ритмов мозга (электрической активности, измеряемой на поверхности головы), движений глаз и мышечного тонуса. Медленная фаза довольно хорошо согласуется с общепринятым взглядом на сон как на состояние бездеятельного отдыха — ваш мозг почти не работает, а дыхание медленное и глубокое. Обмен веществ при этом минимален, и выделяются гормоны роста, стимулирующие восстановительные процессы. Разбуженные в этом состоянии люди дезориентированы и редко помнят сны. Эту фазу можно наблюдать, у кошек или собак, когда они спокойно спят в умеренно расслабленной позе (кошки — в позе «сфинкса») и дышат медленно и ритмично. Примечательно, что, находясь именно в этой фазе, люди могут ходить и разговаривать.

Переход от медленного сна к быстрому весьма отчетлив. Во время быстрого сна, обычно именуемого фазой быстрых движений глаз, или REM-сном, ваши зрачки под сомкнутыми веками совершают быстрые движения, почти как в бодрствующем состоянии. Дыхание становится частым и прерывистым, мозг расходует столько же энергии, как при бодрствовании, и вам снятся яркие сны. У мужчин может наступить эрекция, у женщин — усиливается вагинальное кровообращение. Но, несмотря на мозговую активность, ваше тело остается почти полностью неподвижным (за исключением небольших подергиваний), поскольку во время REM-сна оно временно парализуется, чтобы вы не смогли перенести свои действия за пределы сна.

«Сонный паралич» REM-фазы не всегда прекращается сразу после пробуждения, поэтому, проснувшись, вы иногда с минуту не можете пошевелиться. Сонный паралич может напугать

вас, хотя, на самом деле, он безобиден, и может даже быть полезен для вхождения в осознанное сновидение (см. главу 4). Пример «парадоксального сна» (так называют REM-сон в Европе) — вид спящей собаки или кошки, которая, свернувшись калачиком, прерывисто дышит, подергивается, водит глазами и, в случае собаки, поскуливает, виляет хвостом, рычит и лает. Люди тогда говорят: «Смотри-ка, Пятнашка видит сон!»

### *Ночное путешествие во сне*

Медленный сон, в свою очередь, делится еще на три стадии. Первая — это переходное состояние между пассивным бодрствованием и легким сном. Она характеризуется медленными движениями глаз и яркими отрывочными видениями, называемыми гипнагогическими (вводящими в сон, по-гречески) образами. Обычно вы быстро проскакиваете сквозь первую во вторую стадию, которая представляет собой уже настоящий сон и характеризуется примерами уникальной мозговой активности, именуемыми «веретена сна» и «К-комплексы». Психическая активность на этой стадии носит фрагментарный и приземленный характер.

Примерно через двадцать-тридцать минут вы погружаетесь еще глубже — в «дельта-сон», названный так из-за ярко выраженных медленных волн на энцефалограмме. Содержание дельта-сна обычно почти не сохраняется. Примечательно, что этой стадии глубокого, лишённого сновидений сна придается большое значение в мистических учениях Востока как состоянию, которое позволяет нам погрузиться в глубочайшие слои нашего сознания. Согласно Свами Рама, «именно тогда во внутренний мир может проникнуть совершенный свет высшего вселенского сознания. Состояние эго, присущее бодрствующему сознанию, пропадает. Более того, все неосознанное, личностное на время покидает ваш разум. Воспоминания, проблемы, беспокоящие образы сновидений остаются позади. Все ограничения тонут в совершенном свете высшего сознания».

После погружения в дельта-сон и пребывания в нем тридцать-сорок минут вы возвращаетесь обратно в стадию 2. Примерно через тридцать-сорок минут после засыпания, вы первый раз за ночь входите в REM-сон. После 5-10 минут REM вы, возможно, проснетесь, запомнив сон, и провалитесь обратно в стадию 2 и, возможно, в дельта-сон, наступающие примерно каждые 90 минут перед очередным REM-периодом, и так далее.

Для изучения и практики осознанного сновидения на данном этапе вам следует помнить две вещи: (1) длительность REM-периодов возрастает на протяжении ночи; (2) интервалы между REM-периодами при этом уменьшаются, от 90 минут в начале сна до 20–30 минут восьмью часами позже. В конце концов, после пяти или шести периодов сна со сновидениями, на десятый или пятнадцатый раз за ночь вы просыпаетесь окончательно (на самом деле, обычно мы просыпаемся каждый раз, но сразу забываем об этом, точно так же как можем забыть разговор с кем-либо, окликнувшим нас среди ночи).

В конце обзора ночного путешествия по миру сна вы можете поинтересоваться, на какой же стадии бывают осознанные сновидения? Ответ на этот вопрос — целая история, которая стоит того, чтобы ее рассказать.

### *Обращение из мира сна*

*«Что если вы заснули и увидели сон, и что если в этом сне вы полетели на небеса и там сорвали прекрасный неземной цветок, а когда проснулись, этот цветок был у*

*вас в руке? А, что тогда?»*

### *Сэмюэл Тэйлор Колридж*

Фантастическая идея вынести из мира сна такое же осязаемое, как цветок Колриджа, доказательство, что сон так же реален, как и жизнь, всегда занимала поэтов, философов и прочих мечтателей.

В конце 70-х, когда я начал свои исследования сна в Стэнфорде, мне казалось, что я ставлю перед собой еще более безнадежную задачу: доказать реальность осознанных сновидений. Эксперты в то время сходились во мнении, что сон, сопровождаемый сознанием того, что вы видите сон, является терминологической путаницей, и поэтому невозможен. Но у меня уже был практический опыт, поэтому такое философское заключение не убедило меня, и я начал экспериментировать с осознанными сновидениями — возможны они или нет.

Лично я в реальности осознанных сновидений не сомневался, но как я мог убедить кого-либо еще? Для этого мне из мира сна нужны были доказательства того, что я осознавал себя во сне. Простая констатация этого факта после пробуждения не была бы доказательством того, что осознание имело место именно тогда, когда я спал.

Из предыдущих исследований мне было известно, что направление движения глазных яблок спящего во время REM-фазы иногда в точности совпадает, по их словам, с направлением их взгляда во сне. В примере, приведенном одним из пионеров исследований сна и сновидений доктором Уильямом Дементом, человек проснулся из REM-сна, сделав около двух десятков размеренных движений глазами влево-вправо. По его словам, ему приснилась игра в настольный теннис, а непосредственно перед пробуждением он наблюдал «длинную подачу».

По своему опыту я знал, что в осознанном сновидении могу смотреть в любом желаемом направлении. Таким образом, я пришел к выводу, что смогу просигнализировать наступление осознанного сновидения движением глаз заранее условленным образом. Чтобы проверить эту идею, я провел ночь в Стэнфордской лаборатории сна. Я подключил электроды, которые фиксировали ритмы моего мозга, движения глаз и мышечный тонус. Эти сигналы мой коллега доктор Линн Нэйджел выводила на полиграф, пока я спал. На следующее утро на записи полиграфа, мы увидели признаки этого движения глаз в середине REM-периода. Во время работы над этой книгой были проведены десятки опытов, результатом которых были сигналы, поданные из осознанных сновидений, и эти сновидения имели место почти исключительно во время REM-фазы.

Как оказалось впоследствии, этот способ связи с миром сновидений имеет неоценимое значение для исследований сновидений и физиологии сна. Тот факт, что осознанно сновидящие смогли вспомнить и выполнить во сне предварительно согласованные действия и смогли сообщить об этом во внешний мир, открыл совершенно новый подход к исследованию сновидений.

С помощью опытных сновидящих нам удалось развить технику подачи сигналов глазами до убедительной методологии. Мы выяснили, что онейронавты могут выполнять все виды экспериментальных задач, действуя в мире сна и как испытуемые и как экспериментаторы одновременно. Этот подход иллюстрирует серия исследований психосоматических взаимосвязей во время сна, проведенных в Стэнфордском центре исследований сна.

***Почему сновидения кажутся реальностью: взаимосвязь психики, мозга и тела во сне***

В одном из самых ранних экспериментов, проведенных нашей исследовательской группой, мы проверяли традиционное представление о том, что восприятие времени во сне отличается от восприятия его наяву. Согласно разработанной нами технике, мы просили испытуемых во время осознанного сна сделать движение глазами, затем после 10-секундной паузы (считая: тысяча один, тысяча два и т. д.) сделать второе движение глазами. Мы установили, что во всех случаях оценка временного интервала в осознанном сновидении в пределах нескольких секунд совпадала с его оценкой в бодрствующем состоянии и, таким образом, была довольно близка к реальному времени между сигналами. Из этого был сделан вывод, что оценка времени в осознанных сновидениях очень близка к реальной, то есть, на выполнение какого-либо действия в них требуется практически столько же времени, сколько и в состоянии бодрствования.

Такой вывод может вызвать удивление, поскольку многие из нас во сне, возможно, проживали годы и даже жизни. Я считаю, что этот эффект достигается во сне за счет того же сценического трюка, который вызывает иллюзию течения времени в кино или театре. Если на экране, на сцене или во сне выключают свет, и часы бьют полночь, а через несколько мгновений в окно светит яркое утреннее солнце и звонит будильник, мы допускаем (притворяемся, не осознавая, что притворяемся), что прошло много часов, даже если «знаем», что это заняло всего несколько секунд.

Метод, когда человек в состоянии осознанного сновидения подает сигнал глазами, продемонстрировал строгое соответствие между сменой направления взгляда во сне и действительным движением глаз под прикрытыми веками. Исследователи, не использовавшие в своих экспериментах осознанно сновидящих, вынуждены были опираться на вероятность соответствия между движениями глаз и соответствующими им действиями испытуемых во сне, о которых они сообщали. В результате они, как правило, получали только слабую корреляцию между движением глаз во сне и наяву. Причина устойчивой связи между движениями глаз во сне и бодрствующем состоянии состоит в том, что для наблюдения как мира сна, так и реального мира мы используем одну и ту же зрительную систему нашего организма. Одним из самых ярких примеров связи между физиологией и действиями во сне является сексуальная активность во сне. В 1983 году мы предприняли исследование с целью выяснить, в какой степени сексуальная активность в осознанном REM-сновидении отражается на физиологических показателях.

Для опыта была выбрана женщина, поскольку женщины чаще сообщали об оргазме в сновидениях. У нее наблюдались различные физиологические показатели, на которые обычно влияет сексуальное возбуждение: дыхание, частота сердечных сокращений, тонус вагинальных мышц и амплитуда пульсаций влагалища. В эксперименте от нее требовалось подать специальный сигнал глазами в следующих ситуациях: когда она поймет, что спит, когда начнутся сексуальные действия (во сне), и когда у нее наступит оргазм.

По ее словам, она в точности выполнила условия поставленной задачи. Анализ записей выявил значительную корреляцию между тем, что она делала в сновидении, и всеми физиологическими показателями кроме одного. В течение 15 секунд, которые она определила как период оргазма, активность ее вагинальной мускулатуры, амплитуда пульсаций влагалища и частота дыхания достигли максимума за всю ночь, и значительно превышали аналогичные показатели остальной части данного REM-периода. Частота сердечных сокращений, вопреки ожиданиям, возросла очень незначительно.

После этого мы провели аналогичные эксперименты с двумя мужчинами. В обоих случаях наблюдалось резкое учащение дыхания, но опять же никаких существенных изменений сердечного ритма. Примечательно, что хотя оба онейронавта сообщили о ярко выраженном оргазме в своих осознанных сновидениях, ни у кого из них не было эякуляции, в отличие от обычных для подростков «мокрых снов», которые часто не сопровождаются эротическими

***Деятельность во сне непосредственно влияет на мозг и тело***

Из описанных выше экспериментов следует вывод, что события, участниками которых вы становитесь во сне, оказывают влияние на ваш мозг (и, в меньшей степени, на тело), во многом сходное с тем, которое оказывают аналогичные события наяву. Дополнительные исследования подтверждают этот вывод. Когда осознанно сновидящие задерживают во сне дыхание или дышат чаще, то это непосредственно отражается на их реальном дыхании. Более того, изменения в деятельности мозга, вызываемые переходом от пения к счету (при пении в большей степени задействуется правое полушарие, а при счете — левое) в бодрствующем состоянии, практически точно воспроизводятся в осознанных сновидениях. То есть, для нашего мозга нет разницы, во сне или наяву выполняется то или иное действие. Этот вывод объясняет, почему сновидения кажутся такими реальными. Для мозга они действительно реальны.

Мы продолжаем изучение взаимосвязей между деятельностью человека в сновидениях и его физиологией с целью получить подробную схему взаимодействий сознания и тела во время сновидений, для всех физиологических систем, поддающихся измерению. Такая схема смогла бы оказать большую поддержку экспериментальной психологии сна и психосоматической медицине. Действительно, непосредственное влияние деятельности во время сновидений на физиологию делает возможным использовать осознанное сновидение для улучшения работы иммунной системы (подробнее об этом в главе 11). В любом случае, физиологические эффекты, вызываемые сновидениями, показывают, что нельзя отстраняться от них, как от незаконных детей нашего воображения. И хотя наша культура старается игнорировать сновидения, события, переживаемые в них, так же реальны, как и в реальной жизни. И если мы хотим улучшить нашу жизнь, было бы правильным делать это и со своими сновидениями.

# СОЦИАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ И ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

В полученном мною множестве писем я встречал жалобы людей, интересующихся осознанными сновидениями, на обособленность, поскольку, как пишет один из корреспондентов, «я ни с кем не могу поговорить об этом: все считают меня психом и смотрят как на ненормального, когда я пытаюсь рассказать о том, что делаю во сне». Наша культура не предусматривает никакой социальной поддержки для тех, кто изучает различные состояния сознания. Это неприятие коренится, вероятно, в бихевиористском подходе в психологии, который рассматривает всех животных, включая человека, как «черные ящики», действия которых целиком зависят от внешних воздействий. Содержимое же «сознания» животного считается неизмеримым, и, таким образом, не подлежит научному исследованию.

Тем не менее, с конца 60-х годов была предпринята еще одна попытка исследования проблемы сознательного восприятия. Но общепринятая точка зрения обычно отстает от передовой науки. Теории эволюции биологических организмов Дарвина уже более ста лет, однако, культурный переполох, который она вызвала, опровергнув общепринятую точку зрения, все еще ощущается в нашем обществе. Неудивительно поэтому, что существуют люди, в том числе ученые, невосприимчивые к неизвестным ранее (для Запада) возможностям человеческой психики, открытым и подтверждаемым научными исследованиями.

Отзывы опытных людей об осознанных снах дают представление об их значительной положительной роли в жизни. Если вам некому рассказать о своей жизни во сне, эти примеры помогут вам ощутить связь с другими сновидящими. Кроме того, в послесловии вы найдете приглашение поделиться своим опытом с нами.

*Вопрос. Представляют ли осознанные сновидения опасность для человека?*

Ответ. Подавляющее число осознанных сновидений представляют собой переживания, положительные в гораздо большей степени, чем простые сны (не говоря уже о кошмарах). Тем не менее, мы допускаем, что существуют люди, которых осознанные сновидения могут напугать или сильно обеспокоить, поэтому и не рекомендуем заниматься ими всем подряд. С другой стороны, мы абсолютно уверены, что для людей нормального психического склада осознанные сновидения совершенно безвредны. Разные люди используют осознанные сновидения в разных целях, и не всегда самым лучшим образом, однако это не должно отвлекать исследователей сна от работы над проблемой.

Если после прочтения первых шести глав этой книги у вас все еще останутся серьезные сомнения относительно осознанных сновидений, то вам больше не стоит трудиться. «Будьте откровенны с самими собой». Убедитесь только, что вы откровенны именно с собой. Не поддавайтесь чужим страхам.

*Вопрос. Я боюсь, что, обучившись осознанным сновидениям, я не смогу видеть обычных снов. Что делать в этом случае?*

Ответ. Философ П.Д. Успенский описал свои противоречивые ощущения «состояний полусна», как он называл осознанные сновидения:

«Первым ощущением, которое они вызвали во мне, было удивление. Я рассчитывал на одно, а получил другое. Затем от состояния полусна и возможности видеть и понимать вещи совершенно неожиданным образом я получил потрясающее наслаждение. Но третьей моей реакцией был страх, что в отсутствие контроля полусны могут разрастаться, вторгаться и заполнять не только все время, отпущенное на сон, но и время бодрствования»<sup>2</sup>.

У меня были такие же опасения, когда я только начал осваивать осознанные сновидения. В результате, через несколько месяцев темпы нарастания осознанных сновидений стали меня тревожить. Я стал бояться, что не смогу контролировать этот процесс: «Что если все мои сны станут осознанными? Я не достаточно опытен, чтобы сознательно управлять ими. Вдруг я что-то делаю неправильно?» И так далее.

Но как только меня стали одолевать эти мысли, осознанные сновидения у меня прекратились. Спокойно поразмыслив, я пришел к выводу, что вероятность того, что все мои сновидения станут осознанными без моего ведома, была очень мала. И Успенский, и я упустили из виду, что осознанное сновидение требует усилий. Без четкого обдуманного намерения сохранить осознание во сне, осознанные сновидения случаются лишь изредка. Я понял, что мог бы регулировать (и, если нужно, ограничивать) частоту своих осознанных снов. Фактически, после десятилетней практики и более чем тысячи осознанных сновидений, я обычно имею их лишь несколько раз в месяц, пока сознательно не захочу иметь больше.

*Вопрос. Я считаю, что во сне мы получаем информацию из бессознательной области ума и поэтому опасюсь, что сознательный контроль над снами может нарушить этот важный процесс и лишит меня пользы от их интерпретации.*

Ответ. Из пятой главы вы узнаете, что сновидения — не послания бессознательной области ума, а переживания, создаваемые взаимодействием сознательного и бессознательного. В сновидениях неосознанная информация становится более доступна сознательному восприятию. Однако сновидение не является областью безраздельного господства бессознательного. Будь оно

так, люди не смогли бы вспоминать свои сны, поскольку бодрствующее сознание не имеет доступа к бессознательному.

Сновидческое эго, т. е. тот, кем мы себя ощущаем во сне, идентично нашему бодрствующему сознанию. Оно постоянно влияет на события во сне, определяя их направленность, точно так же как оно делает это в обычной жизни. Характерная черта осознанных снов состоит в понимании эго того, что происходящее есть сон. Это предоставляет ему все условия, чтобы выбрать во сне оптимальный тип поведения.

Не стоит каждый раз пытаться осознать, что вы спите, так же как не стоит постоянно анализировать, что вы делаете в состоянии бодрствования — иногда самосознание только мешает эффективной работе. При развитом инстинкте (во сне или наяву), нет необходимости сознательно направлять свои действия. Однако при выборе ложного направления (спите вы или бодрствуете), вы должны быть готовы «проснуться», чтобы понять, что ваши действия неправильны, и найти другой подход.

Что же касается пользы от толкования снов, то в отношении осознанных сновидений это может быть столь же полезным, как и в отношении обычных.

*Вопрос. Иногда в осознанных сновидениях я сталкиваюсь с присутствием чего-то потустороннего, сопровождающимся огромным приливом энергии. В это время мое сознание простирается далеко за пределы того, с чем мне приходилось сталкиваться в состоянии бодрствования, причем реальность ощущений вселяют в меня ужас. Разительное отличие этих сновидений от действительности пугает меня тем, что я никогда не смогу от них пробудиться. Что будет со мной в этом случае? Я умру или сойду с ума?*

Ответ. Несмотря на кажущийся трагизм ситуации, содержащейся в вопросе, она не более чем результат страха перед неизвестным. Пока что нет никаких свидетельств того, что ваши действия в сновидении могут пагубно сказаться на физиологии вашего мозга. И каким бы тяжелым это сновидение ни было, оно не может длиться дольше, чем длится REM-фаза — т. е. час, или около того. Исследования мира сновидений начались недавно, и поэтому в нем найдутся еще неисследованные области. Но они не должны внушать вам опасений. Тревога, сопровождающая во сне странные видения, является естественной составляющей ориентационной реакции, как бы адаптацией живого существа к незнакомым обстоятельствам, которые могут содержать угрозу его существованию. Однако этот страх не всегда оправдан. В сновидениях не может быть физической угрозы. Достаточно освоив практические навыки, вы избавитесь от страха. (В десятой главе вы узнаете о теории и практике преодоления страхов в сновидениях).

*Вопрос. Правда ли, что, умирая во сне, человек умирает и в действительности?*

Ответ. Будь это правдой, кто смог бы об этом рассказать? Существуют прямо противоположные факты: многие люди, по их словам, умирали в своих сновидениях, что не имело никаких последствий для их здоровья. Более того, сновидения о смерти могут означать для вас «рождение заново», если вы не будете в них вмешиваться. Мне самому пришлось пережить один из таких снов. Мое тело быстро охватила необъяснимая слабость, и я понял, что мне предстоит смерть от истощения, хотя оставалось время еще что-то сделать. Без колебаний я решил принять свою участь. Полный решимости умереть, я сделал последний вздох, и тут мое сердце засияло всеми цветами радуги, и я в восторге проснулся.

*Вопрос. Я использую свои осознанные сновидения для манипулирования во сне другими людьми и для магического изменения его обстоятельств. Не войдет ли такая, явно не лучшая*



*для обычной жизни, модель поведения у меня в привычку?*

Ответ. В шестой главе обсуждается, как с помощью осознанных сновидений выработать у себя модель поведения, полезную в вашей реальной жизни. Для этого в своих сновидениях надо контролировать только свои реакции и поступки, но не действия других людей или детали сна. Однако это не значит, что мы считаем вредным ваше увлечение игрой в короля или королеву Царства сновидений. Если в обычной жизни вы застенчивый человек и не в состоянии управлять событиями, то ощущение власти, которое дает контроль над сновидениями, пойдет вам только на пользу.

*Вопрос. Не приведет ли практика, направленная на достижение осознанности во сне к потере сна? Не будет ли приносить мой сон вместо отдыха усталость? Разумно ли жертвовать бодростью в дневное время только ради того, чтобы пережить больше осознанных сновидений?*

Ответ. Как правило, осознанный сон освежает так же хорошо, как и обычный. А положительные эмоции после сновидений помогут вам почувствовать даже прилив сил. Степень же усталости после сна зависит от того, что вы в нем делали: если вы, сами того не осознавая, всю ночь преодолевали какие-то нелепые препятствия, то усталость от этого, вероятно, будет более ощутима, чем от осознанного сновидения, в котором нет места вашим земным проблемам.

Процесс освоения осознанного сновидения требует дополнительных затрат времени и энергии, которая необходима для запоминания снов и сохранения в них осознанности. Если вы ввиду занятости не можете позволить себе поспать подольше или чуть-чуть пожертвовать своим сном, то, по-видимому, работать над осознанным сновидением в данный момент вам вряд ли целесообразно. Это только углубит ваш стресс, а хороших результатов вы, скорее всего, не добьетесь. Осознанное сновидение требует, по крайней мере, на начальном этапе, хорошего сна и достаточной психической энергии, чтобы сосредоточиться. Вам следует набраться терпения, если вы хотите достигнуть момента, когда сможете научиться входить в осознанное сновидение в любое время, просто пожелав этого.

*Вопрос. Боюсь, что мне чего-то не хватает для освоения осознанных сновидений. Что делать, если затратив массу времени и проделав все предлагаемые упражнения, я так и не научился видеть их? Для меня равносильно поражению.*

Ответ. Пытаясь овладеть каким-либо навыком, не следует усердствовать сверх меры. В особенности это касается осознанных сновидений, для освоения которых нужно хорошо выспаться и иметь уравновешенную психику. Если вас одолевает бессонница из-за безрезультатных попыток добиться осознанности во сне, лучше на какое-то время их прекратить. Расслабьтесь и забудьте об осознанных сновидениях на несколько дней или недель. Наступит момент, когда вы обнаружите, что они появились сами собой.

*Вопрос. Осознаваемые сновидения так захватывают меня и вызывают такие приятные чувства, что реальная жизнь бледнеет перед ними. Существует ли опасность болезненного привыкания к ним?*

Ответ. Для человека, пытающегося спрятаться от жизни, такая вероятность, может, и существует. Однако это вряд ли можно назвать привыканием. Тем же, у кого возникает желание «проспать всю жизнь» ради осознанных сновидений, можно посоветовать применить свои находки в мире сна к бодрствующей жизни. Волнующая реальность осознанных сновидений должна вдохновить вас сделать свою жизнь более яркой, насыщенной и радостной, т. е. похожей на свои сны. И в том, и в другом мире ваш опыт во многом определяется вашим поведением.

*Вопрос. Я прохожу в настоящее время курс психотерапии. Можно ли мне попробовать заняться осознанным сновидением? Поможет ли это в лечении?*

Ответ. Вам стоит обсудить этот вопрос со своим психотерапевтом. Но предварительно убедитесь, что ваш врач понимает, о чем вы говорите, и что он знаком с текущей информацией по этому вопросу. В главах 8, 10 и 11 данной книги предлагаются способы использования осознанных сновидений в качестве психотерапевтического средства. Если ваш психотерапевт считает, что вам не стоит заниматься осознанным сновидением в данный момент, послушайте его совета. Вам нужно довериться его опыту, либо, если вы не согласны с ним, найти другого, который знает, как помочь вам использовать осознанные сновидения в психотерапевтических целях.

# ПЕРВЫЕ ШАГИ В ПОЗНАНИИ СВОИХ СНОВ

## *Как вспоминать сны*

Как уже говорилось, в осознанных сновидениях все определяется способностью помнить. Пока вы не научитесь подробно вспоминать свои сны, вы не добьетесь больших успехов в осознанном сновидении. Этому есть две причины. Во-первых, осознанное сновидение, даже если оно у вас и было, не имеет никакого значения, если вы не можете его вспомнить. В течение жизни мы все, вероятно, пережили множество осознанных сновидений, которые тут же забыли. Во-вторых, для достижения осознанности необходимо понять во сне, что это действительно сон, а для этого нужно хорошо знать, на что он похож.

В общих чертах, вы знаете, что такое сон. Однако в пересказе его не всегда можно отличить от реальности. В общем, сны напоминают реальную жизнь, за некоторым исключением, связанным с тем, что мир сновидений не подчиняется законам, действующим в мире бодрствования. Поэтому вам необходимо изучать обстановку своих снов, чтобы выявить ее характерные признаки. Этому можно добиться, записывая свои сны и выделяя характерные для них элементы.

Ваши усилия в работе над техниками осознанного сновидения, обретут смысл лишь в том случае, если вы научитесь вспоминать хотя бы один сон за ночь. Следующие рекомендации помогут вам достичь этой цели.

Во-первых, надо хорошо выспаться. Отдохнувшему человеку легче сосредоточиться на запоминании сновидений и легче встать ночью, чтобы записать их. Во-вторых, необходимость дополнительного сна обусловлена тем, что длительность и частота периодов REM-сна увеличиваются в течение ночи. Первый сон самый короткий, обычно около десяти минут, тогда как спустя восемь часов его длительность может увеличиться до сорока пяти — шестидесяти минут.

В течение REM-периода у вас может быть несколько сновидений, разделенных кратковременными пробуждениями, которые чаще всего забываются. Память о них сохраняется лишь в том случае, если человек проснулся на достаточно длительное время, до перехода в другие стадии сна.

Если вы спите слишком крепко, чтобы проснуться посреди сна, попробуйте использовать будильник. REM-периоды наступают с периодичностью примерно девятноста минут, поэтому заводите его на время, кратное девятноста минутам с того момента как ляжете спать. То есть, для пробуждения в отдаленной REM-фазе будильник должен зазвонить через 4.5, 6, или 7.5 часов, после того как вы легли спать.

Другим необходимым условием запоминания снов является мотивация. Чтобы запомнить сон, многим людям достаточно просто настроиться на это и напомнить себе о своем намерении перед сном. Задача облегчается, если создается установка на интересные осмысленные сновидения. Журнал для записи сновидений, который во время ваших пробуждений находится возле вашей постели, укрепит ваше намерение. Работа с журналом поможет сосредоточиться и подробнее вспомнить сон. Рекомендации по ведению журнала приведены ниже.

Выработайте у себя привычку в момент пробуждения спрашивать себя: «Что я видел во сне?» Это первое, что вы должны сделать, чтобы другие мысли не смогли вас отвлечь от содержания сна. Старайтесь не менять положения, в котором проснулись, не думайте о предстоящих делах, поскольку все это может помешать вашим усилиям. Если вы не можете сразу

вспомнить сон, несколько минут полежите, не двигаясь и ни о чем не думая. Скорее всего, вы сможете вспомнить хотя бы отдельные фрагменты. Если нет, спросите себя: «О чем я только что думал?» и «Что я только что чувствовал?» Среди этих мыслей и чувств часто можно найти нити, позволяющие вспомнить весь сон.

Возьмитесь за любую из них и попытайтесь восстановить события с этого места. Потом спросите себя, что происходило раньше, и еще раньше, воскрешая события в обратном порядке. Пройдет немного времени, и вы научитесь подробно восстанавливать сон по одному лишь фрагменту, оставшемуся в памяти. Если же не помогает и этот прием, попытайтесь пофантазировать на тему сна, который у вас мог бы быть: отметьте, что вы чувствуете, составьте список того, что вас беспокоит, и спросите себя: «Видел ли я это во сне?» Даже вспомнив только общее настроение сна, опишите его в журнале сновидений. Если вы ничего не вспомнили в постели, вы сможете это сделать днем, поэтому держите ручку и журнал наготове.

Бывает, что прогресс в запоминании сновидений идет медленно по сравнению с другими навыками. Не отчаивайтесь, со временем успех придет и к вам. Как только вы сможете запоминать за ночь хотя бы один сон, можете приступать к занятиям осознанным сновидением. Скорее всего, это не займет у вас много времени, а может быть, к этому моменту опыт осознанных сновидений у вас уже будет.

### *Как вести журнал сновидений*

Купите тетрадь или записную книжку для записи своих сновидений. Эта записная книжка должна вам нравиться и предназначаться исключительно для сновидений. Найдите ей место возле постели, чтобы она напоминала вам о необходимости записывать сны. Проснувшись, сразу же записывайте сны. При этом вы можете либо сразу записать весь сон, либо составить краткий его план, который потом расширить.

Не стоит дожидаться утра, чтобы записать сны. Какими бы отчетливыми ни казались вам детали сна ночью, утром вы можете все забыть. По-видимому, в нашей голове существует нечто, стирающее сновидения, благодаря чему события, происходящие во сне, припоминаются труднее, чем события дня. Поэтому, проснувшись, сразу записывайте хотя бы несколько ключевых слов о сновидении.

Не надо подражать под большого писателя. Ваш журнал сновидений — это инструмент, и единственный, кто его будет читать — это вы. Как важную характеристику вы должны зафиксировать обстановку сна, все, что во сне воспринимали ваши органы чувств, а также ваши эмоциональные реакции на происходящее. Записывайте все необычное, все не относящиеся к реальности события, свойства предметов, например, летающие свиньи, возможность дышать под водой или загадочные символы. Что-то можно даже зарисовать в журнале. При этом, так же как и в письменном изложении, не стремитесь возвыситься до уровня искусства. Это всего лишь способ для вас установить связь с образом на уровне ассоциаций и интуиции, что может помочь достигнуть осознанности в будущих снах.

Вверху страницы поставьте дату. Ниже опишите сновидение, не экономя бумагу. После описания каждого сна оставляйте чистую страницу для последующих упражнений.

Если вы запомнили лишь фрагмент сна, все равно запишите его, каким бы бессвязным он ни казался. Вспомнив весь сон, озаглавьте соответствующую страницу в журнале коротким емким названием, отражающим суть и настроение сна. Например, «Хранитель весны» или «Бунт в классе».

Приступив к записям в своем журнале сновидений, просматривайте и анализируйте

предыдущие сны. Использование символов сна для самоанализа не является целью данной книги, но для работы с журналом сновидений полезны всякие техники.

Для интерпретации снов существует множество методологий. Осознаваемое сновидение — это не теория, а состояние сознания, и поэтому в равной степени может быть применено ко многим видам работы со сном. Независимо от типа анализа, используемого в работе с журналом сновидений, можно заметить, что навыки осознанного сновидения углубляют понимание механизмов, с помощью которых ваш ум порождает символы. Это, в свою очередь, стимулирует ваши усилия, направленные на самосовершенствование (см. главу 11). Более того, постоянный анализ записей своего журнала поможет вам выявить некоторые особенности ваших сновидений, по которым вы впоследствии сможете узнавать, что вы спите.

# ПРИЗНАКИ СНА: ДВЕРИ В ОСОЗНАННОСТЬ.

Я стоял на улице перед своим домом в Лондоне. Вставало солнце, и воды залива сверкали в его лучах. Я видел высокие деревья на углу улицы и верхушку старой серой башни за Форти Степс. В это время, в волшебных лучах утреннего солнца картина была особенно привлекательной.

Тротуар был не обычный, а сложенный из голубовато-серых прямоугольных камней, длинные стороны которых были перпендикулярны бордюру. Я уже собирался войти в дом, когда мой взгляд случайно упал на эти камни, и мое внимание приковало явление, странное настолько, что я не мог поверить своим глазам — камни за ночь поменяли свою ориентацию, и их длинные стороны были теперь параллельны бордюру!

И тут меня осенило: несмотря на потрясающую реальность этого чудесного летнего утра, я спал! Как только я это понял, качество сновидения сменилось способом, который очень трудно объяснить тому, кто не испытал это сам. Мгновенно яркость картины возросла стократно. Никогда раньше небо, и море, и деревья не светились такой восхитительной красотой. Даже обыкновенные дома казались живыми и поразительно красивыми. Никогда у меня не было ощущения такого комфорта, такой ясности мыслей и такой невыразимой свободы! Оно было таким изысканным, что невозможно передать это словами, но длилось всего несколько минут, после чего я проснулся.

Лишь благодаря одной необычной детали — явно изменившемуся расположению камней брусчатки, единственно неверной в абсолютно реалистичном во всем остальном пейзаже, этот человек смог понять, что он спит. Таким деталям, свойственным сновидениям, я дал название «признаки сна». Признаками сна обладает почти каждое сновидение, и, по-видимому, они индивидуальны.

Как только вы научитесь их замечать, признаки сна будут играть роль неоновых огней, высвечивающих в темноте сообщение: «Это сон! Это сон!» Источником ценной информации о том, каким образом проявляется природа сна, может послужить ваш журнал сновидений. Он поможет вам научиться распознавать наиболее часто встречающиеся или присущие только сну признаки.

Многие люди достигают осознанности во сне в результате настороживших их там необычных или странных событий. Умение распознавать признаки сна поможет вам с большей эффективностью использовать этот естественный метод достижения осознанности.

Однако очень часто даже наличие признаков не может пробудить сознание из-за обычного стремления человека все объяснять и рационализировать — в результате он придумывает какое-то объяснение. Объяснение, конечно, есть, но такой полусознанно сновидящий слишком редко понимает, какое оно на самом деле. С другой стороны, признаки сна в сновидении человека, научившегося распознавать их, помогают добиться состояния осознанности.

В опасном районе Сан-Франциско я почему-то лег и пополз по тротуару. Я попытался понять: «Почему я не могу идти, а другие могут? Только ли я должен ползти?» Я увидел мужчину в костюме, гуляющего под фонарем. Теперь мое любопытство сменилось страхом. Я думал, ползая туда-сюда, что это, должно быть, интересно, но и небезопасно. Однако я никогда раньше не ползал, ведь я всегда гуляю по Сан-Франциско в вертикальном положении! Ползать случается только во сне! Наконец, до меня дошло, что я сплю. (С.Дж. Беркли, Калифорния).

Однажды у меня был сон, в котором моя контактная линза, выпав из глаза, стала делиться, словно какое-нибудь одноклеточное существо, и я решил, что в будущем эта мутирующая линза будет у меня признаком сна. И действительно, по крайней мере, двенадцать раз я добивался

осознанности во сне благодаря этому причудливому событию. Признаки сна индивидуальны, хотя некоторые из них знакомы многим из вас, например: вы идете на работу в пижаме. Ниже приводится приблизительный каталог признаков сна, который может помочь вам в определении своих признаков сна, но не забывайте, что они должны быть индивидуальны.

В каталоге признаки сна классифицируются в соответствии с ощущениями во сне, по четырем основным категориям. Первая категория — внутренняя осведомленность — включает то, что спящий (его эго) воспринимает как происходящее внутри него, т. е. мысли и чувства. Другие три категории (действие, форма и обстоятельства, или ситуация) классифицируют элементы обстановки сна. Категория действия включает действия и движения всех объектов мира сна — вашего эго, других действующих лиц и объектов. Категория формы объединяет часто причудливые и изменчивые формы всего, что вас окружает. Последняя категория — это обстоятельства (ситуация). Необычным иногда является именно сочетание элементов сна — людей, мест, действий или предметов, в то время как в каждом из них в отдельности ничего странного нет. Связанные с подобными обстоятельствами признаки сна можно назвать ситуационными. В эту категорию входят также, например, ваше появление в месте, где вы никак не можете быть, встречи в необычных местах, нахождение объектов не там, где им следует быть, или выполнение несвойственной вам роли.

Каждая категория подразделяется на более мелкие и иллюстрируется примерами снов, имевших место в действительности. Прочитайте каталог внимательно, чтобы понять принцип идентификации признаков сна. Следующее за ним упражнение научит вас выделять свои собственные признаки сна, которые будут использоваться техниками вхождения в осознанное сновидение, описанными в последующих главах.

## *Каталог признаков сна*

### **ВНУТРЕННЯЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ**

У вас родилась странная мысль, сильная эмоция, необычное ощущение, или изменилось восприятие. Мысль может быть необычной, из тех, что приходят в голову только во сне или из тех, что могут волшебным образом повлиять на мир сна. Эмоция может показаться вам неуместной. Вы можете ощутить паралич, или «выйти» из тела, или неожиданно испытать сильное сексуальное возбуждение. Восприятие может быть необычно ясным либо расплывчатым, или вы можете видеть или слышать что-нибудь, что недоступно восприятию в состоянии бодрствования.

#### **ПРИМЕРЫ:**

##### *Мысли*

«Я пытаюсь понять, откуда взялись этот дом с его обстановкой, и в то же время осознаю нелепость таких вопросов».

«Машина сама вернулась обратно на дорогу, как только я понял, что не хочу попасть в аварию».

«Я открыл запертую дверь исключительно при помощи своего желания».

##### *Эмоции*

«Я ощутил сильнейшее беспокойство и жалость».

«Я восторгался Г».

«Я так зол на свою сестру, что выбрасываю в море все, что дала ей женщина».

## *Ощущения*

«Я ощущаю себя «вне тела».

«Меня охватывает сильное сексуальное возбуждение».

«Такое чувство, будто мою голову сжимает гигантская рука».

## *Восприятие*

«Каким-то образом я мог видеть без очков».

«Я воспринимал окружающее как после принятия ЛСД».

«Каким-то образом я слышу разговор двух мужчин, которые находятся от меня очень далеко».

## **ДЕЙСТВИЕ**

Любое действующее лицо сновидения, (включая неживые объекты и животных) совершают что-то необычное или невозможное в состоянии бодрствования. Это не должно быть мыслью или ощущением спящего, но должно быть связано с обстановкой сна. Пример такого рода признаков сна — неправильно работающие приборы.

### **ПРИМЕРЫ:**

#### *Действия эго*

«Я еду домой на одноколесном велосипеде».

«Находясь под водой, я, тем не менее, дышал».

«Подтягиваться становилось все легче и легче».

#### *Действия других лиц*

«Группа швыряет мерзких червей в публику».

«Д. страстно целует меня на глазах своей жены».

«Парикмахер обрезает мои волосы, сверяясь с планом на бумаге».

#### *Действия объектов*

«Загорается копченая колбаса».

«Мимо проплывает большой мигающий фонарь».

«Автомобиль набирает опасную скорость, а тормоза не работают».

## **ФОРМА**

Ваш облик, облик других персонажей или окружающих предметов необычен, деформируется или трансформируется. Аномалиями формы считаются также необычные одежда, прическа или место, в котором вы находитесь во сне.

### **ПРИМЕРЫ:**

#### *Форма эго*

«Я мужчина (это видит во сне женщина)».

«Я состою из кучи фарфоровых тарелок».

«Я Моцарт».

#### *Форма других персонажей*



«Пока смотрю на нее, ее лицо меняется».

«Мимо проходит гигант с головой как у Существа из Черной лагуны».

«В отличие от действительности, волосы Г. коротко острижены».

#### *Форма места*

«Край берега напоминает дамбу со ступеньками вниз».

«Чертежная была неправильной формы».

«Я заблудился, потому что улицы оказались не такими, как я их помнил».

#### *Форма объектов*

«Я вижу крошечного красного котенка».

«Один из мешков принял не свойственную ему форму».

«Буквы на моей машине составляют слово «Тойама» вместо «Тойота».

### **ОБСТОЯТЕЛЬСТВА**

Странными являются место или ситуация во сне. Вы оказались в странных обстоятельствах или где-то, где, скорее всего, не были в реальной жизни. Кроме того, вы или кто-либо другой выступает в несвойственной роли. Ощущение неуместности окружающего; события сна могут происходить в прошлом или в будущем.

#### **ПРИМЕРЫ:**

##### *Роль эго*

«Мы скрываемся от правосудия».

«Сюжет сна напоминал похождения Джеймса Бонда, и я играл главную роль».

«Я диверсант в тылу противника во время второй мировой войны».

##### *Роли других персонажей*

«Моего друга считают моим отцом».

«Мой отец ведет себя как Р., мой любовник».

«Рейган, Буш и Никсон представляют собой летящие самолеты».

##### *Местонахождение персонажей*

«Мои коллеги и мои старые школьные друзья вместе».

«В моей комнате на стуле сидела Мадонна».

«Мой покойный брат находился со мной на кухне».

##### *Местонахождение объектов*

«Моя кровать стояла на улице».

«В моей комнате был телефон».

«В стене были сливочный сыр и овощи».

##### *Место действия*

«Я нахожусь в колонии на Марсе».

«Я нахожусь в парке с аттракционами».

«Я один ночью в открытом океане».

##### *Время действия*

«Я в школе».

«Я на встрече моего институтского выпуска».

«Со мной моя лошадь в расцвете сил».

### *Ситуация*

«Я на странной церемонии».

«У меня дома снимают телепередачу».

«Устроена встреча двух семей, с целью знакомства».

## **УПРАЖНЕНИЕ: СОЗДАНИЕ КАТАЛОГА ПРИЗНАКОВ СНА**

### 1. Заведите журнал сновидений

Записывайте в журнал все свои сны. Накопив не менее десятка, переходите к следующему этапу.

### 2. Составьте каталог

Продолжая записывать сновидения, отмечайте признаки сна. Подчеркивайте их, а в конце каждого описания составляйте их список.

### 3. Рассортируйте признаки сна по категориям своего каталога

Напротив каждого признака сна из вашего списка напишите, к какой категории из каталога он относится. Например, если вам приснился человек с головой кота, это будет признак категории формы.

### 4. Выберите базовую категорию признаков сна

Определите, как часто встречаются признаки каждой из категорий (внутренняя осведомленность, действие, форма или обстоятельства) и проранжируйте их в отношении частоты. Категория, которая будет стоять во главе списка, будет вашей базовой категорией признаков сна на следующем этапе. Если несколько категорий встречаются одинаково часто, выберите ту, которая вам больше нравится.

### 5. Упражняйтесь в поиске признаков сна в бодрствующем состоянии

Возьмите за привычку и днем отмечать события, соответствующие признакам вашей базовой категории. Например, если ваша базовая категория — действие, следите за тем, что делаете вы, другие люди, животные, предметы и машины. Внимательно присматривайтесь к обычным в реальном мире вещам — это поможет вам узнавать необычные вещи в мире сна.

# УСТАНОВКА НА УСПЕХ

Осознанное сновидение — это своего рода психический трюк, поэтому вы можете воспользоваться уже отработанными нейролингвистическими техниками для более эффективного его исполнения. Спортивными психологами были проведены крупные исследования, с целью повысить эффективность выступлений спортсменов. Одни из наиболее мощных средств из их арсенала — теория и практика целевой установки.

Целевая установка работает. Ученые, обобщившие более 100 исследований, пришли к выводу, что «полезный эффект установки на выполнение поставленной задачи явился одним из наиболее серьезных и воспроизводимых в литературе по психологии». Более того, эта работа выявила множество деталей правильного использования целевых установок.

Ниже приводятся рекомендации одного из исследователей по поводу эффективного использования целевых установок для приобретения навыков осознанного сновидения.

## УПРАЖНЕНИЕ: УСТАНОВКА НА УСПЕХ

### 1. Назначайте ясные, конкретные цели и сроки

Выбранные вами цели зависят как от ваших потенциальных, так и от реальных возможностей. Реальность выполнения намеченной цели (запоминать один или два сна каждую ночь или, или иметь, по крайней мере, одно осознанное сновидение в неделю или в месяц) зависит от вашего опыта. В начале работы над диссертацией, я поставил перед собой задачу видеть с каждым месяцем все больше осознанных сновидений. Это дало мне возможность наблюдать за ростом моего мастерства.

### 2. Ставьте цели трудные, но достижимые

Для многих такой целью является, прежде всего, способность осознавать себя во сне. Для более опытных онейронавтов цель может быть сложнее, например, научиться летать во сне или преодолеть страх перед неприятной встречей. Ваше мастерство будет расти пропорционально сложности задач, с которыми вы будете справляться.

### 3. Ставьте как близкие, так и перспективные цели

Выберите для себя реально достижимую на данное время цель, например, запомнить определенное количество сновидений или провести определенное количество проверок за день (см. главу 3). Перспективной целью может быть, например, хотя бы одно осознанное сновидение в месяц. Для достижения определенных навыков вы должны установить определенные сроки, например: «К первому июня я хочу пережить четыре осознанных сновидения».

### 4. Записывайте и оценивайте свои достижения

Осуществив свою цель, например, достигнув 12 осознанных сновидений в месяц, запишите это, после чего поставьте новую цель. Если же вас постигла неудача, и вы далеки до достижения своих целей, поставьте себе задачу менее трудоемкую и более реалистичную. Продолжайте вести записи и статистику в журнале сновидений. Свои достижения можете наглядно изобразить в виде диаграммы.

# КАК СПЛАНИРОВАТЬ СВОИ УСИЛИЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ОТДАЧИ

Многие осознанно сновидящие отмечали, что чаще всего осознанные сновидения бывают после восхода солнца, в утренние часы. В какой-то мере это объясняется тем, что во второй половине ночи REM-сон длится дольше, чем в первой. Кроме того, лабораторные опыты показали, что относительная вероятность осознанных сновидений возрастает последовательно с каждым REM-периодом.

Чтобы пояснить это, допустим, что обычно вы спите восемь часов. В течение ночи у вас будет, вероятно, шесть REM-периодов, вторая половина из которых придется на последнюю четверть ночи. Согласно нашим исследованиям, вероятность того, что у вас будет осознанное сновидение в эти последние два часа сна, более чем вдвое превышает его вероятность за шесть предыдущих часов. То есть, если вы сократите себе время сна на два часа, то наполовину снизите свои шансы увидеть осознанное сновидение. Если же вы обычно тратите на сон всего шесть часов, то увеличив это время еще на два, вы сможете их увеличить.

Вывод очевиден: если вы хотите переживать осознанные сновидения чаще, спите дольше. Имея желание и время для занятий, вы должны посвящать им, по крайней мере, одно утро в неделю, в которое вы можете находиться в постели на несколько часов дольше, чем обычно.

Однако не у всех хватает времени, чтобы подольше поспать. Если вы относитесь к этой категории, воспользуйтесь небольшим секретом повышения частоты осознанных сновидений, который не потребует от вас спать больше обычного.

Заключается он в перераспределении времени сна. Если обычно вы спите с полуночи до 6 утра, то встаньте в 4 часа и два часа чем-нибудь позанимайтесь. В 6 часов ложитесь снова и спите до 8 утра. В течение этих двух часов у вас будет гораздо более длинный REM-период, чем если бы вы спали как обычно (с 4 до 6), и вы увидите, что вероятность осознанного сновидения увеличится без потерь времени на сон.

Некоторые энтузиасты делают перераспределенный сон постоянным элементом своего ритуала. Например, по словам Алана Уорсли, при желании добиться осознанности во сне он ложится спать в 1:30 ночи, и спит чуть меньше шести часов, примерно с 2:00 до 7:45, когда его будит будильник. Он встает и в течение двух-трех часов завтракает, пьет чай, читает газету, почту и т. д. С 9:00 до 9:30 он подробно расписывает программу своих действий, которые должны иметь место в предстоящих осознанных сновидениях, и после этого снова ложится спать, обычно около 10:00–10:30. В течение последующих нескольких часов он очень часто видит осознанные сны, иногда целые сериалы, продолжительностью до часа.

Перераспределение сна может оказаться удивительно мощным средством достижения осознанности во сне. Убедитесь в этом сами. Даже небольшие усилия в этом направлении будут щедро вознаграждены. Для начала проделайте следующее упражнение.

## УПРАЖНЕНИЕ: ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ

1. Заведите будильник

Перед сном поставьте будильник на два-три часа раньше обычного.

2. Проснувшись, сразу вылезайте из постели

Услышав звон будильника, вылезайте из постели немедленно. Два или три часа не спите, и

занимайтесь своими делами. Завершите их примерно за полчаса до того, как снова лечь спать.

### 3. Сконцентрируйтесь на том, что хотите сделать в осознанном сновидении

В течение получаса перед тем, как вы снова лечь спать, думайте о том, что вы хотите совершить в осознанном сне: куда вы хотите направиться, кого увидеть, или что сделать. Можно также за это время сочинить сон на определенную тему (см. главу 6). Если вы хотите применить рекомендации, предлагаемые в последующих главах книги, то это время хорошо использовать для подготовительных упражнений.

### 4. Ложитесь снова, применяя технику вхождения

Убедитесь, что там, где вы будете спать, вас ничто не потревожит еще несколько часов. Используйте наиболее подходящую для вас технику вхождения в осознанный сон. Эти техники описаны в двух последующих главах.

### 5. Спите еще не менее двух часов

Снова заведите будильник, или попросите разбудить вас через два часа, в течение которых вас ничто не должно потревожить. Скорее всего, за это время вас будет один длинный период REM, а может быть, и два.

Утренние часы — лучшее время для осознанного сновидения еще по одной причине. В начале ночи для достижения REM-фазы сна нам требуется от одного до полутора часов, в то время как в конце ее мы можем достигнуть ее всего через несколько минут после того, как легли спать. Иногда нам удается проснуться и потом через некоторое время снова вернуться в тот же сон. Это делает возможным еще один тип осознанных сновидений — инициированных из состояния бодрствования, рассматриваемый в главе 4.

# ПОСЛЕДНИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: НАВЫКИ ГЛУБОКОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Перед началом упражнений по отработке вхождения в осознанное сновидение, вы должны уметь приводить себя в такое состояние, когда тело полностью расслаблено, а ум остается активным. Как добиться этого, вы поймете из двух описанных ниже упражнений. Их выполнение поможет вам освободиться от дневных забот и сконцентрироваться на вхождении в осознанное сновидение. С рассеянным умом и напряженным телом вы не достигнете необходимой концентрации. Постарайтесь освоить эти важные техники перед тем, как переходить к следующей главе.

## УПРАЖНЕНИЕ: НАРАСТАЮЩАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

### 1. Ложитесь на жесткую поверхность

Если не можете лечь, сядьте в удобное кресло. Закройте глаза.

### 2. Прислушайтесь к своему дыханию

Сосредоточьтесь на своем дыхании, дайте ему углубиться. Сделайте несколько полных дыханий, плавно перемещая диафрагму на вдохе вниз так, чтобы живот подался вперед и наполняя легкие воздухом снизу вверх. Выдохните глубоко, но свободно, так, чтобы вместе с выдохом ушло напряжение.

### 3. Последовательно напрягите и расслабьте каждую мышечную группу.

Поочередно напрягите и затем расслабьте все мышечные группы своего тела. Начните с ведущей руки. Согните руку в запястье, как будто вы хотите положить тыльную сторону кисти на предплечье. Подержите ее в таком положении 5-10 секунд. Обратите внимание на возникшее напряжение. Опустите кисть и расслабьтесь. Отметьте разницу. Снова напрягите и расслабьте руку. Сделайте паузу в 20–30 секунд, во время которой сделайте медленный вдох животом и выдох. Повторите эту процедуру с другой рукой. Потом повторите в последовательности: напряжение-расслабление-напряжение-расслабление для мышц предплечий, верхней части рук, лба, челюстей, шеи, груди, живота, спины, ягодиц, ног и ступней. Между каждой парой мышечных групп делайте глубокий вдох и выдох, с каждым разом все больше расслабляясь

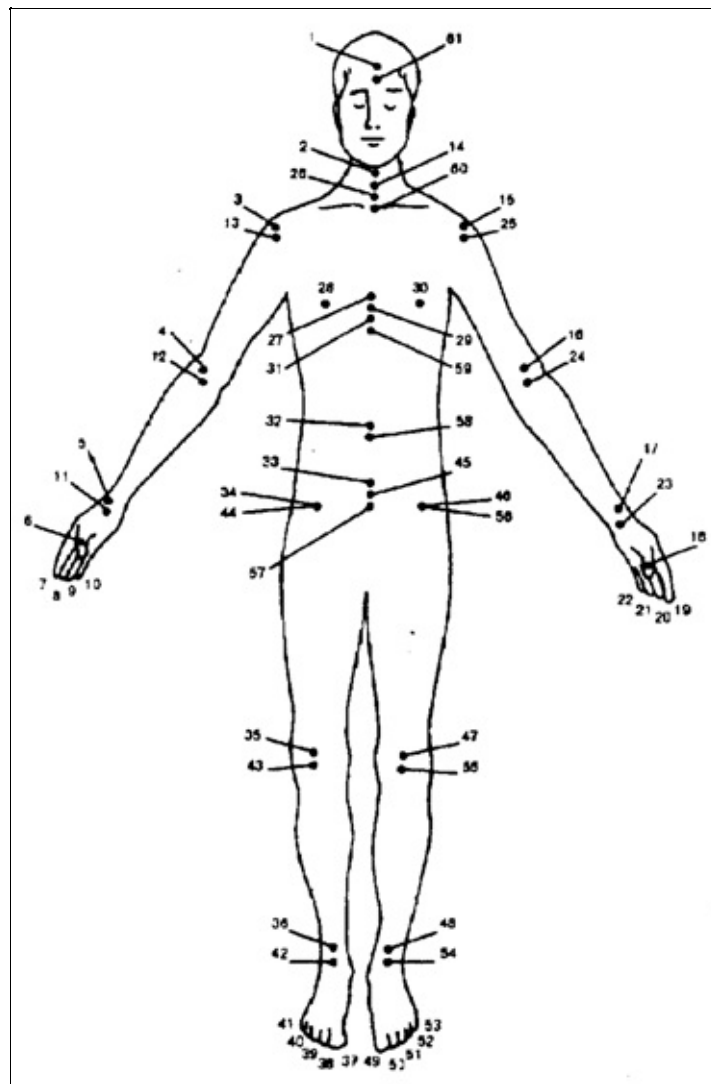
### 4. Избавьтесь от всякого напряжения

Поработав со всеми мышечными группами, дайте им окончательно расслабиться. Если какие-то мышцы не окончательно избавились от напряжения, проведите с ними еще один цикл напряжение-расслабление. Представьте себе, как напряжение вытекает из вашего тела, подобно невидимой жидкости. Каждый раз при напряжении и расслаблении напоминайте себе, что расслабление сильнее, чем предшествующее напряжение.

(Заимствовано из Джекобсона).

## УПРАЖНЕНИЕ: 61-ТОЧЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

### 1. Изучите рисунок



На рисунке 2.1 показана 61 точка на поверхности тела. Чтобы выполнить предлагаемое упражнение, необходимо запомнить последовательность этих точек. (Это не сложно, поскольку последовательность их расположения легко запоминается). Она начинается на лбу, идет вниз и вверх по правой руке, потом переходит на левую, идет вниз по туловищу, вниз и вверх по правой и левой ногам, а затем поднимается по туловищу обратно ко лбу.

## 2. Некоторое время фокусируйте внимание на одной точке

Начните со лба. Сфокусируйте внимание на межбровье и подумайте о номере первом. Удерживайте внимание на точке 1 несколько секунд, пока вы ощущаете ее расположение ясно и отчетливо. Представьте себе, будто вы находитесь в этой точке. Прежде чем перейти к следующей точке, добейтесь в ней ощущений тепла и тяжести.

## 3. Последовательно переходите от точки к точке

Подобным же образом последовательно фокусируйте свое внимание на каждой из 31 первых точек. Двигайтесь, не спеша, и каждый раз воображайте, что находитесь в рассматриваемой точке. Перед тем, как двигаться дальше, почувствуйте в этом месте тепло и тяжесть. Не позволяйте возбуждаться мыслям. Поначалу это может оказаться трудным; временами вы будете внезапно забывать, что делаете упражнение, и проваливаться в сон или начинать думать о чем-то постороннем. Если вы забыли, на какой точке остановились, вернитесь к началу последовательности или к последней точке, которую помните, и

продолжайте дальше. Выполняйте упражнение с каждой из 31 точки, пока не сможете проходить всю последовательность, не впадая в сон и не сбиваясь.

#### 4. Выполняйте упражнение с 61 точкой

Освоив упражнение с 31 точкой, повторите этапы 1 и 2 с 61 точкой. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока не сможете проходить все эти точки, сохраняя внимание. Теперь вы готовы использовать предлагаемую технику для вхождения в осознанное сновидение.

(Заимствовано из Рама).



# **ГЛАВА 3**

## **ПРОБУЖДЕНИЕ В МИРЕ СНА**

## Осознанное сновидение — это проще, чем вы думаете

Перед началом упражнений, предложенных в этой главе, вы должны уметь запоминать хотя бы одно сновидение за ночь. Кроме того, в вашем журнале должно быть не менее дюжины снов, содержащих несколько характерных для вас признаков сна. Только после этого можно приступать к отработке специальных техник, призванных помочь пережить первое осознанное сновидение, если его у вас еще не было. Затратив некоторые усилия, вы с помощью этих техник научитесь вызывать у себя осознанные сновидения по своей воле.

Прежде чем идти дальше, мне хотелось бы дать небольшой совет, который может уберечь вас от возможных неудач. Иногда люди создают у себя так называемые «психические блоки», препятствующие вызыванию у себя осознанные сновидения. Чаще всего люди они считают, что это очень трудно, и тем самым делают свою цель труднодостижимой. Однако мой личный опыт говорит о том, что сделать это очень просто, если знать как. Я обучил осознанному сновидению сотни людей, и знаю, что почти каждого, кто настойчиво практикует предлагаемые мной техники, ждет успех. Никто не может сразу сказать, сколько времени потребуется для этого конкретно вам: все зависит от вашего умения запоминать сны, от вашей целеустремленности, от объема выполняемых упражнений и от фактора, который можно назвать «талантом сновидца». Я лично потратил два с половиной года, прежде чем достиг момента, когда смог вызывать у себя осознанные сновидения по желанию, и это притом, что я был целеустремлен чрезвычайно. Я был вынужден изобретать свои методы, тогда как у вас есть огромное преимущество в виде техник, уже опробованных и отработанных другими сновидцами.

Не отчаивайтесь, если у вас не сразу все будет получаться, а главное, не бросайте свои занятия! Практически каждый, кто настойчив, добивается положительных результатов. Осознанное сновидение — это проще, чем вы думаете.

## Найдите наиболее подходящую для себя технику

Следующие две главы содержат разнообразные техники, облегчающие вхождение в осознанное сновидение. Упор делается на наиболее эффективные из них, что не исключает, однако, возможности индивидуального выбора для каждого, с учетом физиологии, особенностей характера и образа жизни. Например, техники, описываемые в главе 4, лучше всего (но не только) подходят людям, которые быстро засыпают. Мы описали все известные нам техники, и вы можете попробовать любую, которая нравится. Вы можете также разработать свой собственный метод, комбинируя фрагменты изложенных техник. В любом случае, экспериментируйте, наблюдайте, и вы отыщете свой путь.

Если умственное напряжение дается вам нелегко, и по этой причине вы испытываете неуверенность относительно своего успеха, можете обратиться к упражнению, озаглавленному «Укрепление воли», которое дано в Приложении. Выполнение его облегчит работу со всеми техниками, приведенными в этой книге.

## *Наведение моста между двумя мирами*

Давайте теперь сделаем паузу и зададим себе вопрос: «Сплю или бодрствую я в данный момент?» Будьте серьезны. Попытайтесь как можно более непредвзято и аргументировано ответить на этот вопрос.

Ответив, задайте себе другой вопрос: «Как часто в течение дня я спрашиваю себя, сплю я или бодрствую?» Если вы не специализируетесь в области философии и еще не практикуете техники вхождения в осознанное сновидение, то, скорее всего, ответите, что ни разу. В таком случае, часто ли вы будете задавать себе этот вопрос во сне, как вы думаете? Скорее всего, тоже никогда, потому что во сне вы обычно думаете и делаете то же самое, что привыкли делать днем.

Выводы из этого очевидны: для достижения осознанности во сне можно использовать взаимосвязь между привычными действиями во сне и наяву; и один из способов достижения осознанности заключается в задавании себе во сне вопроса: спите вы или бодрствуете. Но чтобы научиться этому, следует привыкнуть задавать этот вопрос себе наяву.

## *Критический дар*

Одним из аспектов деятельности ума является «тестированию реальности» для определения того, откуда мы получаем стимулы: изнутри или снаружи. Оливер Фокс назвавший эту систему критической оценки «критическим даром», считает, что она «спит» во время обычного сна. Он считает этот дар главным условием достижения осознанности во сне. Для этого, как писал Фокс:

...необходимо разбудить критический дар, в основном, бездействующий во сне, и тогда станут проявляться степени активности. Предположим, что во сне я оказался в кафе. За соседним столиком сидит леди очень приятной наружности — за исключением того, что у нее четыре глаза. Примеры степеней активности критического дара в данном случае следующие:

(1) В обычном сновидении я вообще не обратил бы внимания на этот казус. Но пробуждающийся критический дар дает мне почувствовать, что с этой леди что-то не так. Внезапно я понимаю, что именно — «Конечно же, ведь у нее четыре глаза!»

(2) Во сне я испытываю легкое удивление: «Как странно, у этой девушки четыре глаза! Это ей не идет». Но тут же я могу заметить: «Бедняжка, она сломала нос! Как это произошло?»

(3) Критический дар пробуждается еще более, и четыре глаза воспринимаются как аномалия, но должных выводов еще не делается. Я восклицаю: «Ничего себе!», и затем разубеждаю себя: «Должно быть, в городе какое-то необычное шоу или цирк». Таким образом, я нахожусь на грани понимания причин происходящего, но не могу сделать решающий шаг.

(4) Мой критический дар полностью проснулся, и это объяснение его уже не удовлетворяет. Я продолжаю цепочку своих умозаключений: «Но таких номеров никогда не было! Взрослая женщина с четырьмя глазами — это невозможно! Это сон!»

Задача заключается в том, чтобы активизировать критический дар непосредственно перед сном, с тем, чтобы во сне он помог объяснить какую-либо странную ситуацию.

Поль Толи недавно разработал несколько техник вхождения в осознанное сновидение на основе более чем десятилетних исследований с участием свыше двухсот испытуемых. Он считает, что одним из эффективных методов достижения осознанности (особенно для начинающих) является выработка «критического отношения» к состоянию своего сознания. Это достигается путем постановки вопроса, спите вы или нет, в состоянии бодрствования. Он

подчеркивает важность «критического вопроса» («сплю я или нет»), который следует ставить так часто, как только возможно, во всяком случае, не менее пяти-десяти раз в день, а также в каждой ситуации, похожей на сон. Последнее важно, поскольку в осознанных сновидениях критический вопрос обычно задается в ситуациях, аналогичных тем, в которых он задается днем. Полезно также задавать его, когда вы ложитесь спать и когда засыпаете. Все эти советы мы объединили в следующий вариант методики Толи.

# Техника критической проверки состояния

## 1. Определите время для проверки своего состояния

Выберите пять-десять моментов в течение дня, когда вы будете проверять свое состояние. Этим моментам должны соответствовать обстоятельства, в какой-то мере похожие на сон. Всякий раз, сталкиваясь с чем-либо напоминающим признак сна, проверяйте свое состояние. Проверяйте его при встрече со всем поразительным или неожиданным для вас, в моменты необычно сильных эмоций или при виде чего-либо похожего на сон. Если у вас повторяется какой-либо сюжет сна, идеальными будут любые ситуации, напоминающие его. Например, если вас постоянно беспокоят сны, в которых проявляется ваша боязнь высоты, то проверку состояния следует производить, когда вы идете по мосту или находитесь на последнем этаже высокого здания.

Джо Дример, к примеру, проверяет свое состояние в следующих случаях:

1. Когда он ступает на эскалатор (сюжет многих его беспокойных снов).
2. Когда он разговаривает с боссом.
3. Когда он видит привлекательную женщину.
4. Когда он встречает типографскую опечатку.
5. Когда он идет в ванную (ванная, как он заметил, в его снах часто выглядит довольно странно).

## 2. Проверьте свое состояние

Почаще задавайте себе критический вопрос (не менее пяти-десяти раз, в ситуациях, отобранных вами на этапе 1): «Сплю я или бодрствую?» Не надо задавать его автоматически и так же бездумно отвечать: «Разумеется, бодрствую», — иначе таким же образом вы поступите и в настоящем сне. Понаблюдайте, нет ли вокруг чего-нибудь странного, несообразного, что могло бы свидетельствовать, что вы спите. Вспомните в обратном порядке события последних нескольких минут. Вызывает ли это у вас затруднение? Если да, то вполне возможно, вы спите. В следующем разделе вы найдете рекомендации относительно правильного ответа на критический вопрос.

(Заимствовано из критической техники Толи).

### *Советы относительно проверки состояния*

Многие люди по собственному опыту знают, что мышление во сне не всегда бывает ясным. Поэтому на вопрос, спите вы или нет, иногда можно ошибочно ответить, что бодрствуете. К такому ответу вас может подтолкнуть, например, ощущение реальности происходящего, или попытка ущипнуть себя, в соответствии с классическим тестом. Вы вряд ли проснетесь (со мной, например, этого ни разу было), но ощущение щипка получится убедительным.

При попытке сообщить о своей догадке, что происходящее есть сон, другим его действующим лицам, вы можете встретить с их стороны протест и возражения, как в следующем примере:

В одном из осознанных сновидений я оказался там, где жил во время учебы в средней школе. Отличительным признаком дома был прекрасный сад во дворе. Там находился мой очень близкий друг. Когда я присел и посмотрел на дом, то вспомнил, что он был снесен около семи лет назад, хотя сейчас его реальность не вызвала сомнений! В этот момент я понял, что сплю, и обратился к своему другу с просьбой проснуться, сказав, что мы спим и что если он это поймет, мы сможем переместиться куда угодно и делать все, что захотим. Однако он не хотел

меня слушать и продолжал утверждать, что это происходит наяву, а мне надо меньше читать Карлоса Кастанеду и больше Евангелие. (П.К., Колумбус, Сев. Каролина)

Мораль: не слушайте никого, проверяйте только свое собственное состояние!

Более надежный тест, используемый многими осознанно сновидящими, — попытка взлететь. Для этого надо подпрыгнуть в воздух и попытаться там задержаться. Если вам удастся продержаться в воздухе хотя бы на несколько секунд дольше, чем обычно, можете быть уверены — вы спите.

Лично же для меня наилучшим тестом является следующий. Попробуйте прочесть (если можете) какой-нибудь текст, затем отвлекитесь и повторите попытку, чтобы проверить, не изменился ли он. В моих осознанных сновидениях всякий раз при подобных действиях написанное как-нибудь изменялось: слова становились бессмысленными, или буквы превращались в иероглифы.

С равным успехом можно дважды посмотреть на дисплей электронных часов, если вы их носите: во сне они никогда не будут вести себя правильно, то есть когда цифры меняются предсказуемым образом, обычно они вообще не показывают ничего осмысленного (хотя, может, это точное время сновидения). К сожалению, данный тест работает только с электронными часами, но не работает с аналоговыми часами старого типа, которые иногда показывают время во сне вполне правдоподобно. Как-то раз, решив произвести во сне проверку состояния, я посмотрел на свои часы — они превратились в совершенно реалистичные аналоговые. Однако я вспомнил, что на моих электронных часах нет фирменного знака, в то время как на этих был нарисован Микки Маус, — так я сделал вывод, что сплю.

Будьте внимательны с этим тестом: может случиться, что, будучи не в состоянии определить время, вы станете придумывать какое-нибудь абсурдное объяснение этому — типа «сели батарейки», или «слишком темно, чтобы разглядеть цифры».

Вообще, чтобы отличить сновидение от бодрствования, необходимо помнить, что хотя сны могут производить такое же впечатление реальности, как и мир бодрствования, они гораздо более изменчивы. В большинстве случаев все, что от вас требуется — это критически осмотреться; и если это сон, вы обязательно заметите необычные перемены.

Проверка состояния — способ определить истинное положение вещей, когда вы подозреваете, что спите. По мере накопления опыта, вы будете тратить все меньше времени на тестирование признаков сна; вместо этого ваши подозрения будут превращаться в осознание факта, что вы спите. Вы поймете, что возникшая у вас потребность проверить реальность окружающего является уже достаточным доказательством того, что вы спите, поскольку в бодрствующем состоянии у вас не возникает подобных вопросов<sup>3</sup>. Еще раз хотелось бы подчеркнуть: всякий раз, когда вы подозреваете, что спите, скорее всего, так оно и есть.

## Техники намерения

Создание определенного настроения в бодрствующем состоянии с целью переноса его в состояние сна используется уже более тысячи лет для достижения осознанности тибетскими буддистами. Происхождение этих техник окутано пеленой прошедших веков. Говорят, что они происходят из учений мастера по имени Лавапа из Ургьена в Афганистане и были перенесены в Тибет Падмасамбхавой, основателем тибетского буддизма, в восьмом столетии.

Тибетские учения передавались из поколения в поколение вплоть до нынешних времен, когда на Западе появилась «Йога состояния сна» — манускрипт, впервые составленный в шестнадцатом веке и переведенный в 1935 году, в котором излагаются несколько техник «постижения природы состояния сна» (т. е. осознанных сновидений)<sup>5</sup>. Большинство тибетских техник тесным образом связаны с отработанными навыками созерцания. Они включают, например, сложные визуализации санскритских букв в многолепестковых лотосах, одновременно с концентрацией и выполнением специальных дыхательных упражнений. Возможно, в будущем, когда тысячи людей достигнут высокого мастерства в онейронавтике, представляемой в данной книге, мы сможем научиться большему у наших тибетских предшественников. А пока общедоступная суть тибетских техник изложена в этой и следующей главах.

## Техника силы намерения

Для начинающих сновидцев больше всего подходит тибетская техника, именуемая «постижение с помощью силы намерения», которая заключается в «решимости поддерживать непрерывный поток сознания» в состояниях как бодрствования, так и сна. В нее входит как дневная, так и ночная практика.

### *1. Дневная практика*

В течение дня «в любых условиях» непрерывно думайте о том, что «все окружающее суть элементы сна» (то есть, ваши ощущения — это плод вашего воображения), и намеревайтесь понять их истинную природу.

### *2. Ночная практика*

Вечером, перед сном, примите «твердое решение» постичь состояние сна — то есть, понять, что это не реальность, а сон. Дополнительное упражнение: попросите своего гуру помочь вам уловить состояние сна. Это для большинства людей не обязательно и может быть заменено чем-то еще. Если вы имеете гуру, то вперед — просите. Если его нет, но вы используете молитву, то помолитесь как обычно. Можете также использовать символическое изображение, которое для вас ассоциируется с осознанным сновидением. Если у вас нет гуру и вы не имеете обыкновения молиться, то либо пропустите эту инструкцию, либо придумайте что-нибудь свое.

### *Комментарий*

Поскольку обычно нам снится то, с чем мы имели дело недавно, то велика вероятность, что проведя достаточно времени с мыслью, что «все вокруг есть элементы сна», днем, вы, в конце концов, с этой же мыслью вы столкнетесь и во сне.

(Заимствовано из Эванс-Венцаб).



## История одного случая

Двадцать лет назад я посетил семинар по тибетскому буддизму в Эсаленском институте в Биг-Сур, Калифорния, который проводил Тартанг Тулку Ринпоче («драгоценный алмаз»), как называли учителя, был вынужден в то время покинуть Тибет, оккупированный китайскими коммунистами, и «попал с корабля на бал» из Индии. Поэтому он очень плохо говорил по-английски. Его и без того не слишком гладкая речь часто прерывалась смехом. Я ждал эзотерических толкований сложной теории, но то, что я получил, оказалось несравненно более ценным.

Ринпоче обвел пространство вокруг нас небрежным жестом и торжественно объявил: «Это... сон!» Потом он еще немного посмеялся и, с таинственным видом указывая на меня, на других людей и предметы, все повторял: «Это сон!», каждый раз заливаясь смехом. Ринпоче удалось внушить нам (как именно, не знаю; я не исключаю возможность телепатии, поскольку мы обменялись всего несколькими словами), что мы должны пытаться смотреть на окружающий нас мир как на сон и поддерживать поток сознания непрерывным при переходе из бодрствования в сон и обратно. Я не думаю, что справился с этим заданием очень хорошо, но на обратном пути в Сан-Франциско после уик-энда неожиданно почувствовал, что мой мир расширился.

Через несколько ночей я пережил осознанное сновидение, первое после серии приключенческих снов, которая у меня была в пятилетнем возрасте. Вот что я увидел.

Шел небольшой снег. Я в одиночестве поднимался на горную вершину К2. Двигаясь вверх сквозь отвесно падающий снег, я вдруг заметил, что мои руки голые: я был одет в рубашку с коротким рукавом — не самую подходящую одежду для штурма второй по высоте вершины мира. И тут я понял, что все объясняется тем, что я сплю. Я был так восхищен, что спрыгнул с горы и полетел прочь, однако сон растаял, и я проснулся.

Я интерпретировал этот сон как указание на то, что еще не готов к освоению тибетской йоги сна. Но он явился также и точкой отсчета, начиная с которой я стал время от времени видеть осознанные сны.

Так длилось восемь лет, пока я не занялся ими всерьез. Следует заметить, что мое импульсивное поведение при столкновении с осознанными сновидениями типично для начинающих. Сейчас, оказавшись во сне в аналогичной ситуации, я бы полетел не от горы, а на ее вершину, чтобы выяснить, бывал ли я зачем-нибудь здесь.

## Намерение для Запада

На Западе мало кто знаком с восточным понятием гуру, но понятие намерения должно быть достаточно известным. И хотя о случайных, спонтанных осознанных сновидениях сообщает множество людей, они редко случаются без намерения увидеть их. Следовательно, если мы хотим видеть осознанные сны чаще, мы должны формировать у себя намерение распознавать момент, когда мы спим. Если ваши первые попытки не увенчались успехом, наберитесь терпения: в тибетских учениях сказано, что необходимо не менее двадцати одной попытки каждое утро, чтобы «постичь природу состояния сна».

С видоизменениями древней тибетской техники осознанного сновидения с помощью силы намерения много экспериментировал Поль Толи. Вот мое переложение его техники.

## Техника намерения

### 1. Примите решение осознать, что вы спите

В ранние утренние часы или во время пробуждения в конце периода сна четко и уверенно выразите свое намерение помнить, что вы должны осознать состояние сна.

### 2. Представьте себя осознающим сон

Представьте себе возможно ярче, что вы во сне в такой ситуации, которая обычно вызывает у вас чувство, будто вы спите. Используйте для визуализации семь наиболее характерных или приятных вам признаков сна.

### 3. Вообразите, как вы совершаете во сне запланированное действие

Помимо мысленного повторения процесса осознания сновидения, примите решение выполнить в сновидении какое-нибудь конкретное действие. Лучше всего выбрать действие, являющееся, само по себе, признаком сна. Например, вообразите, как вы во сне взлетели и после этого поняли, что спите. Важно здесь именно твердо решить, что следующим шагом вы осознаете, что спите.

### *Комментарий*

Конкретное действие следует запланировать потому, что иногда человек, забывая о необходимости осознания себя во сне, помнит, какое действие он должен в нем совершить. В этом случае выполнение задуманного действия дает ему дополнительный толчок: «Это то, что я хотел сделать во сне: значит, я сплю!» Планируемое действие должно быть признаком сна, т. к. в этом случае вы с большей вероятностью осознаете, что спите.

## Комбинированная техника Толи

Толи пришел к выводу, что критическая проверка состояния является самой эффективной техникой вхождения в осознанное сновидение, из тех, которые он рассматривал. Он создал комбинированную технику, в основу которой положил критическую проверку состояния, и включающую элементы его техник намерения и самовнушения. Он так и не выяснил, превосходит ли она по эффективности критическую технику, но мы считаем, что, скорее всего, превосходит. Вот замечания Толи относительно комбинированной техники.

«...те, кто действует согласно приведенным советам, смогут научиться осознанному сновидению. Люди, ни разу не переживавшие осознанных снов, увидят первый такой сон приблизительно через 4–5 недель, хотя возможны значительные индивидуальные отклонения. При благоприятных обстоятельствах можно увидеть осознанное сновидение в первую же ночь, при неблагоприятных — только через несколько месяцев. Упражнения, направленные на достижение критически рефлексивного состояния ума, необходимо лишь в начальной фазе, которая может длиться несколько месяцев. Позже осознанные сновидения будут удаваться даже без критического вопроса, задаваемого днем. Частота их будет тогда зависеть от воли субъекта. Большинство тех, кто действует согласно вышеприведенным советам, видят, по крайней мере, одно осознанное сновидение каждую ночь».

Я модифицировал комбинированную технику Толи в соответствии со своим личным опытом.

1. Запланируйте, при каких обстоятельствах вы будете проверять свое состояние

Выберите заранее несколько ситуаций, в которых вы хотели бы проверить свое состояние. Например, вы решаете, что, возвращаясь домой с работы, или в начале каждого разговора, или каждый час и т. п., будете спрашивать себя: «А не сон ли это?» Выберите удобную для себя частоту проверки состояния. Используйте представления, напоминающие вам, что нужно задать вопрос. Например, представьте, что когда вы возвращаетесь домой, то, открывая дверь, вспоминаете свое намерение.

Продельвайте это упражнение не менее десяти раз за день в запланированное время, а также всегда, когда чувствуете, что ситуация напоминает сон, например, когда происходит нечто неожиданное или странное, или вы испытываете неадекватно сильные эмоции, или чувствуете, что ваш ум (и особенно память) ведет себя странным образом.

2. Проверьте свое состояние

Спросите себя: «Сплю я или бодрствую?» Поищите вокруг какие-нибудь несообразности или противоречия, которые указывали бы на то, что вы спите. Проследите в уме события последних нескольких минут. Вызывает ли у вас это затруднения? Если да, то вы, возможно, спите. Прочитайте какой-нибудь текст дважды. Не решайте, что бодрствуете, пока не получите веских тому подтверждений (например, что текст остается одним и тем же при многократном прочтении).

3. Вообразите себя спящим

Убедившись, что вы бодрствуете, скажите себе: «Хорошо, сейчас я не сплю. Но если бы это было так, на что бы это было похоже?» Представьте себе как можно ярче, что вы спите, что ваши ощущения (слух, осязание, обоняние или зрение) — это сон: люди, деревья, небо, солнце и земля, и вы — все это сон. Внимательно осмотритесь в поисках характерных для вас признаков сна из второй главы. Вообразите, что было бы, если бы вы их нашли. Как только вы сможете отчетливо ощутить себя «как бы во сне», скажите себе: «В следующий раз, когда я буду спать, я не забуду осознать, что сплю».

4. Вообразите себя делающим то, что вы решили сделать в осознанном сне

Заранее решите, что будете делать в предстоящем осознанном сновидении. Возможно, у вас возникнет желание полетать или поговорить с другими персонажами сна, или попробовать одно из приложений, предлагаемых в этой книге далее.

Теперь продолжите начатое вами на втором этапе и вообразите, что осознав состояние сна, вы в той же обстановке осуществляете задуманное. Ощутите себя делающим то, что вы задумали. Твердо решите, что в следующем сне вы вспомните и осознаете, что спите, и сделаете то, что намеревались.

(Заимствовано из Толи).

## *Комментарий*

Поначалу может показаться странным подвергать сомнению самые основы воспринимаемой вами реальности, но вы, несомненно, почувствуете, что критическая ее оценка (несколько раз в день) — это привычка, которую интересно вырабатывать. На наших семинарах

мы раздаем визитные карточки со словами: «А не сплю ли я?». Вы тоже можете написать этот вопрос на обратной стороне своей визитки и держать ее в кармане. Достаньте ее, прочитайте и проведите тестирование реальности, т. е. отвлекитесь и прочитайте ее снова. Если слова изменились, значит, вы спите.

Выработав у себя последовательно критический настрой в реальной жизни, вы рано или поздно решите проверить свое состояние, когда будете по-настоящему спать, и тогда сможете проснуться в своем сновидении.

# Мнемоническое вхождение в осознанное сновидение (МВОС)

В своей диссертационной работе десять лет назад я разработал эффективный метод вхождения в осознанное сновидение.

До начала своих упражнений я переживал в среднем менее одного осознанного сновидения в месяц. С помощью самовнушения, которое я использовал в течение первых шестнадцати месяцев (эта техника приводится ниже), я добился результата от пяти до тринадцати осознанных сновидений в месяц. (Тринадцать осознанных сновидений у меня было в тот месяц, когда я проводил свое первое лабораторное исследование этого явления, что еще раз иллюстрирует важность мотивации). В то время я понятия не имел, как именно следует проводить самовнушение. Все, что я знал — это что перед сном надо говорить себе: «Сегодня ночью у меня будет осознанное сновидение», но я понятия не имел, как это осуществить. Это означало, что я мало что мог сделать для реализации своего намерения. Без понимания природы самого процесса у меня было мало шансов научиться вызывать его по своей воле.

Тем не менее, постепенно я стал замечать один психологический фактор, коррелировавший с осознанными сновидениями, а именно, возникающее перед сном намерение не забыть осознать то, что я сплю. Когда же я понял, как мне надо поступать, концентрировать свои усилия стало намного легче. Прояснение моей цели немедленно привело к увеличению месячной частоты осознанных сновидений. Дальнейшая практика привела к созданию метода, посредством которого я мог безотказно вызывать у себя осознанные сновидения. С его помощью мне удавалось вызывать до четырех осознанных сновидений за ночь и до двадцати шести в месяц. Сейчас я могу вызывать у себя осознанное сновидение в любую ночь — тем самым я добился своей цели показать, что данное явление подвластно волевому контролю. Те, кто захотел и смог научиться моей технике, сейчас также могут посещать мир осознанных сновидений практически всегда, когда хотят.

Как же научиться не забывать, что надо сделать во сне? Зададимся сначала более простым вопросом: как научиться этому в обычной жизни?

Обычно мы вспоминаем о том, что нам надо сделать, с помощью каких-то внешних средств (счет от бакалейщика, телефонная книжка, нитка вокруг пальца, записка рядом с дверью и т. д.). Но как нам помнить о своих намерениях (это называется проспективной памятью, или «памятью о будущем») без внешних напоминаний? Здесь важную роль играет мотивация. То, что вы действительно хотите сделать, вы вряд ли забудете.

Поставив перед собой цель не забыть сделать что-либо, вы поставили эту цель в ряд со своими текущими делами и тем самым активировали в мозге систему поиска цели, которая в той или иной степени будет оставаться активной, пока вы этой цели не достигнете. Если ваша цель имеет для вас очень большое значение, система будет оставаться высоко активной, и вы будете постоянно проверять, не наступило ли время осуществить задуманное, пока оно действительно не наступит. Это никогда не происходит полностью бессознательно.

Но более типичен случай, когда вы, например, планируете купить гвозди во время следующего своего похода в универмаг. Не являясь первостепенным, это событие едва ли заслуживает большого внимания, поэтому, идя в универмаг, вы благополучно забываете о своем намерении. Вы не вспоминаете о нем, пока в универмаге случайно не заметите коробку с гвоздями или хотя бы молоток, ассоциирующийся с ними.

Этот случай обнаруживает еще один важный фактор, помогающий вспомнить то, что надо сделать — ассоциацию. Вероятность успеха в ситуации, где нам надо вспомнить, что делать, можно повысить с помощью (1) высокой нацеленности на то, чтобы вспомнить и (2)

улавливания ассоциативных связей между тем, что мы хотим вспомнить и обстоятельствами, в которых нам предстоит это сделать. Эти ассоциации многократно усиливаются, если, опираясь на память (мнемонически), представить себя делающим то, что задумано.

Таким образом, связав осознанные сновидения с проблемой проспективной памяти, я разработал технику, помогающую вспомнить свое намерение осознать состояние сна: мнемоническое вхождение в осознанное сновидение (МВОС).<sup>13</sup> Я откорректировал ее специально для этой книги в свете имеющегося у меня опыта, как личного, так и полученного в ходе обучения сотен других людей. Но сначала обратите внимание на предварительные требования, приведенные ниже.

## **Предварительные требования МВОС**

Чтобы успешно вызывать у себя осознанные сновидения с помощью МВОС, надо уметь делать некоторые специфические вещи. Во-первых, вам вряд ли удастся вспомнить что-нибудь во сне, если вы не всегда можете вспомнить свои намерения в бодрствующем состоянии. Поэтому перед тем как применять МВОС, убедитесь, что вы действительно можете вспоминать, что вам нужно сделать, в бодрствующем состоянии. Если вы, как и большинство людей, нуждаетесь во внешних напоминаниях, вам необходимо поупражняться в вспоминании своих намерений, используя только свои умственные способности. Ниже приводится упражнение, призванное научить вас этому.

### **УПРАЖНЕНИЕ: ТРЕНИРОВКА ПРОСПЕКТИВНОЙ ПАМЯТИ**

#### **1. Ознакомьтесь со своими ежедневными мишенями**

Это упражнение следует выполнять в течение недели. Ниже приводятся по четыре события-мишени на каждый день недели. Когда вы просыпаетесь утром, читайте только мишени данного дня. (Не читайте их раньше времени). Запомните их.

#### **2. В течение дня фиксируйте появление мишеней**

Ваша цель — отметить очередное появление каждой мишени и провести в это время проверку состояния: «Я сплю?» Таким образом, если вашей мишенью является «Я слышу лай собаки», то следом за тем как вы услышите лай собаки, зафиксируйте это и проведите проверку состояния. Фиксируйте событие один раз — сразу после того как оно произошло.

#### **3. Записывайте, сколько мишеней вы «поразили»**

Сделайте в конце дня запись, сколько из четырех мишеней вам удалось «поразить» (можете оставить место в журнале сновидений и отмечать там свои успехи). Если в течение дня вы пропустили первый момент появления одной из мишеней, это означает, что вам не удалось ее «поразить», даже если вы заметили ее позже. Если вы уверены, что какие-то события-мишени вообще не происходили в течение дня, отметьте это в своем журнале сновидений.

#### **4. Упражняйтесь, по крайней мере, неделю**

Делайте это упражнение до тех пор, пока не перепробуете все приведенные ниже мишени. Если к концу недели вы все еще пропускаете большую часть из них, продолжайте упражняться до тех пор, пока не сможете «поражать» почти все. Создайте свой собственный список мишеней, записывайте «процент попаданий» и наблюдайте, как развивается ваша память.

## *События-мишени*

### ВОСКРЕСЕНЬЕ

Я вижу животное  
Я смотрю на свое лицо в зеркало  
Я включаю свет  
Я вижу цветок

### ПОНЕДЕЛЬНИК

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

### ВТОРНИК

Я вижу свет светофора  
Я слышу музыку  
Я бросаю что-нибудь в мусорный ящик  
Я слышу смех

### СРЕДА

Я включаю телевизор или радио  
Я вижу овощи  
Я вижу красную машину  
Я считаю деньги

### ЧЕТВЕРГ

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

### ПЯТНИЦА

Я открываю дверь  
Я вижу птицу  
Я пользуюсь туалетом днем  
Я вижу звезды

### СУББОТА

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



### 1. Настройтесь на запоминание сна

Непосредственно перед сном постарайтесь создать у себя установку на то, чтобы просыпаться и вспоминать сновидения после каждого периода сна ночью (или после первого периода после рассвета, или после шести утра, или тогда, когда вам удобно).

### 2. Вспомните свой сон

Проснетесь, неважно в какое время, постарайтесь вспомнить как можно более детально, что вы видели. Если вас тянет обратно в сон, чем-нибудь себя взбодрите.

### 3. Сосредоточьтесь на своих намерениях

Засыпая снова, сконцентрируйтесь целенаправленно на своем намерении не забыть во сне осознать, что вы спите. Скажите себе: «Я хочу помнить, что сплю, после того, как засну». Постарайтесь реально почувствовать это намерение. Сосредоточьтесь только на нем. Дайте уйти всему кроме своего намерения помнить.

### 4. Представьте себя осознающим состояние сна

Одновременно вообразите, будто вы опять в том сне, из которого только что пробудились, но теперь понимаете, что спите. Отыскав там признак сна, скажите себе: «Я сплю!», продолжая фантазировать. Можете, например, вообразить: осознав, что спите, вы захотели полетать. В таком случае, представьте, как вы отрываетесь от земли и летите.

### 5. Повторите

Вы можете уснуть, только создав твердую установку, а для этого повторяйте этапы 3 и 4. Если перед сном у вас появятся посторонние мысли, повторите процедуру еще раз, с тем, чтобы освободиться ото всего кроме намерения помнить о необходимости осознать состояние сна.

### *Комментарий*

Если все пройдет успешно, вы уснете и ощутите себя во сне, и тогда, согласно своей установке, сделаете вывод, что спите. Не волнуйтесь, если засыпание по этой технике займет у вас много времени: чем дольше вы пробудете в бодрствующем состоянии, тем больше вероятность того, что, уснув, вы достигнете осознанности. Это связано с большим количеством повторений процедуры МВОС, когда вы долго не засыпаете. Кроме того, бодрствование активизирует ваш мозг, что облегчает достижение осознанности.

Если вы спите очень крепко, то, припомнив сновидение, вы должны встать и десять-пятнадцать минут посвятить какой-либо деятельности, требующей ясности мышления. Включите свет и почитайте книгу. Встаньте с кровати и пройдите в другую комнату. Самое лучшее — это записать свой сон и прочитать его снова, отмечая все его признаки. Это подготовит вас к МВОС-визуализации.

Многие достигают успеха после одной-двух ночей, посвященных МВОС, у других это занимает больше времени. С помощью продолжительной практики МВОС можно усовершенствовать свое мастерство осознанного сновидения. Таким образом многие из наших опытных онейронавтов добились способности переживать по несколько осознанных сновидений за ночь.

# ТЕХНИКИ САМОВНУШЕНИЯ И ГИПНОЗА

## Самовнушение

Патриция Гарфилд пишет, что «используя метод самовнушения, она получила «кривую классического обучения», увеличив частоту продолжительных осознанных сновидений практически с нуля до трех за неделю». Она использовала самовнушение на протяжении пяти-шести лет, имея в среднем четыре-пять осознанных сновидений в месяц. Я, как упоминалось выше, добился с помощью этой техники схожих результатов: во время первых шестнадцати месяцев своей работы над диссертацией, когда я применял самовнушение, я выдавал в среднем 5,4 осознанных сновидения в месяц.

Об экспериментах, основанных на техниках самовнушения, сообщает также и Толи, не описывая, правда, деталей своих экспериментов, за исключением того, что эффективность суггестивных формул можно повысить с помощью специальных техник релаксации. Он рекомендует проводить самовнушение непосредственно перед сном, находясь в расслабленном состоянии, и предостерегает от применения волевых усилий.

Эта разница между твердым намерением и пассивным внушением любопытна. Она, возможно, объясняет результаты некоторых моих ранних экспериментов с вызовом осознанных сновидений по команде. В начале моих попыток вызвать у себя в лабораторных условиях осознанные сновидения я применял самовнушение, и увидел, что слишком настойчивые попытки (твердое намерение) привели к негативному результату. Это меня огорчило, поскольку в лаборатории мне необходимо было иметь осознанные сновидения как можно чаще. Однако, разработав технику МВОС, я увидел, что могу применять и жесткие формулы, и при этом добиваться стопроцентного успеха. С помощью самовнушения я добился осознанности во сне только в первую ночь из шести проведенных в лаборатории, в то время как МВОС дало мне возможность сделать то же самое двадцать ночей из двадцати одной.

Из сказанного явно следует (для меня, по крайней мере), что самовнушение менее эффективно, чем другие техники, например, МВОС. Тем не менее, благодаря своей ненавязчивости, оно, возможно, имеет преимущества для тех, кто не стремится к большому количеству осознанных сновидений, но предпочитает более пассивный способ их достижения. Кроме того, внушение может быть весьма эффективной техникой осознанного сновидения для людей, легко поддающихся гипнозу (это станет видно при обсуждении постгипнотического внушения).

## ТЕХНИКА САМОВНУШЕНИЯ

### 1. Полностью расслабьтесь

Лежа в постели, прикройте глаза и расслабьте голову, шею, плечи, спину, руки и ноги. Устраните все напряжения, дышите медленно и спокойно. Получайте удовольствие от расслабления, освободитесь от всех мыслей, забот и планов. Если вы только что проснулись, то, вероятно, вам этого будет достаточно для расслабления. Если нет — попробуйте применить последовательную релаксацию (стр. 27).

### 2. Дайте себе команду достичь осознанности в сновидении

Оставаясь расслабленным, внушите себе, что собираетесь осознать себя во сне, неважно, этой ночью, или в ближайшем будущем, т. е. избегайте слишком жестких формулировок. Не

злоупотребляйте выражениями типа: «Сегодня ночью у меня должно быть осознанное сновидение!» Может оказаться, что после одной или двух безуспешных попыток, сопровождаемых такой неуместной категоричностью, вы быстро потеряете веру в себя. Вместо этого, попытайтесь создать себе установку намеренного ожидания: скажите себе, что у вас будет осознанное сновидение, если не сегодня ночью, то скоро. Ждите его, смотрите в будущее, но помните, что всему свое время.

## **Постгипнотическое внушение**

Если самовнушение увеличивает у вас частоту осознанных сновидений, то этот эффект может быть значительно усилен с помощью гипноза и постгипнотического внушения (ПГВ). Действительно, по словам Чарльза Тарта, ПГВ представляет собой «гораздо более мощное средство контроля над содержанием снов по сравнению с внушением перед сном». Поскольку осознанность можно рассматривать как часть содержимого сна, вероятно, она тоже подвержена влиянию ПГВ. Я лично экспериментировал с вхождением в осознанное сновидение с помощью ПГВ три раза, и дважды добился успеха. Но я весьма умеренно поддаюсь гипнозу. Для лиц же высоко гипнабельных ПГВ, возможно, является очень продуктивной техникой и, безусловно, заслуживает изучения.

Единственный источник, где я нашел дополнительную информацию по этому вопросу, — это неординарная диссертация на соискание степени доктора философии физиолога-клинициста Джозефа Дэйна. Здесь я упомяну только одну из интригующих подробностей его исследования. Две группы по пятнадцать девушек в течение ночи обследовались в лаборатории. В одной группе (ПГВ) девушки выбирали свой символ сна из образов, возникавших у них в гипнотическом состоянии. Другая группа (контрольная) тоже подвергалась гипнозу, но не искала символ сна. Повторно загипнотизированные девушки из ПГВ-группы визуализировали свои символы в качестве подсказки для осознания потом ночью себя во сне. Проведенный затем эксперимент в лаборатории сна показал, что в первой группе (ПГВ) осознанные сновидения были более длительными, более содержательными и интересными, чем в контрольной группе. Кроме того, у девушек из ПГВ-группы и впоследствии было больше осознанных сновидений, чем у девушек из контрольной.

# ПСИХОТЕХНОЛОГИЯ: ЭЛЕКТРОННАЯ ТЕХНИКА ДЛЯ ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ

Характерной особенностью способов вхождения в осознанное сновидение, обсуждавшихся в этой главе, является перенос намерения осознать себя во сне из бодрствующего состояния. МВОС, например, основывается на способности помнить, что нужно сделать в будущем: «Когда я буду спать, я не забуду осознать, что сплю». Однако вспомнить, что нужно сделать, бывает нелегко и в бодрствующем состоянии, чего уж говорить о сне!

В последние годы мои исследования в Стэнфорде имели целью помочь спящему вспомнить свои намерения. Я пришел к выводу, что если бы человеку можно было напомнить о его намерении каким-нибудь сигналом из внешнего мира, то, по крайней мере, половина задачи была бы выполнена. Все, что потребуется от него в таком случае — это вспомнить, что такой сигнал означает.

Подать сигнал, который проник бы в сновидение, не так уж трудно, как может показаться. Хотя во время сна мы не осознаем окружающий мир, наш мозг продолжает обрабатывать информацию, поступающую от органов чувств. Мы не так уж беззащитны в этом состоянии — почувствовав что-то незнакомое и, следовательно, потенциально опасное, мы всегда стремимся проснуться. Этот бессознательный контроль связывает случайные обрывки происходящего вокруг нас с нашими снами. Моя исследовательская группа в Стэнфорде провела поиски вариантов подсказки (стимула), которая могла бы быть легко проникать в сновидение.

Свои эксперименты мы начали, наверное, с наиболее очевидной подсказки: на магнитофон записывалось сообщение: «Это сон!». Мы отслеживали ритмы мозга, движения глаз и другие физиологические параметры у четырех испытуемых во время сна. Когда они находились в REM-сне, через динамики, находившиеся над их койками, воспроизводилась запись с постепенно увеличивающейся громкостью. Испытуемые в этом эксперименте были уже квалифицированными сновидцами, поэтому процент успеха был высок. Запись воспроизводилась 15 раз и вызвала пять осознанных сновидений, Начало трех из них совпало с моментом, когда спящие услышали во сне фразу «Это сон», два другие начались тоже, когда проигрывалась запись, но испытуемые этой фразы не помнили.

Однако в десяти случаях мы потерпели неудачу, которая выявила две главных трудности такого рода стимулирования: спящий может либо проснуться, либо не распознать значения символа. Восемь раз испытуемые просто просыпались. Но даже если все проходило нормально, и испытуемый не просыпался, это само по себе не гарантировало успеха. В двух случаях сообщения проникали в мир спящего, но у него не хватало присутствия духа понять, что это значит. В одном особенно забавном случае испытуемый пожаловался, что кто-то во сне настойчиво твердил ему: «Ты спишь», но он не обратил на это сообщение никакого внимания! Эта и последующие наши попытки стимулирования осознанных сновидений внешними сигналами убедили нас, что таким способом человеку можно помочь осознать, что он спит. Тем не менее, он должен приложить усилия к тому, чтобы подготовить свой ум к восприятию сигнала и суметь вспомнить, что он означает. Впоследствии мы стали использовать психотехники, описанные ранее в этой книге, в совокупности с внешней стимуляцией.

Наш следующий эксперимент был проведен в качестве дипломной работы Робертом Ричем, студентом-психологом. Поскольку предыдущие исследования показали, что тактильные стимулы легче интегрируются в сновидение, чем визуальные или слуховые, он решил использовать их в качестве сигнала к возникновению осознанности. Для этой цели мы применяли вибрацию, передаваемую через матрац, когда испытуемый находился в REM-сне.

Участники этого эксперимента проделали много упражнений, подготавливающих психику. День перед лабораторной записью они носили у себя на лодыжке вибраторы, которые несколько раз в течение дня включались таймером. Каждый раз, ощущая вибрацию, они выполняли упражнение, включавшее проверку состояния и напоминание, что ощущение вибрации во сне равнозначно тому, что они спят.

В течение одной или двух ночей, проведенных в лаборатории, у одиннадцати из восемнадцати испытуемых были осознанные сновидения. Всего у них было 17 осознанных сновидений, 11 из которых возникли в связи с вибрациями. Одним вариантов восприятия вибрации, был хаос в мире сна: «Я «поплыл» в кровати, электроды натянулись, и стены стали двигаться из стороны в сторону. Потом в углу появился Стивен и сказал: «Если начались сверхъестественные вещи, ты знаешь, что это означает: ты спишь...»

Этот испытуемый понял, что происходящее сверхъестественно, понял, что он спит, и уплыл к звездам. Таким образом, мы приблизились к открытию эффективного способа стимулирования осознанности во сне. Но вибрация, хотя и была относительно эффективным стимулом, требовала ряда сложных технических решений, поэтому мы продолжили свой поиск.

Следующее, что мы проверили, был свет. Свет около спящего человека редко вызывает у него чувство опасности, поэтому он легко может быть интегрирован в сон, не разбудив при этом спящего. В одном эксперименте мы снимали физиологические параметры 44-х испытуемых, когда они спали в модифицированных очках для плавания с вмонтированными красными светодиодами. Спустя несколько минут после начала REM-сна, когда испытуемые уже должны были погрузиться в него, мы на короткое время включали свет в очках. В дальнейшем для обнаружения REM-фазы и включения света мы стали использовать компьютер. Этот прибор был первым прототипом «Дримлайта», о котором речь в следующем разделе.

В эксперименте со светом осознанные сновидения были у 24 из 44 испытуемых, в течение ночи, проведенной в лаборатории (большинство из них провели там только одну ночь). Всего испытуемые провели в лаборатории 58 ночей и сообщили в целом о 50-ти осознанных сновидениях. Как и следовало ожидать, те, кто обычно видел осознанные сновидения чаще, легче добивались этого и при помощи света. Из 21 испытуемого, имевших не менее одного осознанного сновидения в месяц, 17 (68 %) один или более раз видели их и в лаборатории, в то время как среди 14 сообщивших о менее чем одном осознанном сновидении в месяц, таких было 5 (26 %). Тем не менее, двое из трех человек, до этого ни разу не видевших осознанных сновидений, смогли испытать их с помощью световой стимуляции.

Другие исследования показали, что люди, запоминающие хотя бы одно сновидение за ночь, по крайней мере, один раз в месяц видят осознанные сны. Поэтому логично заключить, что людям, хорошо запоминающим сны, световое стимулирование может оказать большую помощь в осознанном сновидении.

Мигающие красные огоньки на очках интегрировались в сон удивительно разнообразно. Испытуемым нужно было быть готовыми к самым неожиданным и специфическим изменениям освещения во сне. Вот один из примеров светостимулированного осознанного сновидения: «Женщина вручила мне какой-то не то металлический, не то белый предмет, который отсвечивал мне в лицо, и я понял, что это подсказка. Она была красивой блондинкой, я понял, что это сон, и обнял ее крепко, с благодарностью и любовью, ощутив, как она растворилась во мне...»

Результаты наших исследований продемонстрировали, что с помощью сенсорных стимулов можно в лабораторных условиях помочь человеку осознать себя во сне. Однако нам хотелось, чтобы люди могли пользоваться этим методом и дома, не оборудуя там лабораторию сна. Так мы начали работу над «Дримлайтом», портативным прибором для стимулирования осознанных

сновидений. Свет не только является эффективным средством, помогающим людям осознать себя во сне, но и вписывается в дизайн маски для сна, которая содержит как REM-контролирующие сенсоры, так и мигающие огни, стимулирующие спящего.

### *История «Дримлайта».*

В «Осознанных сновидениях» я писал: «По моему мнению, разработка и производство эффективного прибора для осознанного сновидения является только вопросом времени; сейчас это одна из приоритетных задач моих собственных исследований... техника могла бы помочь новичкам сделать первые шаги, избавив их от многих лет бессистемных бесплодных усилий». Вскоре после публикации этой книги я начал работу над созданием такого прибора. Эксперименты, описанные выше, показывали, что можно стимулировать осознанные сновидения в лабораторных условиях.

В сентябре 1985 года я получил письмо от Даррела Диксона, инженера из Солт-Лейк Сити, выразившего заинтересованность в разработке прибора для осознанного сновидения и предложившего свою поддержку. Я дал ему схему, и вскоре он сделал наш первый опытный образец. Это была пара черных ящиков, служивших для передачи информации о движениях глаз портативному компьютеру. Чувствительные элементы в маске, надеваемой спящим, следили за движениями глаз, а компьютер определял уровень активности этих движений. По достижении достаточно высокого уровня компьютер посылал аппаратуре сигнал, включавший мигающие огни в маске. Эта первая установка напоминала макет для научно-фантастического фильма 50-х годов, с металлическими коробками, усеянными кнопками, разнообразными кабелями, с маской, переделанной из очков для плавания и мигающими красными огнями. Тем не менее, она работала! Одна испытуемая на вторую ночь с использованием этого прибора увидела следующий сон:

«Я сижу в машине возле универмага. Огоньки в очках начинают мигать. Я чувствую их на своем лице. Я жду, пока они погаснут, чтобы проверить реальность. Я протягиваю руку, чтобы снять очки... а их там больше нет, и, все еще сидя в фургоне, я решаю проверить реальность, прочитав долларовую банкноту. Слово оказывается неверным, и я заключаю, что сплю. Я выхожу наружу и лечу. Я чувствую себя прекрасно. На улицах светло и солнечно, свежо и свободно. Я перелетаю через здание, и мне в глаза бьет солнце — вот это свет! Он смывает все образы, поэтому я верчусь вокруг своей оси. Заканчивается все в универмаге, где я, потеряв осознанность, рассказываю друзьям о своем опыте».

В последние несколько лет стэндфордской исследовательской группой было проведено несколько лабораторных исследований с использованием «Дримлайта». Кроме того, возможность использовать его дома имели участники двух курсов осознанного сновидения.

В эксперименте с использованием «Дримлайта» в домашних условиях мы исследовали несколько различных факторов, влияющих на успех в осознанном сновидении, в том числе различные виды и степени психической подготовки. Результаты наших предыдущих экспериментов по стимулированию осознанного сновидения свидетельствуют, что психическая подготовка играет в этом исключительно важную роль.

Применяемый в домашних условиях, «Дримлайт» очень эффективен, однако не более, чем практика МВОС. Использование же «Дримлайта» в сочетании с практикой МВОС приводило к синергическому взаимодействию, давая самую высокую частоту осознанных сновидений из всех возможных комбинаций. Наша первая проверка «Дримлайта» в группе показала, что те, кто одновременно с его использованием практиковали МВОС, имели в пять раз больше осознанных

сновидений, чем не применявшие никаких психотехник.

Значение психической подготовки при использовании «Дримлайта» велико потому, что если ваш ум не сосредоточен должным образом на идее осознания сна, вы можете не понять, что означает световая подсказка, даже если увидите ее во сне. Разработать же прибор, заставляющий вас видеть осознанные сновидения вряд ли возможно — вы обязательно должны привнести чуточку своих усилий.

### *Разнообразие восприятий света*

Одно из препятствий, возникающих на пути пользователей «Дримлайта» — это необходимость распознать световую подсказку, какую бы форму она ни приняла во сне. Временами свет от маски прибора во сне выглядит, как и на самом деле. Однако в 80-ти процентах случаев он столь незаметно вплетается в сюжет сна, что спящий должен находиться в полной готовности принять сообщение из другого мира. Если же в момент подсказки он слишком погружен в сон, то результаты могут быть забавными, свидетельствуя о нашей склонности больше рационализировать, чем мыслить логически. Например, один испытуемый рассказал следующее: «Мы в походе — спускаемся с горы. Дважды я вижу восхитительные сверкающие узоры в красных тонах, расходящиеся из одной центральной точки — я назвал их «суфийским фейерверком». Я подумал, что за ними, вероятно, от нас что-то прячут, и почувствовал, что знаю нечто о значении этого путешествия, чего не знают мои компаньоны».

Психолог Джейн Гакенбах предположила, что людям не удастся распознать свет во сне из-за некоего психологического «сопротивления» идее осознанности по команде. Однако, проявление света во многом сходно с признаками сна. Все мы по несколько раз за ночь упускаем возможность понять, что спим, несмотря на обилие аномальных событий, которые возможны только во сне. Это связано не с психологическими препятствиями к достижению осознанности, а с недостаточным умением распознавать признаки сна. Способность распознавать события, которые могут быть вызваны мигающим светом «Дримлайта», сопровождается исключительной проницательностью спящего, таким образом помогая ему достигать осознанности: «Я в составе туристической группы сижу в кинотеатре и смотрю фильм, когда экран вдруг гаснет и покрывается красным абстрактным геометрическим узором. Я понимаю, что это «Дримлайт», и что я сплю».

Световой стимул проявляется в снах многими способами. Пользователи «Дримлайта» сообщали о пяти различных видах его интеграции:

— интеграция без изменений — свет возникает во сне, как если бы человек бодрствовал. Например: «Я вижу мигающий свет, похожий на подсказку, как когда я бодрствую».

— интеграция в виде образа сна — свет становится частью обстановки сна. Например: «Я заметил, что свет в комнате стал мигать».

— интеграция, когда свет налагается на обстановку сна — свет входит в сон в виде однородного свечения, не имеющего источника среди образов сна. Например: «Мое поле зрения заполнилось двумя вспышками света».

— интеграция в виде узора, налагающегося на обстановку — свет вызывает у спящего видения сверкающих узоров, иногда геометрических или «психоделических». Например: «Я вижу прекрасный узор в золотых и желтых тонах из ромбов, вложенных один в другой».

— интеграция в виде пульсации обстановки сна, т. е. вместо света спящий видит только колебания, вызванные миганием. Например: «Я заметил, что вокруг меня все как-то мерцает».

Светоиндуцированные осознанные сновидения, вероятно, отличаются от спонтанных по одной простой причине — света. Отличаются ли они чем-либо еще — нужно исследовать. Тем не менее, Гакенбах предположила недавно, что «искусственное стимулирование осознанности может неблагоприятно сказаться на качестве осознанного сновидения», и в результате приобретает опыт, «который не имеет такого психологического основания, как в случае естественного процесса». При всем уважении к моей коллеге, ее выводы мне кажутся совершенно не обоснованными. Она исходит из крайне спорной интерпретации небольшого количества данных, полученных от одного испытуемого. Это данные добровольного эксперимента, согласно которым, в восемнадцати светоиндуцированных осознанных сновидениях было больше сексуальных сцен и меньше полетов, чем в восемнадцати спонтанных. Гакенбах заключила, что по сравнению с сексом, полеты являются «более архетипичными и представляют собой более высокую форму осознанности во сне». Единственным подтверждением этого вывода, приведенным ею, было то, что в медитационной группе, состоявшей из строгих в вопросах морали выходцев со Среднего Запада, полетов в сновидениях было в двадцать раз больше, чем секса. Вывод тем более спорный, что повторный анализ исходных данных показал, что у одного и того же испытуемого в светоиндуцированных осознанных сновидениях сексуальных сцен было столько же, сколько и в спонтанных. Что же касается полетов, то несколько спонтанных сновидений данного испытуемого просто начались с осознания того, что он летит. С учетом этой поправки, между относительным количеством полетов в спонтанных и светоиндуцированных осознанных сновидениях нет значимого различия.

Более правдоподобная гипотеза, касающаяся возможных различий между спонтанными и светоиндуцированными осознанными сновидениями, состоит в том, что последние могут быть менее рациональными и осознанными. Об этом свидетельствует хотя бы то, что для спонтанного достижения осознанности спящему требуется более согласованное состояние ума, чем в случае достижения осознанности по подсказке. Чтобы доказать или опровергнуть эту гипотезу, необходимы дополнительные исследования. Тем не менее, сообщения пользователей «Дримлайта» показывают, что светоиндуцированные осознанные сновидения могут быть такими же насыщенными, захватывающими и осмысленными, как и спонтанные. Это иллюстрируется следующими двумя сновидениями, рассказанными отважными онейронавтами Дарилом Хевиттом и Линн Левитан, которые сильно помогли нам в разработке «Дримлайта», тестируя каждую новую модель.

Во сне световая маска замигала. Я понял, что это значит, понял, что сплю и подал сигнал движением глаз. Место, где я находился, было лабораторией сна. Мне захотелось выйти, и вскоре я нашел закрытую стеклянную дверь. Я попытался пройти сквозь нее, как призрак, но вышло так, что я просто проломился сквозь нее. Я обнаружил открытое место среди деревьев и, с радостью поднявшись в воздух, полетел. С восхитительным настроением я поднимался в небо. Я перелетал через горы и видел новые горы, укутанные облаками, становившиеся все выше и выше. Иногда я сквозь леса устремлялся в глубокие долины. Постепенно стемнело, и небо заполнилось звездами. Я взлетел очень высоко в небо, над горами. Были видны Млечный путь и луна. Я выбрал самую большую звезду и стал закручиваться вокруг себя, с намерением перенестись к ней. Вращаясь, я в экстазе катился по небу. Я был так возбужден, что мог чувствовать, как колотится мое сердце. Свет мигнул снова, и я сделал движение глазами, сигнализируя, что все еще в состоянии осознанности. Одной или двумя минутами позже я



проснулся. (Д.Х., Сан-Франциско, Калифорния).

Мне снилось, что я попала в обстановку предыдущего сна — странного вида парк, который превратился во что-то похожее на Рай. Я возвратилась, чтобы посмотреть, есть ли там какая-нибудь интересная пища. Прибыв на место, я увидела, что свет замигал. Я завертелась, чтобы не проснуться. Появился мой друг Л. Я попросила его помочь мне найти то, что хотела. Я сознавала, что сплю, но была настроена дать событиям во сне развиваться своим чередом. Я увидела разного вида странные макаронные изделия. Я знала, что все на этом рынке «особенное», поскольку это «Рай». Насмотревшись на лапшу, я уставилась на вывеску, и стала наблюдать, как она меняется, поинтересовавшись, может ли она мне что-нибудь сказать. И что самое невероятное, после секундной паузы она произнесла: «Золотая земля». Это мало что для меня значило, но выглядело мило. Я предложила Л., пойти дальше и поискать другую вещь, которую я хотела. Мы шли через универмаг. Я подумала, что из-за такого «руководства» теряется контроль над сновидением, и тут же почувствовала, как сновидение и ощущение «бодрствования» стили интенсивнее. Дело в том, что обычно я слишком много повелеваю, манипулирую и думаю в своих осознанных снах, и, как мне показалось, это мешает восприятию чего-то, что можно было бы назвать «внутренним светом». Я выхожу. Вокруг темно. Начинаю подниматься. Звезды прекрасны. Л. внизу. Я приглашаю его полететь со мной. Он соглашается и находится рядом со мной до тех пор, пока свет не мигает вновь, и я просыпаюсь. (Л.Л. Рэдвуд-Сити, Калифорния).

# БУДУЩЕЕ ТЕХНОЛОГИИ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

Созданная нами аппаратура способна в комбинации с умственными усилиями повысить в пять и более раз шансы человека осознать себя во сне. Это звучит замечательно, но пока нельзя сказать, что с помощью «Дримлайта» вы обязательно увидите осознанное сновидение. Так что работа продолжается.

Наши дальнейшие исследования процесса возникновения осознанности во сне, а также сопровождающих его состояний мозга и других систем, значительно расширят возможности стимуляции осознанных сновидений. И конечно, мы хотим передать эти знания вам, онейронавтам. Если вы хотите больше знать о «Дримлайте», о прогрессе в наших исследованиях, воспользуйтесь приглашением, сделанным в Послесловии.

# **ГЛАВА 4**

## **СОЗНАТЕЛЬНОЕ ВХОЖДЕНИЕ В СОН**

# ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ, ИНДУЦИРУЕМЫЕ ИЗ СОСТОЯНИЯ БОДРСТВОВАНИЯ (ОСИСБ)

В последней главе мы говорили о стратегии осознанных сновидений, использующей перенесение идеи из мира бодрствования в мир сна, например, намерения осознать состояние сна, привычки критически проверять свое состояние или привычки распознавать признаки сна. Эта стратегия предназначена помочь человеку добиться осознанности во сне.

В данной главе для этой цели предлагается ряд совершенно иных ключей, основывающихся на идее сознательного вхождения в сон. Метод состоит в удержании осознанности при переходе из бодрствования в сон и позволяет входить в состояние осознанного сна без каких бы то ни было провалов в сознании. Эту идею можно воплотить множеством способов. Засыпая, вы можете сосредотачиваться на гипнагогических образах, на мысленных представлениях, на своем дыхании или сердцебиении, на ощущениях в теле, на своем «Я» и т. д. Если вы удержите свой ум достаточно активным, когда ваш мозг стремится погрузиться в REM-сон, то почувствуете, что тело заснуло, но вы, то есть ваше сознание, остались бодрствовать. В итоге вы оказываетесь в мире сна в полном сознании.

Эти две различные стратегии достижения осознанности приводят к двум различным типам осознанных сновидений. Случаи, когда люди засыпают с сохранением осознания, известны как осознанные сновидения, инициируемые из состояния бодрствования (ОСИСБ), в отличие от осознанных сновидений, инициируемых из состояния сна (ОСИСС), когда люди засыпают бессознательно. Эти два типа сновидений различаются по множеству признаков. ОСИСБ всегда сопровождаются кратким пробуждением (иногда всего на одну-две секунды) с последующим возвращением в REM-сон. У спящего возникает субъективное ощущение, будто он проснулся. В случае ОСИСС это не так.

Хотя обе разновидности осознанных сновидений чаще происходят под утро, доля ОСИСБ в общем их количестве к утру тоже возрастает. Другими словами, ОСИСБ с большей вероятностью случаются в поздние утренние или полуденные часы. Это непосредственно видно из моих записей. Из 43 осознанных сновидений, произошедших во время первого REM-периода только одно (3 %) было ОСИСБ, в то время как после полудня они имели место в 13 случаях из 32 (41 %).

Вообще говоря, ОСИСБ встречаются реже, чем ОСИСС; при лабораторном исследовании, из 76 осознанных сновидений 72 % оказались ОСИСС, и 28 % — ОСИСБЗ. Интересно, что доля ОСИСБ, зафиксированная в лаборатории, значительно выше, чем в домашних условиях.

В моем конкретном случае, ОСИСБ составляют от 5 % до 10 % осознанных сновидений, имевших место в домашних условиях, в то время как среди моих первых 15 осознанных снов в лаборатории их было целых 40 %.

Я вижу две причины такого различия: все ночи, проведенные в лаборатории сна, я сохранял высокий уровень осознанности в моменты пробуждения, и, кроме того старался поменьше двигаться, чтобы не вносить помехи в работу записывающей аппаратуры. Таким образом, при пробуждении из REM-сна в лаборатории у меня было больше шансов осознанно вернуться в него, чем дома, где у меня не было потребности ни в повышенном внимании к себе и к окружающей обстановке, ни в сохранении неподвижности. Это говорит о том, что при соответствующих условиях техника ОСИСБ может быть высоко эффективной.

Поль Толи отмечает, что, несмотря на значительные усилия, которых требуют поначалу техники прямого вхождения в сон, отдача от них столь же значительна. При соответствующей настойчивости с их помощью можно развить способность входить в осознанное сновидение

практически в любое время.

Наиболее распространенная стратегия ОСИСБ заключается в сосредоточении в процессе засыпания на возникающих в это время гипнагогических видениях. Вначале вы, скорее всего, будете видеть относительно простые образы, вспышки света, геометрические узоры и тому подобное. Постепенно появляются более сложные формы: лица, люди, и, в конце концов, целые сцены. Следующий пример «состояния полусна», как его называл русский философ П.Д.Успенский, дает живое представление о том, на что похожи гипнагогические видения:

Я засыпаю. Передо мной возникают и исчезают золотые точки, искры и звездочки. Эти искры и звездочки постепенно погружаются в золотую сеть с диагональными ячейками, которые медленно движутся в такт ударам моего сердца. Я слышу их совершенно отчетливо. В следующее мгновение золотая сеть превращается в медные шлемы римских солдат, строем марширующих вниз. Я слышу их мерную поступь и наблюдаю из окна высокого дома в Галате, в Константинополе, как они шагают по узкой улице, выходящей на старую верфь и Золотой Рог, с его парусниками и пароходами; за ним видны минареты Стамбула. Римские солдаты тесными рядами продолжают маршировать вперед и вперед. Я слышу их тяжелые, мерные шаги, вижу сияние солнца на их шлемах. Внезапно я отрываюсь от подоконника, на котором лежу, и в том же склоненном положении медленно пролетаю над улицей, над домами, над Золотым Рогом, по направлению к Стамбулу. Я ощущаю запах моря, ветер, теплое солнце. Этот полет мне невероятно нравится, я не могу удержаться — и открываю глаза.

Состояния полусна Успенского явились результатом привычки созерцать содержимое своего ума при вхождении в сон и в полусонном состоянии после пробуждения. Он отмечает, что делать это значительно легче утром после пробуждения, чем ночью перед сном и что «без определенных усилий» такие состояния вообще не возникают.

Доктор Натан Раппорт, американский психиатр, выработал метод вхождения в осознанное сновидение, очень близкий методу Успенского: «Находясь в постели перед сном, экспериментатор каждые несколько минут прерывает поток мыслей и вспоминает их содержание, которое стремится исчезнуть перед каждым вторжением его навязчивого внимания». Эта привычка переносится и в сон, приводя к результатам, подобным следующим:

«Вспыхнул ослепительный свет, и мириады бликов брызнули от изумительной хрустальной люстры. Множество оригинально выполненных статуэток на камине напротив дальней стены, обшитой панелями в стиле рококо, привлекали к себе внимание, как и все экстравагантное. Справа веселая группа прекрасных дам с кавалерами в самых элегантных нарядах викторианской эпохи любезничали друг с другом. Какое-то время я бессознательно наблюдал эти сцены, пока, наконец, не понял, что это не реальность, а игра моего ума. Мгновенно картина стала сказочно красивой. С величайшей осторожностью мой полупроснувшийся ум стал ее рассматривать: я знал, что это замечательное видение можно разрушить грубым вторжением.

«Действительно ли эта мысленная картина неподвижна?» — подумал я. Как бы в ответ, одна из юных леди грациозно провальсировала по комнате. Затем она вернулась в свою группу и, обернувшись ко мне через плечо, застыла с ослепительной улыбкой на милом личике. В целом, цветовая гамма картины была скромной, несмотря на калейдоскопические блики от люстры, изысканные голубые и кремове-розовые тона богатых декораций и костюмов. Я почувствовал, что мое внимание перешло на то единственное, что меня интересует в сновидениях — на краски: изысканные, но в то же время живые, как бы светящиеся изнутри».

## 1. Полностью расслабьтесь

Лежа на кровати, прикройте глаза и расслабьте голову, шею, плечи, спину, руки и ноги. Устраните все умственные и мышечные зажимы, дышите медленно и спокойно. Получите удовольствие от расслабления, дайте уйти всем своим мыслям, заботам и планам. Если вы только что проснулись, этого должно быть достаточно для расслабления. Если нет — попробуйте применить последовательную релаксацию (стр. 27) или 61-точечную релаксацию (стр. 27). Пускай все утихает, становится все медленнее, все расслабленнее, пока ваш ум не станет спокойным, как море в безветренную погоду.

## 2. Наблюдайте за видениями

Осторожно сфокусируйте внимание на образах, которые постепенно будут появляться перед вашим мысленным взглядом. Смотрите, как они рождаются и исчезают. Старайтесь наблюдать за ними как можно более пассивно, чтобы они отражались в вашем уме такими, как есть. Не пытайтесь их остановить, а просто наблюдайте, независимо и безучастно. Поначалу вы будете видеть последовательность несвязных мимолетных видений. Постепенно они превратятся в сцены, становящиеся все более сложными, и, в конце концов, объединятся в связные сюжеты.

## 3. Войдите в сновидение

Когда видения превратятся в подвижный, живой сценарий, позвольте себе быть пассивно «втянутым» в мир сна. Не делайте для этого усилий, просто продолжайте беспристрастно наблюдать за образами. Пусть ваш интерес к происходящему втянет вас в сон. Но следите за тем, чтобы этот интерес не притупил ваше внимание. Не забывайте, что теперь вы спите!

### *Комментарий*

Наверное, самое сложное в этой технике — научиться входить в сон на 3-м этапе. Трудность состоит в выработке утонченной бдительности, позиции беспристрастного наблюдателя, с которой вы даете втянуть себя в сон. Как подчеркивал Поль Толи: «Не стоит проявлять активность при внедрении в сюжет, поскольку это, как правило, приводит к его исчезновению». Здесь требуется пассивное желание, сходное с тем, что описано в предыдущей главе в разделе о самовнушении. По словам Толи: «Вместо активного желания внедриться в сюжет, следует попытаться пассивно дать перенести себя туда». Тибетский учитель дает похожий совет: «Осторожно наблюдая за своим умом, мягко ведите его в сновидение, как если бы вы вели за руку ребенка».

Другая опасность подстерегает вас уже в состоянии сна — его мир может показаться таким реалистичным, что легко потерять осознанность, как случилось в начале описанного выше ОСИСБ Натана Раппорта. На этот случай Толи рекомендует иметь намерение выполнить во сне какое-либо действие; тогда, если вы вдруг утратите осознанность, то, вспомнив, что надо что-то сделать, вы можете ее восстановить.

# СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Другой подход к ОСИСБ, наиболее принятый в тибетских традициях, предусматривает беспристрастную визуализацию символа одновременно с концентрацией на гипнагогических образах. Символичность этих образов может помочь сохранить непрерывность сознания в процессе возникновения сна. Здесь будут представлены три варианта этой техники: два — из древних тибетских наставлений, датируемых VIII веком, и третий — от современного учителя тибетского буддизма.

Возможно, вы обратите внимание, что в приводимых упражнениях образы визуализируются в области гортани. Психофизиология йогов считает, что наше тело содержит «тонкоматериальные центры сознания», именуемые чакрами. Их семь, и размещены они вдоль оси тела, от основания позвоночника до макушки. Считается, что горловая чakra, одна из них, регулирует состояния сна и бодрствования. Состояние, в котором мы находимся — бодрствование, сон или сновидение — зависит от степени ее возбуждения. Любопытна параллель между функциями, приписываемыми горловой чакре древневосточными психологами, и установленной современными западными физиологами ролью ствола мозга в регулировании сна и бодрствования. Я бы не стал отвергать, не проверив, утверждения таких дисциплинированных и внимательных наблюдателей как йоги, только из-за того, что они не укладываются в русло современной научной методологии — системы стандартов, которой не существовало, когда зарождалась йога. Напротив, я с нетерпением жду дальнейших научных исследований идей древнего Востока.

Тибетские техники вхождения в осознанное сновидение непосредственно из бодрствующего состояния, приводимые в данной главе, включают специальный метод глубокого дыхания, именуемый «горшкообразным дыханием», из-за того, что нижняя часть живота при его выполнении надувается наподобие горшка. В следующем упражнении описана техника «горшкообразного дыхания».

## УПРАЖНЕНИЕ: РАССЛАБЛЕННОЕ («ГОРШКООБРАЗНОЕ») ДЫХАНИЕ

### 1. Устройтесь поудобнее

Упражнения на релаксацию, медитацию и сосредоточение, предлагаемые в этой книге, можно выполнять в удобной сидячей позе, поскольку в положении лежа слишком легко уснуть. Но первое время вам все же рекомендуется делать это упражнение, лежа на твердой поверхности. Расстегните одежду на шее и в поясе. Закройте глаза. Руки сложите на животе, так, чтобы большие пальцы находились у основания грудной клетки, а средние соединились на пупке.

### 2. Наблюдайте за своим дыханием

Сделайте глубокий медленный вдох, а за ним такой же выдох. После этого дышите почти как обычно, только немного глубже и медленнее, следя за серединой своего живота. Обратите внимание на руки — вы увидите, что на диафрагму и мышцы живота ложится большая нагрузка по всасыванию и выталкиванию воздуха из легких. Прочувствуйте движения своего живота и обратите внимание, как работают различные группы мышц, когда вы ритмически наполняете и опорожняете свои легкие. Сконцентрируйтесь на точке, где начинается вдох — на границе между грудью и животом, наполняя легкие снизу вверх. Короче говоря, наблюдайте за своими



ощущениями во время дыхания.

### 3. Дышите глубоко и медленно

Дайте своему дыханию войти в спокойный, но естественный ритм. Не делайте усилий, но следите за тем, чтобы диафрагма и солнечное сплетение своим движением способствовали «горшкообразному» округлению вашего живота на вдохе. Представляйте, как вы вдыхаете живительную энергию в форме света, который на выдохе выходит сквозь поры вашего тела. Почувствуйте, как этот «свет» протекает через легкие в артерии и капилляры, питая каждую клетку.

(Заимствовано из Хана)

## ОТРАБОТКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ: ТЕХНИКА БЕЛОЙ ТОЧКИ

### 1. Перед сном

А. Примите твердое решение осознать состояние сна.

Б. Визуализируйте в гортани (точка 2 на стр. 27) красную, ярко светящуюся букву «А» (см. комментарий ниже).

В. Сосредоточьтесь на излучении «А». Вообразите, будто оно освещает все вещи в этом мире, показывая, что в действительности они нереальны и являются субстанцией сна.

### 2. На рассвете

А. выполните 7 раз горшкообразное дыхание (см. предыдущее упражнение).

Б. 11 раз повторите свое намерение осознать природу состояния сна.

В. Сосредоточьтесь на точке цвета белой кости, расположенной между бровями (точка 1 на стр. 27).

Г. Продолжайте удерживать свое внимание на точке, пока не почувствуете, что спите.

### Комментарий

Согласно доктрине йоги, каждая чakra имеет свой звук, или «коренной слог», связанный с ней. Коренной слог для горловой чакры — это «А», рассматриваемое как символическое воплощение Творческого Звука, энергия которого пробуждает мир к бытию (через понятия или как-то еще). Это представление имеет определенную аналогию с Евангелием от Иоанна, где сказано: «Вначале было слово...»

Если вам не удастся осознать состояние сна с помощью техники белой точки, Йога состояния сна советует попробовать йогу черной точки, приводимую ниже.

(Заимствовано из Эванс-Вентца)

## ОТРАБОТКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ: ТЕХНИКА ЧЕРНОЙ ТОЧКИ

### 1. Перед сном

А. Сосредоточьтесь на белой точке между бровями (точка 1 в схеме стр. 27).

### 2. На рассвете

А. 21 раз выполните горшкообразное дыхание (см. упр. выше).

Б. 21 раз повторите свое намерение осознать состояние сна.

В. После этого сосредоточьтесь на черной точке размером с противозачаточную пиллюлю, расположенной в основании воспроизводящего органа (точка 33 в схеме на стр. 27).

Г. Удерживайте свое внимание, пока не почувствуете, что спите.

## Что такое лотос сновидения

Третья техника визуализации исходит от Тартанга Тулку, тибетского учителя, живущего и работающего в Соединенных Штатах. Он первым ввел меня в тибетскую йогу сна в 1970 году, как уже упоминалось в 3-й главе. Как и предыдущие два, этот метод использует визуализацию в горловой чакре, в данном случае, пламени в цветке лотоса. Это сходство не случайно. Падмасамбхава, учитель VIII столетия, принесший в Тибет техники йоги сновидения, основал также и орден Ньингма, к которому ныне принадлежит Тартанг Тулку.

Пламя, как объясняет Тулку, символизирует сознание — то, которое воспринимает события как в бодрствующем состоянии так и во сне. Поэтому оно представляет собой потенциальную возможность непрерывности сознания в процессе возникновения сна, чего мы и стараемся достичь.

В буддийской иконографии лотос является символом духовного раскрытия. Лотос пробивается сквозь тьму болотного ила и толщу воды, и распускаясь над ее поверхностью, тянет свои лепестки к чистому свету. Достигшие духовного совершенства также преодолевают границы обыденного мира: их корни в темных глубинах материальности, но их «головы» (понимание) подняты к свету. Выполняя следующее упражнение, помните о символическом смысле данной визуализации.

## ТЕХНИКА ЛОТОСА И ПЛАМЕНИ

### 1. Полностью расслабьтесь

Лежа на кровати, прикройте глаза и расслабьте голову, шею, плечи, спину, руки и ноги. Устраните все умственные и мышечные зажимы, дышите медленно и спокойно. Получите удовольствие от расслабления, дайте уйти всем своим мыслям, заботам и планам. Если вы только что проснулись, этого должно быть достаточно для расслабления. Если нет — попробуйте применить последовательную релаксацию (стр. 27) или 61-точечную релаксацию (стр. 27).

### 2. Визуализируйте пламя в лотосе

Как только почувствуете себя полностью расслабленным, представьте в области гортани (точка 1 на стр. 27) прекрасный цветок лотоса с мягкими, немного свернувшимися нежно-розовыми лепестками. В центре лотоса представьте красновато-оранжевое пламя, более яркое по краям, чем в середине. Постарайтесь увидеть его как можно отчетливее. Мягко сосредоточьтесь на верхушке пламени и продолжайте визуализацию, сколько можете.

### 3. Наблюдайте за своими видениями

Наблюдайте, как взаимодействуют с образом пламени в лотосе другие образы, возникающие в вашем уме. Не пытайтесь обдумывать, интерпретировать или проявлять интерес к какому-либо из них, но при любых обстоятельствах продолжайте визуализацию.

### 4. Слейтесь с воображаемым образом и со сновидением

Созерцайте пламя в лотосе, пока не почувствуете, что этот образ и ваше сознание слились воедино. Если это случится, значит, вы уже не сознательно фокусируете внимание на

изображении, а просто видите его. Постепенно, по мере практики, вы почувствуете, что спите.

### *Комментарий*

Если вы не обладаете даром вызывать у себя яркие живые образы, то осуществить вышеупомянутую визуализацию сколько-нибудь отчетливо может быть трудно. В этом случае, перед отработкой данной техники вам следует попрактиковать два вспомогательных упражнения, приведенных в Приложении. Первое — сосредоточение на свете — заключается в концентрации на естественном пламени свечи. Оно повысит вашу способность сосредотачиваться и заложит в вашу зрительную память яркий образ пламени как основу для визуализации. Второе, тренировка в визуализации, поможет выработать способность вызывать яркие детальные образы. После этих двух упражнений вам будет легче освоить технику Лотоса и Пламени.

(Заимствовано из Тулку)

## **Сосредоточение на других воображаемых объектах**

Для сосредоточения при вхождении в сон можно использовать любой познавательный процесс, требующий минимальных, но сознательных усилий. Вы уже знаете, что засыпает только ваше тело, в то время как ум, участвующий в процессе познания, переносится в сон. Таким образом, главное, что требуется — это чтобы вы лежали расслабленно, но бдительно, и ваш ум выполнял какое-нибудь повторяющееся задание. В это время ваше восприятие окружающего мира будет постепенно ослабевать и исчезнет, в момент, когда вы заснете. Пока вы выполняете задание, ваш ум бодрствует. Десять лет назад, в соответствии с этим принципом, как часть своей диссертационной работы, я разработал следующую технику ОСИСБ.

## 1. Полностью расслабьтесь

Лежа на кровати, прикройте глаза и расслабьте голову, шею, плечи, спину, руки и ноги. Устраните все умственные и мышечные зажимы, дышите медленно и спокойно. Получите удовольствие от расслабления, дайте уйти всем своим мыслям, заботам и планам. Если вы только что проснулись, этого должно быть достаточно для расслабления. Если нет — попробуйте применить последовательную релаксацию (стр. 27) или 61-точечную релаксацию (стр. 27).

## 2. Засыпая, считайте про себя

Постепенно засыпая, считайте про себя: «1, я сплю, 2, я сплю...» и т. д., постоянно следя за собой. Дойдя до 100, можете начать сначала, если хотите.

## 3. Осознайте, что вы спите

Продолжая этот процесс, в какой-то момент вы заметите, что сказали себе: «Я сплю», и при этом на самом деле спите!

### *Комментарий*

Фраза «Я сплю» напоминает вам о том, что вы собрались сделать, хотя особой необходимости в ней нет. Можно просто сосредоточиться на счете, и этого, скорее всего, будет достаточно, чтобы понять, что возникающие у вас видения относятся ко сну.

С этой техникой можно быстро добиться успеха, если у вас есть партнер, наблюдающий за вами в ходе ее выполнения. Его задача состоит в том, чтобы будить вас, как только вы уснули, и спрашивать, до какого числа вы досчитали, и что вы видели во сне.

Задача вашего партнера может показаться трудной, но на самом деле, сказать, когда человек заснул, довольно легко. Существует несколько видимых признаков тому: при слабом свете можно заметить движения глаз под сомкнутыми веками. Таким же надежным признаком возникновения сна являются слабые движения или подергивания мышц губ, лица, рук, ног и других частей тела. Третий признак — это нерегулярное дыхание.

Во время выполнения упражнения ваш партнер время от времени будет будить вас и спрашивать, куда вы досчитали и что видели. Первый раз вы, скорее всего, дойдете где-то до «50, я сплю...», после чего уснете и забудете про счет. Запаситесь терпением и продолжайте упражнение. После нескольких десятков пробуждений в течение нескольких часов обратная связь начнет работать. Рано или поздно вы скажете себе: «100, я сплю», и увидите, что это действительно так!

(Заимствовано из Лабержа)

# СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ТЕЛЕСНЫХ ОЩУЩЕНИЯХ ИЛИ СВОЕМ «Я»

Если, засыпая, вы будете сосредоточивать внимание на своем теле, то заметите, что при определенных условиях возникают ощущения, будто оно куда-то смещается, или начинает как-то загадочно вибрировать, или полностью парализуется. Все эти необычные телесные ощущения связаны с процессом возникновения сна, в частности, REM-сна.

Во время REM-сна, если вы помните из главы 2, все скелетные мышцы практически полностью парализуются, кроме тех, что ответственны за движение глаз и дыхание. REM-сон является физиологическим состоянием, при котором в совместную работу вовлекаются несколько различных специфических систем мозга. Например, мышечный паралич, блокировка сенсорного восприятия и активация коры мозга производятся независимыми нейронными системами. Когда эти три системы работают вместе, ваш мозг находится в состоянии REM-сна, и вы, вероятно, видите сны.

Иногда эти системы включаются или выключаются не одновременно. Например, вы частично можете пробудиться из REM-сна раньше, чем отключится парализующая система. Тогда ваше тело останется парализованным, даже если в других отношениях вы проснулись. Сонный паралич, как называется это состояние, может возникнуть как при засыпании (редко), так и при пробуждении (чаще). Если не знать, с чем это связано, то первый опыт сонного паралича может напугать. Обычно люди предпринимают упорные, но бесплодные попытки пошевелиться или полностью проснуться. В действительности, такая паническая реакция дает совершенно противоположный результат: она стимулирует лимбические (эмоциональные) отделы мозга и тем самым продлевает REM-состояние.

Факты же показывают, что сонный паралич не опасен. Иногда, когда это случается, вы чувствуете как бы удушье, или чье-то злое присутствие. Но это не что иное, как интерпретация вашим полусонным мозгом этого непривычного состояния: должно быть, случилось что-то ужасное! Средневековые истории о нападениях инкубов (злых духов, овладевающих, как считалось, спящими женщинами и вступающих с ними в интимную связь) скорее всего, явились результатом фантастически переосмысленного опыта сонного паралича. Помните, что когда вы почувствовали сонный паралич, первым делом надо расслабиться. Скажите себе, что такое состояние, как сейчас, у вас бывает по несколько часов каждую ночь во время REM-сна. Оно не принесет вам никакого вреда и пройдет через несколько минут.

Сонный паралич не просто не страшен, это состояние, которого надо уметь добиваться. Испытывать его — значит находиться на пороге REM-сна. Отсюда один шаг до сна, и один шаг до бодрствования. Просто шагните вперед — и вы в мире осознанных сновидений. В следующих упражнениях мы предлагаем несколько способов сделать этот шаг.

## 1. Полностью расслабьтесь

Лежа на кровати, прикройте глаза и расслабьте голову, шею, плечи, спину, руки и ноги. Устраните все умственные и мышечные зажимы, дышите медленно и спокойно. Получите удовольствие от расслабления, дайте уйти всем своим мыслям, заботам и планам.

## 2. Сосредоточьтесь на своем теле

Теперь сфокусируйте внимание на своем физическом теле. Переводите внимание с одной его части на другую по схеме 61-точечной релаксации (стр. 27), раз за разом проходя по всем точкам. При этом отмечайте про себя, что чувствует ваше тело в каждой из проходимых точек. Обращайте внимание на необычные ощущения, вибрации, смещения и т. п. Это предвестники сонного паралича. Рано или поздно вы испытаете подобные ощущения, которые быстро перейдут в полный паралич вашего физического тела. На этой стадии вам можно забыть о своем парализованном теле и войти в мир сна телом сновидения.

## 3. Покиньте свое тело и войдите в сновидение

Как только вы почувствуете, что ваше физическое тело находится в состоянии глубокого сонного паралича, вы готовы к выходу. Помните, что ваше временно парализованное физическое тело имеет волшебного подвижного двойника, тело сновидений, и что ваше «Я» одинаково хорошо чувствует себя как в одном, так и в другом. К сожалению, за исключением случайных периодов осознанности, вы редко обращаете внимание, что каждую ночь ваше тело сновидений играет роль «двойника» вашего физического тела. Теперь представьте, себя в своем воздушном теле сновидений, которое как бы выплывает или выкручивается из своего земного двойника. Спрыгните, упадите или сползите с кровати, приподнимитесь или провалитесь сквозь пол, пролетите сквозь потолок или просто встаньте. Сейчас вы в мире осознанных сновидений.

### *Комментарий*

Покинув свою постель, вы должны понять, что теперь вы странник в странном мире. Помните, что вы — это тело сновидений, и все вокруг вас тоже сон. Это относится и к кровати, с которой вы только что встали, и к «сияющему телу», из которого только что вышли, хотя мгновение назад вы считали его физическим телом. Все, что вы видите, есть сон.

Если вы считаете, что пребываете в физическом мире в «астральном теле», я бы посоветовал вам сделать одно или два критических наблюдения и выполнить несколько проверок состояния. Вот три примера: (1) попробуйте дважды прочесть какой-нибудь отрывок из книги; (2) посмотрите на электронные часы, потом отвлекитесь и через несколько секунд снова взгляните на них; (3) попробуйте найти и прочесть этот параграф, и сделайте собственные выводы!

(Займствовано из Толи и Рама)

## *Два тела или одно?*

Как указывает Толи, «ощущение второго тела не является обязательной деталью, и основывается на наивной теории познания». Как я объяснил в «Осознанных сновидениях», «внетелесный опыт» часто оставляет непреодолимое впечатление наличия у нас двух различных

тел: физического, земного тела и более тонкого, астрального. На самом же деле, человек ощущает только одно тело, и это не физическое тело, а образ тела, т. е. то, каким физическое тело представляет мозг. Образ тела — это то, что мы ощущаем всегда, находимся ли мы в физическом, сновидном или астральном теле. Ну, а поскольку понятие второго тела не является необходимым, вы можете попробовать следующий вариант техника Толи — технику одного тела, которая несет в метафизическом отделении своего багажа на одно тело меньше.

# ТЕХНИКА ОДНОГО ТЕЛА

## 1. Полностью расслабьтесь

Лежа на кровати, прикройте глаза и расслабьте голову, шею, плечи, спину, руки и ноги. Устраните все умственные и мышечные зажимы, дышите медленно и спокойно. Получите удовольствие от расслабления, дайте уйти всем своим мыслям, заботам и планам.

## 2. Сосредоточьтесь на своем теле.

Теперь сосредоточьте свое внимание на физическом теле. Переводите внимание с одной части тела на другую по схеме 61-точечной релаксации (стр. 27), раз за разом проходя по всем точкам. При этом отмечайте про себя, что чувствует ваше тело в каждой из них. Обращайте внимание на необычные ощущения, вибрации, смещения и т. п. Это предвестники сонного паралича. Рано или поздно вы испытаете подобные ощущения, которые быстро перейдут в полный паралич вашего тела. На этой стадии вам можно забыть о своем парализованном теле и войти в мир сна телом сновидения.

## 3. Покиньте свое тело и войдите в сновидение

Как только вы почувствуете, что ваше физическое тело находится в состоянии глубокого сонного паралича, вы готовы идти дальше. Помните, что образ тела, которое вы сейчас воспринимаете как парализованное физическое тело, не может передвигаться (в ментальном пространстве), потому что сенсорная информация говорит мозгу о том, что ваше физическое тело неподвижно. Когда же поступление сенсорной информации прекратится (когда вы глубже погрузитесь в REM-сон), ничто, кроме памяти, уже не будет напоминать о том, что ваше тело находится в прежнем положении. Теперь вы свободно можете перемещать образ своего тела, или тело сновидения, не вступая в противоречие с сенсорными системами. Образ вашего тела может перемещаться независимо от реального положения тела физического, как это обычно и бывает во сне.

Более того, ощутив сонный паралич, вы можете быть уверены, что сенсорное восприятие скоро прекратится. Просто представьте себе, что образ вашего тела снова может двигаться. Вообразите себя не спящим в кровати, а в каком-либо другом месте или при других обстоятельствах. Как только почувствуете свое тело сновидения за пределами кровати, сигналы от парализованного физического тела перестанут вас беспокоить.

### *Комментарий*

При отработке как техники одного тела, так и техники двух тел, необходимо выполнять следующее условие: покинув постель, вы должны осознать, что спите. Помните, что вы находитесь в теле сновидения, и все вокруг вас — тоже сон. Все, что вы видите — это ваш сон.

(Заимствовано из Толи и Рама)

## ***Одно тело или ни одного?***

Разумеется, даже одно тело (образ), которое мы оставили для последней техники, является продуктом наивного метафизического реализма. Ваше восприятие тела — это всего лишь результат его моделирования мозгом. В состоянии бодрствования, благодаря поступлению в мозг сенсорной информации, этот результат идентичен физическому телу.



Этим объясняется ограниченность возможностей физического тела: мозгу необходимо постоянно иметь подробную модель, корректно отражающую взаимоотношения между телом и окружающим миром, и ваши действия не должны вступать в противоречие с этой моделью.

Теперь рассмотрим совершенно иную ситуацию — REM-сон. В этом случае ваше физическое тело не поставляет мозгу практически никакой полезной сенсорной информации. В результате мозг не может набрать данных, чтобы построить законченную модель, похожую на физическое тело. В каком-то смысле он «теряет» спящее тело. Потому-то образ тела и гуляет по стране сновидений, в блаженном неведении, что будь у мозга необходимая сенсорная связь, оно бы и с места не сдвинулось!

Теперь давайте зададим пристрастный вопрос: Если создаваемая мозгом модель уже не отражает объективно внешних условий, положения или рода деятельности физического тела, то почему она представляет в прежнем виде его внешность, функциональные особенности, топологию... или форму?

Как сказал Толи, «ощущение кем-либо своего тела во сне является всего лишь феноменом, переносимым из состояния бодрствования, и от него можно избавиться»<sup>30</sup>. Это позволяет выбросить за борт остатки метафизического багажа и двигаться дальше совсем налегке. От техники двух тел мы перешли к технике одного тела. Теперь очередь за техникой без тела.

## 1. Полностью расслабьтесь

Лежа на кровати, прикройте глаза и расслабьте голову, шею, плечи, спину, руки и ноги. Устраните все умственные и мышечные зажимы, дышите медленно и спокойно. Получите удовольствие от расслабления, дайте уйти всем своим мыслям, заботам и планам. Если вы только что проснулись, этого должно быть достаточно для расслабления. Если нет — попробуйте применить последовательную релаксацию (стр. 27) или 61-точечную релаксацию (стр. 27). Пусть все утихает, становится все медленнее, все расслабленнее, пока ваш ум не станет спокойным, как море в безветренную погоду.

## 2. Подумайте, что вскоре вы уже не будете ощущать свое тело

Засыпая, сосредоточьтесь на мысли, что с наступлением сна вы перестанете воспринимать свое тело.

## 3. Свободно парите во сне как точка эго

Перестав ощущать свое тело, вообразите, что вы — точка сознания, которая может воспринимать, чувствовать, думать и действовать в мире сна. Свободно парите в мире сна, как пылинка на свету.

### *Комментарий*

Некоторые, возможно, почувствуют, что им пока не хочется существовать в виде бестелесной искры. Не волнуйтесь, во сне у вас есть широкий выбор вакантных тел. Толи описал комбинированную процедуру, называемую «техникой образов и точки эго», которая отличается от бестелесной техники только в одном: кроме всего прочего, вы должны концентрироваться на гипнагогических видениях. Он пишет: «Если наблюдаемый сценарий сна установился, то можно в него включиться. При определенных обстоятельствах, точка эго может войти в тело другого персонажа сна и овладеть его «моторной системой».

(Заимствовано из «Техники точки эго» Толи)

## КУДА НАМ ИДТИ ДАЛЬШЕ?

В последних двух главах были описаны и объяснены техники вхождения в осознанное сновидение. Попробуйте каждую из них и остановитесь на той, которая лучше всего у вас получается. Практикуйте ее почаще, и вы увидите, как будет расти ваше мастерство. Чем больше вы переживете осознанных сновидений, тем легче они будут у вас получаться. Но тогда возникнет вопрос: куда идти и что делать дальше?

Следующие две главы подготовят вас к практическому использованию осознанных сновидений, снабдив сведениями и техниками для их продления и показав, как работать с образами сна.

**ГЛАВА 5**  
**СТРУКТУРА СНОВИДЕНИЙ**

Эта глава дает общее представление о процессе сновидений. Пока во сне ваша голова витает в облаках, обратите внимание на ноги, стоящие на земле.

Главная задача мозга, как обсуждалось во второй главе, предсказывать и воздействовать на результаты действий во внешнем мире. Для этого он строит модель мира. Свою версию происходящего в мире мозг основывает на информации, постоянно поступающей от наших органов чувств. А наиболее доступной является уже имеющаяся у нас информация, которая воплощена в воспоминаниях, ожиданиях, страхах, желаниях и т. д. Я считаю, что сны — это результат обработки этой внутренней информации с целью создания модели мира, результат тех же самых процессов восприятия и осмысления, с помощью которых мы воспринимаем мир в состоянии бодрствования. Поэтому чтобы понять процесс сновидения, необходимо разобраться в процессе восприятия в процессе бодрствования и в происходящих в нем изменениях.

# СТРУКТУРА ВОСПРИЯТИЯ

Процесс восприятия представляет собой сложную и изначально бессознательную оценку сенсорной информации, а также другие факторы, распадающиеся на два основных вида: ожидания и мотивации.

## *Восприятие и ожидание*

Восприятие (то, что мы видим, слышим, осязаем и т. д.) в значительной степени зависит от наших ожиданий. То есть в первую очередь, мы воспринимаем то, чего больше всего ожидаем. Ожидания принимают различные формы, и одними из наиболее важных являются обстоятельства. Чтобы понять, насколько мощно влияет обстановка на восприятие, заметьте, сколько времени у вас уйдет, чтобы прочитать вслух следующие два предложения:

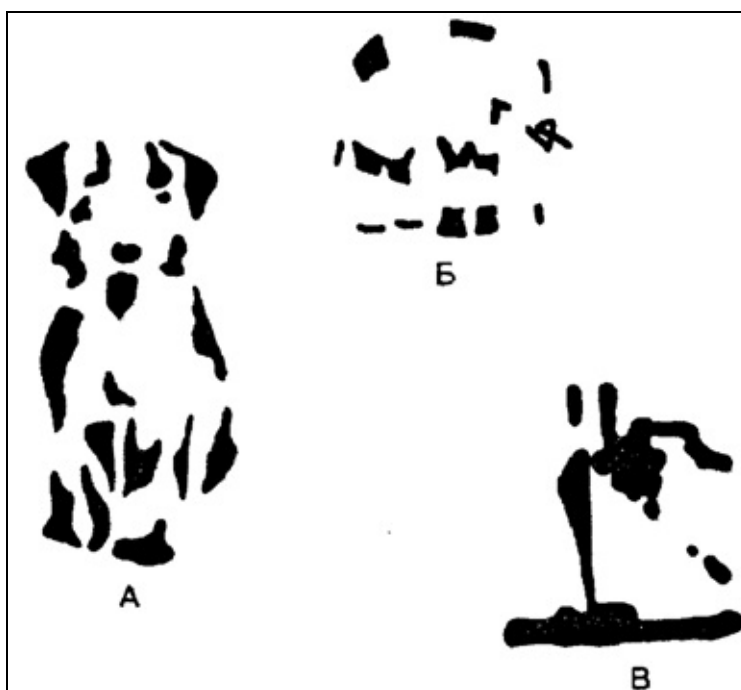
Образуют расставленные их случайно же быстро но примере правильно слова легче осмысленное гораздо поэтому слова предложение эти в как чем прочитать самые предыдущем те.

Эти слова образуют осмысленное предложение поэтому прочитать их быстро и правильно гораздо легче чем те же самые слова, но расставленные случайно как в предыдущем примере.

Очевидно, что чтение первого предложения у вас заняло больше времени, чем второго. Произошло это потому, что во втором предложении слова расставлены с определенным смыслом. Каждое слово входит в разумный контекст, который помогает вам это слово увидеть, прочитать и понять. В первом же предложении вы лишены поддержки контекста и поэтому на осмысление слов у вас уходит больше времени.

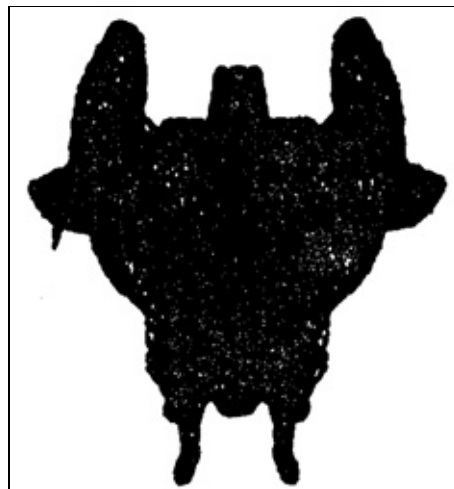
Легче также воспринимается все более привычное. Попробуйте идентифицировать все три элемента на рис. 5.1. Сколько времени вы потратили на каждую из фигур? Первой вы, вероятно, узнали собачку, потом — корабль, и последним — слона. Это соответствует степени их близости нам в нашей жизни. То есть ожидаешь привычного.

Другим важным фактором, влияющим на восприятие, является недавний опыт, связанный с объектом восприятия. По данным Стейнфелда, испытуемые, которым была рассказана история об океанском круизе, узнали на рисунке 5.1.в пароход менее чем за 5 секунд. У тех же, кому предлагался рассказ на другую тему, на это уходило 30 секунд. Мы предполагаем, что текущие события будут похожи на то, что было недавно.



*Рисунок 5.1. Неполные изображения*

На восприятие человека могут сильно повлиять также и личные интересы, род занятий и особенности характера. Этот факт используется в тестах типа «клякс Роршаха», в которых на основе интерпретации фигур неправильной формы производится оценка личности. Бартлет заметил, что испытуемые, которых просят истолковать кляксы, в свои объяснения часто вкладывают информацию о роде своих занятий и интересах. Например, одна и та же клякса напомнила женщине «шляпку с перьями», министру «раскаленную Вавилонскую печь Навуходоносора», а физиологу — «снимок поясничного отдела пищеварительной системы». Посмотрите на рисунок 5.2. Что напоминает эта клякса вам?



*Рисунок 5.2. Клякса или...*

Различия в восприятии обусловленные профессиями людей проявляются и более непосредственно. Клиффорд и Булл в течение нескольких часов показывали полицейским и гражданским лицам кино съемку городских улиц. Задачей испытуемых было искать беглых преступников (по фото) и следить за переменами в обстановке (от легальной к криминальной и т. п.). Хотя в целом обе группы отметили одинаковое количество людей и событий, полицейские заподозрили больше краж, чем граждане, поскольку ожидали увидеть криминал. Ожидание изменяет восприятие в соответствии с вашим представлением о предмете восприятия.

# Восприятие и мотивация

Другим важным фактором, влияющим на восприятие, является мотивация. Мотивации — это причины, побуждающие нас делать то или иное. Существует множество типов мотивации, от наиболее примитивных, например, голода, жажды, полового влечения, до психологических потребностей — любви, признания, уважения, и в конце концов, высших побуждений, таких как альтруизм, а также того, что Абрахам Маслоу назвал самореализацией — потребности осуществить то уникальное, что заложено в каждом человеке природой. На процессы восприятия влияют мотивации всех уровней.

Влияние мотивации низших уровней осуществляется непосредственно. Например, в одном эксперименте детей попросили оценить размеры монет. При этом одна и та же монета бедным детям казалась больше, чем богатым. В другом эксперименте школьникам показывали одни и те же неправильные фигуры до и после еды. При этом до еды они ассоциировались с видом пищи в среднем в два раза чаще, чем после. Как гласит пословица: «What bread looks like depends upon whether you are hungry or not» (каким вам видится хлеб, зависит от того, голодны вы или нет).

Определенное влияние на поведение и восприятие оказывают сильные эмоции. Известно, что рассерженный человек склонен везде видеть врагов. Робкий всегда преувеличивает опасность, принимая порой муху за слона. Влюбленные, подогреваемые стремлением видеть предмет своего обожания, могут ошибочно принять за него постороннего человека.

В общем, мотивации направляет действия людей на удовлетворение их потребностей. Мотив или эмоция изменяет ваше восприятие событий в сторону желаемого их исхода.



# СХЕМЫ: СТРОИТЕЛЬНЫЕ ЛЕСА УМА

Восприятие, включающее анализ и оценку сенсорной информации, предполагает наличие механизма определения информации, которую мы воспринимаем. Например, перед нами расплывчатая тень какого-то предмета. Что это — куст или медведь? Бульжник или груша? Для отождествления с любым из этих предметов, вы уже должны иметь их умозрительные модели, с которыми можно было бы сравнивать информацию от ваших органов чувств. Самая подходящая скорее всего совпадет с тем, что вы видите.

То же происходит и на более абстрактных уровнях сознания, включая язык, мышление и память. Например, вы не сможете сделать вывод, о тактичности или правдивости говорящего, пока у вас не будет умозрительной модели тактичности или правдивости. Эти умозрительные модели, именуемые «схемами», или «каркасами», или «сценариями» представляют собой блоки, на которых основывается восприятие или мышление.

Новые схемы создаются путем изменения или комбинирования старых, некоторые из которых заложены генетически. При этом учитываются основные закономерности окружающего мира и прогноз трансформации на будущее. Схема — это модель, или абстрактное знание относительно какой-то области реальности. Это «разновидность неформальной, несформулированной теории о природе событий, объектов или ситуаций, с которыми мы сталкиваемся. Весь имеющийся у нас набор схем для интерпретации нашего мира, — пишет стэнфордский психолог Дэвид Румельхарт, — в каком-то смысле представляет нашу личную теорию о природе реальности».

Схемы помогают упорядочить восприятие, группируя вместе типичные наборы признаков или свойств объектов, людей или ситуаций. Это дает нам возможность выходить за пределы той неполной информации, что доступна нашим чувствам, и воспринимать мир целостно.

## **УПРАЖНЕНИЕ: КАК СХЕМЫ ВЫВОДЯТ НАС ЗА ПРЕДЕЛЫ ИМЕЮЩЕЙСЯ ИНФОРМАЦИИ**

### 1. Прочитайте историю

Чтобы понять, как схемы управляют восприятием прочитайте следующую историю и представьте происходящее, прежде чем читать дальше:

«Насреддин спрашивает в магазине: «Вы видели меня когда-нибудь раньше?» «Ни разу в жизни», — отвечает хозяин. «В таком случае, — говорит Насреддин, — откуда вы знаете, что это был не я?»

### 2. Перечислите все, что вы наверняка знаете о случившемся

Проанализируйте ситуацию, составьте список того, что вы с абсолютной определенностью знаете о случившемся, то есть включайте в список только ту информацию, которая явно присутствует в рассказе; как говаривал Джо Пятница Драгнета: «Только факты, мэм». При необходимости обращайтесь к тексту. Потратьте на список столько времени, сколько Вам необходимо (около пяти минут). Вот его начало, заканчивайте сами: (1) Насреддин зашел в магазин; (2) Насреддин задал вопрос; (3) хозяин ответил на вопрос; (4)... и так далее.

3. Перечислите все, что вы можете с большой долей вероятности предположить о случившемся

Теперь составьте список ваших предположений относительно случившегося. Старайтесь обосновать каждое свое предположение. При необходимости обращайтесь к тексту. На эту процедуру Вы должны потратить не менее 10 минут. В любое время вы можете остановиться, но не раньше, чем записав по меньшей мере дюжину предположений. Вот начало: (1) Насреддин мужчина; (2) хозяин не был слепым; (3) Насреддин шел на двух ногах; (4) хозяин не лгал...

### *Комментарий*

Ваш список предположений, должен быть, значительно длиннее, чем список прямых фактов. Вероятно, вы перечислили все факты, какие только смогли, но список предположений прервали, когда поняли, что он можете продолжаться бесконечно. Наше знание о мире гораздо богаче того, что мы имеем возможность непосредственно наблюдать.

Заметьте, сколько неявных предположений вы сделали относительно этой истории. Ваша схема магазина заставила вас предположить, что хозяин его занимается продажей чего-то (скорее всего, товаров, но, возможно, и услуг); что магазин был освещен либо солнечным светом, либо какой-то лампой; что магазин, вероятно, имеет стены, потолок, одну или более дверей, возможно, окна и, конечно, пол; что к магазину можно подойти по улице или по дороге, и что он, вероятно, был расположен в торговой части города. Ваши схемы социального поведения позволяют предположить, что Насреддин, скорее всего, вошел через дверь, а не через окно; что он адресовал свой вопрос хозяину магазина, а не кому-то еще; что хозяин и Насреддин не были знакомы, что оба они говорили на одном языке и так далее. Схемы общей ориентации в реальности приводят к предположениям, что законы физики были неизменны: действовала сила гравитации, что дверь, вероятно, скрипела; что Насреддин не был хозяином магазина (и поэтому не говорил сам с собой); что Насреддин не был говорящей собакой; и в конце концов, поскольку вы, наверное, уже понимаете, что объем предположений ограничивается только творческим потенциалом и запасом терпения, что Насреддин оставался серьезным, когда он шутил.

# СХЕМЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ

Выполняя предыдущее упражнение, вы, вероятно, сделали для себя вывод, что схемы очень близки понятию стереотипа. Например, ваше предположение, что хозяин был мужчиной, было бессознательным. Обычно мы пользуемся схемами, сами того не осознавая. Например, конкретные правила общественного поведения мы применяем в зависимости от обстоятельств. Мы ведем себя определенным образом в зависимости от ситуации, в которой находимся (формально, дружески, интимно и т. д.).

Соответствующее («ожидаемое») поведение определяется автоматически, как часть определенной схемы. Таким образом, если вы в оперном театре, то соответствующая схема заставляет вас тихо сидеть на своем месте, а не гулять по проходам.

Я думаю, вы убедились, что схемы существуют на все случаи. «Аналогично тому, как все от малого до великого основывается на теории, так и схемы представляют знание на всех уровнях — от идеологических и культурных традиций до правил построения предложений в своем языке, значений отдельных слов и фонетической транскрипции каждой буквы алфавита», — пишет Румельхарт.

Схемы связаны между собой. Определенная схема, такая как например, «зритель в оперном театре», автоматически приводит в действие ряд других схем. Поэтому женщину на сцене, одетую в королевское платье, вы принимаете за певицу, а не за какого-нибудь члена королевской семьи.

# АКТИВАЦИЯ СХЕМЫ

До сих пор мы обсуждали схемы в чисто психологическом ракурсе, однако и в мозге за них отвечают, по-видимому, вполне определенные группы нервных клеток. Современная теория придерживается принципа, что степень влияния схемы на восприятие и поведение человека определяется степенью возбуждения соответствующей группы нейронов.

Фрейд считал, что разум подразделяется на сознательное, предсознательное и бессознательное. В этом языке активация схемы сверх критического порога приводит к сознательному восприятию.

Схемы, активирующиеся слишком слабо, чтобы повлиять на другие схемы, приводят к бессознательному восприятию. Те же, которые активируются достаточно, чтобы повлиять на активацию других схем, но все-таки ниже критического порога, остаются частью предсознательного разума.

Поясним это на примере. Рассмотрим слово, связанное со схемой, которая в данный момент, скорее всего, у вас не активирована: океан. Пока вы не прочитали это слово, ваша схема подходящая для океана, вероятно, находилась без действия в бессознательной области разума, вместе с другими связанными с ней схемами. Однако, теперь, эта схема у вас уже превысила порог сознания и, вероятно, активизировала несколько других, таких как рыба, чайки и побережье. Могла вам прийти в голову и поговорка: «Only call yours what cannot be lost in a shipwreck» (по-настоящему ваше только то, что нельзя потерять при кораблекрушении).

Кроме доведения нескольких схем до сознательного уровня, слово «океан» вызвало к действию определенные схемы на предсознательном уровне. Это те из них, которые ассоциируются с океаном, но не приходят в голову сразу. Например, схема корабля у вас, наверное, немного, но активировалась (хотя сейчас она находится уже в сознательной области вашего разума).

Даже если образ корабля отсутствует в вашем сознании, подсознательную активацию схемы корабля можно продемонстрировать, показав вам рисунок 5.1.в. Как и испытуемые Стейнфелда, которым рассказали историю об океанском круизе, вы должны быстро распознать в рисунке корабль. Таким образом, схемам не обязательно присутствовать в нашем сознании, чтобы воздействовать на наше поведение.

# МОДЕЛЬ СНОВИДЕНИЯ

## *Структура сновидений*

Моя точка зрения состоит в том, что сновидения это имитация реальности, осуществляемым нашими системами восприятия. Полученные вами знания о бодрствующем восприятии помогут вам разобраться в этой теории.

Рассмотрим, прежде всего, изменения процесса восприятия во время сна. Во время REM-сна, как следует из главы 2, способность воспринимать информацию из внешнего мира, равно как и способность тела двигаться, подавлены, в то время как мозг в целом активен. Эта активность возбуждает некоторые схемы выше порога восприятия. Они проникают в сознание, заставляя спящего видеть, слышать, осязать и переживать то, чего в данный момент нет в окружающем его мире.

Если вы в реальности видите то, чего нет на самом деле, информация, поступающая по сенсорным каналам, быстро исправляет это ошибочное впечатление. Почему же этого не происходит во время сна? Ответ: потому что сенсорные поступления в мозг, которые могли бы исправить такого рода ошибки, отсутствуют.

## *Что мы обычно видим во сне*

Наши ощущения во сне определяются теми схемами, которые активированы выше порога осознания. Но как отбираются конкретные схемы для активации? С помощью тех же процессов, что и в состоянии бодрствования: ожиданием и мотивацией.

Ожидание проявляется в сновидении многими способами. Конструируя мир сна, мы ожидаем, что он будет похож на миры, в которых мы уже бывали. Таким образом, в мире сна почти всегда присутствует гравитация, пространство, время и воздух. Недавний опыт оказывает такое же влияние на сон, как и на бодрствующее восприятие. Фрейд назвал это «дневным осадком».

Так же действуют личные интересы, заботы и род занятий. Министр, который увидел в чернильной кляксе «раскаленную печь Навуходносора», вполне мог видеть во сне безумного вавилонского царя. Выше упоминалось исследование, показавшее, что служащие полиции с большей вероятностью, чем обычные граждане, ожидают и, как следствие, видят несуществующие преступления. Какая из этих групп, по-вашему, чаще видит преступления во сне?

Сильно влияют на бодрствующее восприятие мотивация и эмоции, того же можно ожидать и в сновидениях. Вам, вероятно, снились сны, в которых сбывалось то, о чем вы мечтаете — так называемые «осуществляющие желание сны». Предположим, например, вы легли спать не поужинав. Как и голодным школьникам, которым неправильные фигуры напоминали пищу, вам может присниться еда. На Фрейда эта характерная черта снов произвела такое впечатление, что он положил ее в основу целой теории сновидений. Согласно Фрейду, любой сон является воплощением желания, но здесь он, похоже, поторопился с обобщениями, поскольку ночные кошмары противоречат его предположениям.

Действительно, аналогично тому, как в бодрствующем состоянии страх делает нас более пугливыми, то есть готовыми принять все непонятное за опасность, то же происходит и во сне.

Причина того, что людям снятся неприятные и даже ужасные вещи не в мазохистском бессознательном стремлении к самоуничтожению, как считал Фрейд, а, скорее, в боязни определенных событий и ожидании, что они могут произойти. Вы не можете бояться призраков, если вы в них не верите.

### ***Почему сны напоминают связанные истории?***

С учетом всей информации, можно было бы ожидать, что сны представляют собой последовательность бессвязных образов, мыслей, ощущений и впечатлений, а не волнующие истории с занимательными подробностями, какими они часто являются. Я считаю, что сложность и осмысленность сновидений можно объяснить активацией схем. Понять этот процесс можно, проанализировав еще раз данные о том, насколько больше схематических предположений, чем конкретной информации, вы извлекли из упражнения на стр.??? («Как схемы выводят нас за пределы имеющейся информации»). Как видите, несколько общих схем могут породить множество осмысленных деталей: дайте спящему мозгу схему точки, и он увидит муху, дайте ему одну или две активированные схемы, и он сотворит из них сон.

Некоторые сновидения имеют сюжет столь же последовательный, захватывающий, драматический и глубокий, как и лучшие образцы литературного творчества. Иногда, пробудившись от такого сна, понимаешь, что значение персонажей или событий, возникавших по ходу сюжета, прояснилось только в развязке. Это создает впечатление, будто весь сюжет сна был продуман заранее и что бессознательный разум, вместе со сновидением, дал задание сознательному разуму истолковать его.

Однако, более простое объяснение, мне кажется, состоит в том, что на протяжении сна была активирована схема истории.

Понятие схемы истории вас не озадачит, если вспомнить, что схемы существуют на все случаи. Схема истории, или повествовательная схема, является основной и одинаково понимаемой во всем мире частью человеческой культуры. Типичная история состоит из последовательности эпизодов, которая делится на три части: завязка, кульминация и развязка. В завязке на сцене присутствуют обстоятельства и персонажи, которые обычно сталкиваются с какой-нибудь проблемой или трудностью, как-то разрешаемой в конце повествования.

Карл Юнг тоже описывал сон как драму в трех действиях. Схемы историй могут включать в себя последовательность событий, моменты появления действующих лиц, драматические конфликты и их развязку, «неожиданную» концовку и так далее. И совсем не обязательно привлекать бессознательный разум в роли «режиссера сновидений».

### ***Почему сновидения осмысленны***

Взгляд на сны как на модель мира далек от традиционного мнения о них как о вестях, посылаемых богом или, бессознательным. Выше приводились аргументы против точки зрения на сны как на письма к самому себе. Добросовестная интерпретация сновидений может оказаться полезной процедурой и очень многое сказать о личности человека.

Причина этого очевидна. Припомните тест с чернильной кляксой. Как может образ, который люди видят в кляксе, что-то говорить нам о них? Интерпретации этих людей информируют нас об их интересах, делах, заботах и особенностях характера. Сны же содержат гораздо больше информации о личности, нежели интерпретация клякс, потому что материал для

создания образов поставляется нашим разумом. Сны — не послания, они — творения самых сокровенных глубин нашей психики. А если так, то они безошибочно отражают, что мы из себя представляем и кем можем стать.

### ***Структура сновидений: два примера***

Следующие два примера гипотетических сновидений иллюстрируют несколько особенностей построения снов: (1) сны являются продуктом взаимодействия между различными областями разума, включая сознательное, предсознательное и бессознательное; (2) схемы, мотивации и ожидания взаимодействуют по ходу сна; и (3) в снах нет никакой предопределенности. В снах одинаково находит отклик мотивации как низшего, так и высшего уровней, ожидания как катастрофы, так и звездных часов.

#### ***СОН, ВАРИАНТ 1***

Я погружаюсь в REM-сон, и активность моего мозга постепенно возрастает. В течение минуты какая-либо из схем достигает порога восприятия. Например, это схема городской улицы, которая еще действует под влиянием моих дневных впечатлений. Увидев улицу, я тут же представляю себя на ней, и оказываюсь там. Я замечаю, что настала ночь, и улица тускло освещена. Это активирует ряд схем (до этого находившихся в бессознательной и предсознательной области разума), связанных с опасностью, которая исходит от ночных улиц, страхом перед теми, кто может причинить мне вред. Мой страх сопровождается возникновением на другой стороне улицы темной фигуры.

Кто он? Я не могу разглядеть его достаточно хорошо, чтобы сказать, на кого он похож, но в голове мелькает мысль, что это может быть грабитель. И он становится грабителем: угрожающе смотрит на меня, а я поворачиваюсь и направляюсь в другую сторону. Я боюсь (а значит, ожидаю), что он последует за мной, так оно и происходит. Я пускаюсь бежать, и он бежит за мной. Я пытаюсь избавиться от него, прячусь по разным улицам и переулкам, но каким-то образом он все время находит меня.

В конце концов, я затаиваюсь под какой-то лестницей и несколько мгновений чувствую себя в безопасности. Но как только я подумал, что он найдет меня и здесь, так оно и происходит. Я просыпаюсь весь в поту.

#### ***СОН, ВАРИАНТ 2***

Я погружаюсь в REM-сон, и активность моего мозга постепенно возрастает. В течение минуты какая-либо из схем достигает порога восприятия. Например, это схема городской улицы, которая еще действует в качестве «дневного осадка». Увидев улицу, я тут же представляю себя на ней, и оказываюсь там. Я замечаю, что стоит ночь, и улица тускло освещена.

Ощущение пребывания на ночной улице активирует другие связанные с ним схемы, и в голову приходит мысль, что я иду в кино. Я вижу темную фигуру на другом конце улицы, которую не могу хорошо разглядеть. Однако схема кино подталкивает меня к мысли, что это друг, с которым я должен встретиться перед сеансом. Когда я подхожу ближе, то вижу, что это действительно мой друг.

Мы идем в кинотеатр по улице, которая мне хорошо знакома. Но я забыл, на какой фильм мы идем, и всматриваюсь в афишу. Какая-то часть моего разума, вероятно, осознает, что я сплю, — активируется схема сновидения, и я вижу на афише название «Последняя волна» (фильм о сновидениях). Я видел этот фильм много раз, и мне не понятно, почему я опять иду его смотреть. Я вновь обращаюсь к афише, но на этот раз на ней другое название «Сон или бодрствование». Я не могу пропустить такую недвусмысленную подсказку, и теперь полностью понимаю, что сплю. Мой друг исчез, пока я размышлял над афишей. Я поднимаюсь в небо и парю (зная, что схема гравитации здесь не работает).



# УМСТВЕННЫЕ ОКОВЫ СНОВИДЕНИЯ

## *Предположения могут быть опасны*

Схемы — это наши предположения о мире. Если эти предположения ошибочны, схема перестает быть адекватной моделью мира, и тогда происходит пересмотр предположений и модификация схемы, которые известный психолог Жан Пиаже назвал «адаптацией». Адаптированная схема более приближена к реальности, и это расширяет наши знания.

Постоянное приспособление своих схем к новой информации, делает их более полными, согласованными и «осмысленными», а, следовательно, расширяет наш мир. К сожалению, люди не всегда стремятся адаптировать свои схемы, в соответствии с новой информацией.

Очень часто новая информация игнорируется как раз из-за того, что она не удовлетворяет положениям наших старых схем. Не замечая этого расхождения, мы «ассимилируем» по терминологии Пиаже, наше восприятие реального события или объекта в нашу схему. По этой причине, сложно, например, тщательно вычитать корректуру. Мы можем счесть какую-то деталь нехарактерной или недостаточной для выводов, если видим, что она не вписывается в схему.

Вспомним рассказ о Насреддине (глупом мулле, воплощающем наиболее характерные человеческие недостатки) и царском соколе, прилетевшем к нему на подоконник. Насреддин никогда не видел такого странного «голубя», и поэтому, распрямив аристократический клюв и обрезав когти, он отпустил сокола на свободу со словами: «Теперь-то ты больше похож на птицу».

Как и Насреддин, обрезавший соколу самые выступающие части тела потому, что они не вписывались в его схему птицы, мы иногда страдаем от самонадеянной близорукости, пытаясь свести новые концепции к уже имеющимся у нас понятиям. Между прочим, одна из задач анекдотов о Насреддине и других рассказов суфийских учителей — дать нам схемы, позволяющие посмотреть на себя по-новому и способствовать развитию тонкого восприятия.

В состоянии сна мы подчинены тому же набору общих схем, что и в состоянии бодрствования. И в том и в другом состоянии мы предполагаем, что бодрствуем, и поэтому во сне наше восприятие искажается, чтобы удовлетворить этому предположению.

Причудливые события в наших сновидениях мы всеми способами стараемся ассимилировать и в то, что считаем возможным. Даже если нам и удастся отметить их необычность, мы, как правило, стараемся дать этому разумное объяснение.

Стремясь, однако, стать осознанно сновидящим, вы должны быть готовы к тому, что «странный голубь» может оказаться птицей с совершенно другим оперением, и что иногда аномалии восприятия объясняются тем, что вы спите.

## *Значение ожиданий в структуре сновидений*

Ваши сознательные или предсознательные ожидания и предположения о характере сновидений в значительной степени определяют ту конкретную форму, которую принимают ваши сновидения. Как было сказано, это имеет отношение и к реальной жизни.

В качестве примера влияния предполагаемых ограничений на человеческие поступки возьмем миф о четырехминутной миле. На протяжении многих лет считалось, что пробежать милю быстрее четырех минут невозможно, — пока кто-то не побил этот рекорд, и невозможное

стало возможным. Почти сразу это же сделали и многие другие.

Предположения играют более важную роль во сне, нежели во время бодрствования. Ведь в физическом мире действуют ограничения, заложенные в нашем теле, не говоря уже об ограничениях, налагаемых законами физики.

Хотя барьер 4-минутной мили не был непреодолимым, абсолютный предел человеческой скорости все-таки существует. Так, по-видимому, невозможно пробежать милю за 4 секунды. Однако в мире сновидений мы, если и подчиняемся законам физики, то лишь в силу привычки.

Действия в осознанном сне могут ограничиваться пределами функциональных возможностей мозга. Например, выяснилось, что в осознанных сновидениях практически невозможно найти и прочитать связные отрывки текста. По выражению немецкого врача Харальда фон Моэрс-Мессмера, буквы в осознанных сновидениях просто не хотят стоять на месте. Когда вы пытаетесь сосредоточиться на словах, они превращаются в иероглифы. (Заметьте, я не говорю, будто мы никогда не можем читать во сне; у меня лично были сны, где я читал нормально, но это были не осознанные сновидения, в которых текст является продуктом сознательных усилий).

Как бы то ни было, в сновидениях количество возможных физиологических ограничений значительно меньше, чем количество физических ограничений, налагаемых на бодрствующее состояние, поэтому во сне на первый план выходят ограничения психологического характера, такие как предположения.

### ***Если вы думаете, что не можете, то вы не сможете***

По мнению русского философа П.Д. Успенского «человек во сне не может думать о себе, если только сама мысль не есть сон». Каким-то образом отсюда он делает вывод, что «во сне человек не может произнести свое собственное имя». В свете того, что вы теперь знаете о влиянии ожидания на содержание сновидений, вас не должно удивить сообщение Успенского: «как и ожидалось, я просыпался сразу же, как только произносил свое имя во сне».

Другая осознанно сновидящая, с которой работала английский психолог Селия Грин, слышала об опытах и теориях этого философа и решила повторить его опыты на себе. Она сообщила следующее: «Я думала об условии Успенского, которым сопровождалось повторение своего имени во сне. При попытке сделать это, эти два слова как будто выпали у меня из памяти, хотя какой-то эффект, похожий на головокружение, был. Как бы то ни было, я прекратила опыт».

Свое осознанное сновидение описала Патриция Гарфилд: «...Я вырезала свое имя на той же двери, где уже делала это. Я прочитала его и поняла, почему Успенский считал, что невозможно произнести свое имя во сне: вся атмосфера завибрировала, загрохотала, и я проснулась». Гарфилд, которая была знакома с экспериментами подопечной Грин, заключила, что «произнести свое имя во сне можно, но это действует разрушительно».

Я тоже знаком с мнением Успенского, но не согласен ни с его выводами, ни с его оригинальной теорией. Я уверен, что нет ничего проще, чем произнести в осознанном сновидении свое имя, это я проверил на практике. В одном из своих ранних осознанных сновидений я громко выкрикнул волшебное слово: «Стивен, меня зовут Стивен!»

Кроме того, что я слышал свой собственный голос, ничего особенного не случилось. Очевидно, и Успенский, и испытуемая Селии Грин, и Гарфилд находились под сильным влиянием своих ожиданий. Это, безусловно, касается всех нас. В сновидениях строже, чем где бы то ни было, действует правило: если вы думаете, что не можете, то вы не сможете. Как

говаривал Генри Форд, «считайте, что вы не можете, считайте, что вы можете, — в любом случае вы правы».

# **ГЛАВА 6**

## **ПРИНЦИПЫ И ПРАКТИКА ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ**

# **ВИДЕТЬ ИЛИ НЕ ВИДЕТЬ СНЫ: КАК ПО ЖЕЛАНИЮ ПРОДЛИТЬ СОН ИЛИ ПРОСНУТЬСЯ**

До сих пор вы осваивали различные методы, помогающие вспомнить сон и достичь осознанного сновидения. Наверное, вам удалось пережить несколько осознанных сновидений или научиться хотя бы частично вызывать их по своей воле. Что же предстоит дальше? Как уже упоминалось, одной из наиболее перспективных возможностей является контроль над сновидениями. По мнению тибетских йогов, во сне можно увидеть все, что захочешь. Но для этого необходимо удерживаться во сне и сохранять осознанность.

Начинающие сновидцы часто просыпаются, осознав, что они спят. Они распознают подсказки, проводят проверку состояния и приходят к выводу, что спят, но потом либо просыпаются, либо погружаются в состояние неосознанного сна. Однако это временное затруднение, поскольку с опытом вы овладеете умением продлевать состояние сна. Существуют специальные техники, помогающие удержаться от преждевременного пробуждения.

# КАК УДЕРЖАТЬСЯ ОТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО ПРОБУЖДЕНИЯ?

Неофициальные эксперименты в домашних условиях открыли множество способов удерживаться в состоянии сна при угрозе преждевременного пробуждения. Все эти техники предусматривают определенный тип действий во сне, когда образы сновидения начинают исчезать.

Линда Магаллон, редактор и издатель «Dream Network Bulletin» (Бюллетень сновидческой сети) и отважный исследователь осознанных сновидений, препятствовала пробуждению, концентрируясь не на визуальных, а на слуховых или тактильных ощущениях. В случае исчезновения картины сна, по ее мнению, полезно бывает прислушаться к голосам, музыке или своему дыханию; принять участие в беседе; закрыть или открыть глаза (во сне); коснуться во сне своих рук и лица; дотронуться до разных предметов — очков, расчески или края зеркала; ощутить прикосновение; полететь.

Все эти действия имеют общие черты с техникой вращения, описанной на стр.???. Они основаны на идее загрузки системы восприятия во сне, с тем, чтобы она не смогла переключиться на мир бодрствования. Пока ваши действия и чувства связаны с миром сна, переход в бодрствующее состояние менее вероятен.

Магаллон, должно быть, имеет необычайно активную REM-систему. Поэтому ей не трудно сохранять сон в REM-периоде. Однако многим людям, обладающим поверхностным сном, очень трудно в течение длительного времени оставаться в осознанном сне. Им требуются более мощные средства. В первой половине XX века Харальд фон Моэрс-Мессмер был одним из немногих, которые на себе изучали осознанные сновидения. Он первым предложил смотреть на землю для стабилизации сновидения.

Идея концентрации внимания на какой-либо детали сна, чтобы задержать пробуждение, независимо возникла у нескольких исследователей. Одним из них является Дж. Скотт Спэрроу, психолог-клиницист и автор образцового исследования «Осознанные сновидения: первые лучи солнца». Спэрроу обсуждает знаменитую технику Карлоса Кастанеды, где для достижения и стабилизации осознаваемых сновидений надо смотреть на свои руки. Спэрроу доказывает, что тело в сновидении является одним из самых постоянных элементов, и может помочь сохранить самосознание в процессе трансформирующегося сновидения. Однако, указывает он, тело не единственная относительно стабильная точка отсчета во сне: такой же является земля под ногами сновидца. Эту мысль Спэрроу иллюстрирует примером своих собственных осознанных сновидений.

«Ночь... Я иду по улице. Взглянув на небо, я поражен необычайной яркостью звезд. В то время как они начинают гаснуть, я понимаю, что сплю. Сон был моментально поколеблен. В тот же миг я обращаю свой взгляд на землю и стараюсь сосредоточиться на том, чтобы сохранить картину сновидения. Потом я ощущаю необходимость концентрации внимания на полярной звезде у себя над головой, чтобы картина сна стабилизировалась. Именно это я и делаю, пока звезды не начинают гореть с прежней силой».

# ЗАКРУЧИВАНИЕ СНА

Несколько лет назад мне удалось разработать высоко эффективную технику, препятствующую пробуждению и способствующую рождению новых сюжетов сновидений. Я исходил из того, что если действиям во сне соответствуют эффекты на физическом уровне, то расслабление тела сновидения могло бы подавить пробуждение, снизив мышечный тонус физического тела. В ближайшем своем осознанном сновидении я проверил эту идею. Когда сон начал ускользать, я полностью расслабился, провалившись во сне сквозь пол, и, вопреки своим ожиданиям, проснулся. Однако, как выяснилось через несколько минут, пробуждение мне только приснилось. Я повторял этот эксперимент множество раз, и эффект оказался устойчивым — я оставался во сне, и мне снилось пробуждение. Однако, мой опыт подсказывал, что главным здесь была не попытка расслабиться, а ощущение движения. В последующих осознанных сновидениях я использовал разные движения и как наиболее эффективные для удержания состояния осознанности я выделил падение навзничь и вращение. Вот метод вращения для продления состояние сна.

## 1. Сосредоточьтесь на начале исчезновения сна

Первым в конце сна пропадают визуальные ощущения. Все другие — позже, а последними исчезают тактильные ощущения. Первым признаком исчезновения осознанного сновидения обычно является потеря цвета и реалистичности визуальной картины. Подробности стираются, и все принимает искаженные или размытые очертания. Освещение тускнеет, или постепенно слабеет зрение.

## 2. Вращайтесь при первых признаках исчезновения сна

При первых признаках исчезновения образов вашего сновидения и до того как ваше тело сновидений начнет улечиваться, постарайтесь как можно быстрее раскручивать его наподобие волчка. Неважно, что это будет напоминать: пируэты, волчок, дервиша, ребенка или бутылку, главное, чтобы у вас было живое ощущение движения тела. Оно не похоже на воображение вращения; чтобы получить положительные результаты, у вас должно возникнуть живое переживание.

## 3. Вращаясь, имейте в виду, что следующая картина, которую вы увидите, тоже будет сном

Продолжая вращаться, постоянно напоминайте себе: все, что вы в следующий момент увидите, услышите, до чего коснетесь, скорее всего, будет сном.

## 4. Где бы вы ни очутились, проверьте свое состояние

Вращайтесь, пока не почувствуете, что обстановка вокруг вас стабилизировалась. Вы либо продолжите спать, либо проснетесь, поэтому внимательно проверьте, в каком состоянии вы находитесь в данное время (см. главу 3).

### *Комментарий*

Я проверяю время по электронным часам рядом со своей кроватью, если мне кажется, что я проснулся. Это наиболее надежный источник информации о реальности. Часто вращение порождает новую сцену сновидения, например, спальню или какое-нибудь более необычное место. Иногда во всех подробностях возникает обстановка только что закончившегося сна.

Сохраняя осознанность во время вращения, вы можете перенести ее и в новое сновидение. Без этого усилия вы можете ошибочно принять новый сон за настоящее пробуждение, несмотря на множество нелепостей, свойственных сновидению.

Типичный случай ложного «пробуждения»: при вращении вы чувствуете, как ваши руки задевают кровать и думаете: «Раз мои руки упираются в кровать, значит, я проснулся. Вращение на этот раз не сработало». В то время как следовало бы подумать: «Поскольку руки, которые задевают кровать — это руки тела сновидений, то я, должно быть, задеваю в кровать, которая мне снится. Поэтому я все еще сплю!» Не пренебрегайте критической проверкой своего состояния после применения техники вращения.

### *Эффективность вращения*

Вращение — эффективный метод для многих сновидцев, в том числе, для меня. Я



использовал эту технику в сорока из ста осознанных сновидений за последние шесть месяцев сбора данных для своей диссертации. В 85 процентах этих случаев я переходил в новое сновидение. В 97 процентах новых сновидений я сохранял осознанность, при этом обстановка нового сна почти всегда весьма напоминала мою спальню.

Опыт других сновидцев, использовавших этот метод, оказался очень близким к моему, за исключением того, что поствращательное сновидение не обязательно было связано со спальней. Один из них, например, применяя технику вращения, попадал не в спальню в пяти из одиннадцати случаев.

Это говорит о том, что с помощью вращения можно перенестись в любую обстановку по желанию сновидца (см. упражнение на стр.??). В моем случае, тесная связь поствращательного сновидения с обстановкой спальни могла быть результатом обстоятельств, в которых я открыл технику вращения. Я пробовал воспроизвести с помощью того метода и другие сцены, но с минимальным успехом. Причину неудачи я вижу в том, что, несмотря на мое намерение очутиться не в своей спальне, я сомневался в результатах. Надеюсь, что когда-нибудь мне все-таки удастся избавиться от этой случайной ассоциации (если дело только в ней). И здесь меня впечатляет сила, с которой ожидание воздействует на события в осознанных сновидениях.

### ***Каким образом действует вращение?***

Почему вращение во сне уменьшает вероятность пробуждения? По-видимому, здесь действуют несколько факторов. Один из них — нейрофизиологический. Информация о движениях головы и тела, контролируемая вестибулярной системой внутреннего уха (которая помогает вам сохранять равновесие) через мозг тесно связана с визуальной информацией, что дает наиболее стабильную картину мира. Благодаря этой связи, даже если перемещается изображение на сетчатке ваших глаз при движении головой, вы понимаете, что окружающий мир относительно вас остается неподвижным.

Как во сне, так и наяву, ощущения от вращения неразличимы, поскольку в обоих случаях одни и те же системы мозга возбуждаются в одинаковой степени. Интересные перспективы заключаются в том, что техника вращения, стимулируемая мозгом, тесно связанным с вестибулярной активностью, возбуждает, в свою очередь, соседние компоненты системы REM-сна. Нейрофизиологами получены косвенные свидетельства участия вестибулярной системы в возбуждении быстрых движений глаз в REM-фазе.

Другая возможная причина, по которой вращение помогает отсрочить пробуждение, связана с тем, что представляя себе какое-нибудь ощущение, вы уменьшаете свою чувствительность к внешним источникам этого ощущения. То есть всецело поглощенному выработкой яркого внутреннего ощущения мозгу труднее будет обрабатывать информацию от внешних источников ощущений.

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ПРОСНУЛИСЬ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ

Не отчаивайтесь, если, несмотря на все свои усилия, вы просыпаетесь раньше времени. Прикиньтесь мертвым. После пробуждения из осознанного (или неосознанного) сновидения постарайтесь не двигаться и глубоко расслабиться, это скорее всего поможет вам снова погрузиться в REM-сон, сохранив при этом осознанность, как следует из главы 4. С людьми, особенно склонными к пребыванию в REM-сне, это случается практически после каждого пробуждения, если они выполняют указанные условия. Один из таких людей, Алан Уорсли, — один из самых опытных в мире сновидцев. Свои эксперименты с осознанным сновидением он начал проводить с пяти лет. В 70-е годы он был первым человеком, подавшим сигнал из осознанного сновидения в исследованиях, проведенных совместно с Кейт Хирн. Уорсли, как кажется, обладает такой физиологической особенностью и вот что он советует желающим вернуться в осознанное сновидение сразу после пробуждения: «Лежать абсолютно неподвижно — чтобы не дрогнул ни один мускул! Расслабиться и ждать. Сон возвратится. С помощью такого метода я имел десятки осознанных сновидений подряд».

# **КАК СОХРАНИТЬ ОСОЗНАННОСТЬ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВНУТРЕННЮЮ РЕЧЬ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ МЫШЛЕНИЕМ**

С тех пор, как мы научились говорить, мы используем язык для контроля над своими мыслями и поведением. Родители говорили нам, что и как делать, и мы руководствовались их словами. Впервые начав делать что-нибудь сами, мы повторяли вслух родительские инструкции, чтобы не ошибиться. Постепенно это вошло в привычку, и теперь, выполняя какую-нибудь новую сложную работу, мы повторяем инструкции про себя.

Словесно направлять свое поведение можно и в осознанном сновидении (например, поддерживая сознание того, что это сон). Пока вы не обретете навыки достигать и удерживать осознанность во сне, вероятность утратить ее из-за неустойчивости внимания остается высокой. Это может произойти, когда мы слишком сосредотачиваемся на какой-нибудь детали сновидения. Чтобы сохранить осознанность, малоопытным новичкам можно посоветовать первое время разговаривать с самим собой. Напоминайте себе, что вы спите, например, словами: «Это сон! Это сон! Это сон!», или: «Я сплю! Я сплю! Я сплю!». Это напоминание, если необходимо, можно во сне произносить во весь голос. Однако лучше производить его тихо, чтобы процесс повторения не стал во сне доминирующим.

Спэрроу рекомендует людям с неустойчивой осознанностью во сне «концентрироваться на утверждении, которое постоянно напоминало бы об иллюзорном характере происходящего». Он считает, что нужно выучить это утверждение наизусть (например, «все это сон») и отрабатывать его в бодрствующем состоянии, чтобы оно эффективно сработало в сновидении.

С опытом, вы научитесь распознавать ситуации, угрожающие потерей осознанности и научитесь сохранять ее, не прибегая к сознательным усилиям. Этому можно научиться довольно быстро. В первый год своих занятий я потерял осознанность в 11 из 62 осознаваемых сновидений; на второй год это случилось только в 1 из 111 сновидений; и на третий год всего в 1 из 215. На протяжении последующих 10 лет этот показатель остался на уровне менее 1 процента.

# ПРОБУЖДЕНИЕ ПО ЖЕЛАНИЮ

Мое первое осознанное сновидение возникло благодаря открытию, которое я совершил в пятилетнем возрасте. Оно заключалось в том, что я могу пробуждаться от страшных снов, пытаясь закричать «мама!».

Я нашел парадоксально звучащий, но простой способ пробуждения по желанию: «заснуть, чтобы проснуться». Чтобы проснуться от осознанного сновидения, я ложусь во сне на ближайшую кровать, подстилку или облако, закрываю глаза и «засыпаю». Обычно после этого я немедленно просыпаюсь, хотя иногда мне только снится, что я просыпаюсь. Поэтому, осознав, что все еще сплю, я пытаюсь проснуться снова «по-настоящему». Иногда это получается сразу, но иногда только после занятой череды ложных пробуждений. (Б. К., Пало-Альто, Калифорния).

Когда я была маленькой девочкой, лет шести, я нашла способ просыпаться, когда сны становились слишком неприятными. Я не помню, как я пришла к этому, но нужно было старательно моргнуть три раза глазами. Какое-то время это было эффективным и избавило меня от нескольких очень страшных и причудливых снов, но потом произошел какой-то сбой, и метод стал давать ложные пробуждения. Попытавшись однажды с помощью этой техники выйти из одного неприятного сновидения, я очутилась в своей спальне как раз перед началом страшного урагана, и ощущения были такими реальными, что, проснувшись, я решила оставить эту практику. (Л.Л., Рэдвуд-Сити, Калифорния).

Если подавление преждевременного пробуждения заключается в активном участии в событиях сна, то, следовательно, пробуждение в нужный момент должно последовать после выключения вас из этих событий. Размышляя, фантазируя или как-нибудь иначе отключаясь от сновидения, вы, скорее всего, проснетесь.

Когда пятилетний Алан Уорсли звал свою маму, он таким образом переключал свое внимание из мира сна на физический мир, и, вероятно, активизировал в спящем теле голосовые мышцы, что и приводило к пробуждению.

Но лучшей иллюстрацией принципа отключения внимания можно считать формулировку Беверли Кедзиерски «заснуть, чтобы проснуться». В конце концов, что такое сон, если не отключение внимания от окружающего?

Другой способ проснуться — это приостановить быстрые движения глаз, характерные для REM-фазы. Поль Толи пробовал сосредотачиваться в осознанных снах на какой-нибудь неподвижной точке. Фиксация взгляда заставляет расплываться эту точку, а затем и всю картину сна, а через 4-12 секунд наступает пробуждение. Толи отмечает, что опытные испытуемые могут использовать промежуточную стадию исчезновения сна «для формирования обстановки сна по своему желанию». Художница и исследователь сна Фариба Богзаран описывает очень сходную технику под названием «намеренная фокусировка», которая заключается в концентрации внимания на объекте осознанного сна, до тех пор, пока не восстановится состояние бодрствования.

Однако, как известно, способы пробуждения по желанию могут привести и к ложным пробуждениям. Иногда ложное пробуждение может доставить вам больше беспокойства, чем тот сон, от которого вы хотели избавиться. Но в основном не стоит убегать от неприятных сновидений в бодрствующее состояние. В главе 10 объясняется, почему и как можно извлечь пользу от встречи с ночным кошмаром. Наиболее подходящим временем для волевого выхода из осознанного сновидения, можно считать то, когда события и откровения сна ясны для вас.

# ДВА ТИПА КОНТРОЛЯ НАД СНОВИДЕНИЯМИ

Перед обсуждением способов, с помощью которых можно влиять на картины своих сновидений, необходимо понять, какую пользу можно извлечь из этой новой степени свободы.

Существует два варианта контроля над необычной ситуацией во сне. Первый использует магическую манипуляцию сном, то есть управление кем-то или чем-то, второй — самоконтроль. Первый способ контроля не всегда эффективен, что, может быть, и к лучшему. Привыкнув решать свои проблемы в осознанных сновидениях, изменяя по своему усмотрению все, что нам не нравится, мы можем сформировать у себя ложную установку, на такое же поведение и в реальной жизни. Например, однажды я пережил осознанное сновидение, в котором победил страшного людоеда, внушив ему чувство любви и приязни. Допустим, я превратил бы своего противника в жабу, избавившись от него таким образом. Разве этот опыт помог бы мне, вступи я в конфликт со своим боссом или другой авторитетной фигурой, ассоциирующейся у меня с людоедом? Вряд ли бы мне удалось превратить его в жабу! А вот другой подход действительно разрядил бы обстановку.

Таким подходом в отношении неприятных сновидений может быть самоконтроль. Самоконтроль означает контроль над привычными реакциями. Например, вы убегаете, почувствовав страх от надвигающихся на вас ужасных событий. Это значит вы не контролируете свое поведение. Несмотря на то, что события во сне иллюзорны, они вызывают у нас вполне реальные чувства. Поэтому ваш страх не обязательно исчезнет автоматически; вам еще придется иметь с ним дело, даже если вы осознали, что испугались чего-то во сне. Вот почему осознанные сновидения можно считать хорошей практикой для реальной жизни. Во сне мы можем по желанию управлять своими реакциями, и все, чему мы при этом научимся, может быть использовано в состоянии бодрствования. В своем «сне про людоеда» я приобрел опыт самоконтроля и уверенность в себе, которые помогли мне как в сновидениях, так и в реальной жизни. Такие встречи в осознанных сновидениях, придали мне уверенности, что я смогу совладать практически с любой ситуацией. Чтобы почувствовать себя увереннее, учитесь контролировать себя, а не сон.

Я читал о вашей работе о техниках осознанного сновидения и пытался применять их. В первую ночь, после нескольких обычных сновидений я неожиданно вспомнил, что надо спросить себя, не сон ли это. Но как только я ответил утвердительно, случилось нечто, о чем не упоминалось в вашей статье. Все вокруг приобрело необычайно яркую окраску. Как будто кто-то усилил цвет и контрастность. Я видел все в мельчайших подробностях. Все мои чувства обострились. Я хорошо ощущал температуру, движение воздуха, запахи и звуки, сохраняя полный контроль над собой. Хотя я не собирался летать, я вдруг подумал о полете, подпрыгнул в воздух (как Супермен) и полетел. Это был самый приятный и реалистичный сон, из тех, которые я когда-либо видел. Я летел в ущелье со стенами из высоких зданий, которые становились все выше и выше. После ущелья я оказался в парке, где занялся чем-то вроде воздушной акробатики. Это был мой последний сон в эту ночь, и после него чувство радости не покидало меня весь день. Я рассказывал всем подряд о своем эксперименте и достигнутом успехе. (Дж. Р., Уэстборо, Массачусетс)

Однажды ночью мне приснилось, что я стою на пологом склоне, глядя вверх деревьев, среди которых были клен, ольха и другие. Листья на кленах были ярко-красные и шелестели на ветру. Трава у меня под ногами была сочной и ярко-зеленой. Я никогда не видел таких насыщенных цветов.

Наверное, именно это и заставило меня осознать, что я сплю, и то, что происходит со мной, не «реально». Помню, я сказал себе: «Если это сон, я смогу летать». Я проверил свою догадку, и она подтвердилась к моему удовольствию. Я поднялся над вершинами деревьев и пролетел много миль, осваивая новую территорию. Подобно орлу, я парил над землей.

Проснувшись, я почувствовал заряд энергии. Пережитое мною удовольствие, казалось, было напрямую связано с опытом осознания себя во сне, с контролем над полетом. (Дж. Б., Эверетт, Вашингтон)

Полеты во сне и осознанные сновидения тесно связаны по нескольким параметрам. Во-первых, самостоятельный полет без помощи какой-либо техники, является определенным признаком сна. Во-вторых, при подозрении, что вы находитесь во сне, попытка полететь может быть хорошим способом проверить свое состояние. Полет в осознанном сновидении будет отличным способом посетить отдаленные уголки нашей планеты или других галактик.

Предполагая, что спите, попытайтесь взлететь и задержаться в воздухе. Если вы находитесь в помещении, откройте окно, и летите, стараясь сохранить высоту. Любопытно, что многим людям (в основном, горожанам), во время полета мешают линии электропередач. Некоторые из них, пролетая рядом с проводами, испытывают приливы энергии, сопровождаемые вспышками света. Без помех онейронавты летают и вокруг Земли, и к другим планетам, и к далеким звездам и галактикам, и даже в мифические страны типа Камелота (двор короля Артура) или Шангри-ла.

Полеты доставляют удовольствие, их стоит попробовать хотя бы ради этого развлечения, без всякой конкретной цели. Как сообщают онейронавты, для полетов используются все способы, какие только можно вообразить. Многие в полете повторяют манеру героев комиксов, вытягивая перед собой руки. Другие «плывут» по воздуху, по аналогии с полетом в воде. Некоторые выращивают крылья за спиной и на пятках, машут руками, летают на реактивных коврах-самолетах, или сверхзвуковых креслах. Можно испытать себя, спрыгнув с высокого здания или обрыва. Неконтролируемое падение — распространенный сюжет ночных кошмаров, а следующий пример демонстрирует, как с помощью полетов в осознанном сне можно преодолеть этот страх.

Наиболее интересные приключения, испытанные мной в осознанных сновидениях, это мои попытки летать. Я часто во сне переживаю падение, не обязательно связанное с кошмарами, поскольку очень боюсь высоты. Но, немного не достигнув земли, я просыпаюсь. В соответствии с вашими советами, я пролетаю над местами, бывшими причиной моего ужаса в предыдущем сне — открытой водой, заснеженными горами.

Однажды ночью я из космоса возвращалась на землю. При этом никакого страха я не испытывала. Но подлетев к небольшому горному уступу, я побоялась приземлиться и чуть не проснулась. С помощью ваших техник (в особенности, вращения) я заставила себя приземлиться на самом краю. Я видела внизу горы, ощущала холод и свежесть воздуха. Но самым сильным было ощущение безопасности, поскольку в случае угрозы падения, я могу снова полететь. (Н.С., Фремонт, Калифорния)

# РАСШИРЕНИЕ СПЕКТРА ОЩУЩЕНИЙ ВО СНЕ

В одном из снов я добился самоконтроля. Решив усовершенствовать свое чувственное восприятие, я и для этой цели выбрал велосипедную прогулку. Я жал на педали, вызывая у себя разные ощущения: Слышать! И слышал свое тяжелое дыхание. Обонять! И ощущал струйку сигаретного дыма. Я дотрагивался до большого шершавого дерева, слышал трепет воробьиных крылышек, видел много зелени вокруг, чувствовал руль велосипеда. Мои ощущения были так же реальны, как и в состоянии бодрствования. Но я знал, что это сон, и это возбуждало меня невероятно! Я неистово крутил педали, чтобы вернуться назад и проснуться, но несмотря на это, проснулся отдохнувшим. (Л.Дж. Сан-Франциско, Калифорния)

Большинство людей бывают поражены, когда осознают, что они спят. Они вдруг понимают, как дурачили себя все время. Безусловно, особенно в первое время, вы будите удивлены, что ваше, обычно надежное восприятие, рисует абсолютно безупречную картину нереального мира. Одна из наиболее характерных особенностей первых осознанных сновидений — это ощущение гиперреальности, которое возникает от увиденного во сне и от удивительных созидательных возможностей вашего ума.

У начинающих онейронавтов часто обострение восприятия, особенно зрительного. Слух, обоняние, осязание и вкус могут обостриться мгновенно, как будто регулятор интенсивности ваших чувств повернули до упора. Раз уж вы исследуете мир сна, испытайте свои ощущения. В повседневной жизни нам слишком часто приходится отключать свои чувства, чтобы сосредоточиться на какой-то конкретной задаче; однако, во сне можно поучиться обратному.

Чувства — это удивительный инструмент, информирующий нас как о нашем внутреннем состоянии, так и об окружающем. На основании этих данных наш мозг строит модель мира, которую мы и воспринимаем. В детстве мы все учились думать, чувствовать, предполагать и моделировать мир определенным образом. Причем процесс моделирования мира задолго до того, как мы могли над ним задуматься, уже шел автоматически. Поэтому для нас является неожиданностью, осознание того, что события, принимаемые нами за реальность — всего лишь мизансцена, а люди в ней — плод нашего воображения. Однако, осознав это, мы обретаем сознательный контроль над своими ощущениями в сновидениях.



# СНОВИДЧЕСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

В начале 80-х годов новатор и исследователь, Алан Уорсли провел ряд интересных «телевизионных экспериментов». В своих осознанных снах он находил телевизор, включал его, смотрел и экспериментировал с регуляторами громкости и цвета. Иногда, по его словам, телевизор реагирует и на речевые команды, на вопросы и просьбы показать различные изображения.

Уорсли сообщает: «Я манипулировал образами, как если бы наугад осваивая внутреннюю компьютерную видеосистему, предусматривающую скроллинг (прокрутку), пеннинг (панорамирование), мгновенную смену картины и «стремительны рост». Кроме того, я пробовал, окружив часть изображения рамкой наподобие картинной, извлечь ее из общего изображения (кадрирование)».

## ***УПРАЖНЕНИЕ: СНОВИДЧЕСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ***

Создайте у себя перед сном установку на проведение во сне данного эксперимента. Осознав, что спите, найдите или представьте себе большой телевизор со сверхвысоким разрешением, с объемным звуком и т. п. Устройтесь поудобнее. Включите его. Найдите регуляторы громкости, яркости и цветовой насыщенности и не спеша поэкспериментируйте с ними. Увеличивайте и уменьшайте звук. Регулируйте цвет. Удовлетворившись картиной, вообразите запах вашей любимой пищи, исходящий прямо из телевизионной трубки. Ощувив голод, дайте пище материализоваться. Попробуйте немного. Найдите мягкие тапочки и сатиновую пижаму. Тренируйте свои ощущения. Регулируя цвет или контрастность на вашем моделирующем мир телевизоре, сосредоточьтесь на своих мыслях.

# УПРАВЛЕНИЕ ОСОЗНАННЫМ СНОВИДЕНИЕМ

Сорвавшись во сне с крыши здания, я понял, что не готов к этому и поэтому превратил здание в обрыв. Я ухватился за траву и кустарник на склоне, и уверенно начал спускаться вниз. Я ловил всех падающих вниз и убеждал подумать о твердой опоре и растениях, которые могли бы им помочь, ведь «это всего лишь сон, где можно делать все, что хочешь». Я ощутил совершенно не знакомый мне восторг и готовность к опасности и риску. Это был момент глубокого удовлетворения и гордости. (Т.З., Фресно, Калифорния)

В этом сновидении находясь в доме своей матери, я слышал голоса из соседней комнаты. Когда я вошел туда, то однозначно понял, что сплю. Уверенный в том, что сплю, я тут же приказал людям в комнате вести более оживленную беседу. Они тут же заговорили о моем любимом хобби. С помощью приказаний я вызывал разные события, и чем лучше это у меня получалось, тем больше мне хотелось командовать. Это был один из самых волнующих осознанных снов, в котором я достиг самой высокой степени самоконтроля. (Р.Б., Чикаго, Иллинойс)

Две недели назад я во сне пережил в страшную тропическую бурю. Высоко над кромкой берега, на уступе скалы, я учил других летать, убеждая всех, что это сон, а все, что нужно для полета во сне — это поверить в свои силы. Мы уже довольно долго занимались, когда с океана пришла буря. Ураганы не редкость в моих снах. Это наиболее «популярный ужас», из рождающихся в моей голове. Ураган возник как сильный ветер, молнии и высокие волны. Какое-то время мы вместе с маленьким мальчиком и щенком искали укрытия, но в конце концов остановились на самом краю последнего большого обрыва, за которым бушевало открытое море. В панике я почти потерял осознанность, но удержался, подумав: «Стой! Это же сон. При желании можешь бегать дальше. Можешь остановить ураган, или трансформировать его. Этот ураган не навредит ни мальчику, ни щенку. Все зависит от тебя. Не нужно суетиться, понаблюдай за ураганом изнутри».

После этих мыслей, как будто невидимая сила подняла нас троих и потянула внутрь урагана, при этом размыв наши очертания. Мальчик и щенок вообще как будто растворились. Внутри шторма меня окружила белая полупрозрачная дымка, и наполнило чувство огромной умиротворенности. В то же время я ощущал прилив живой энергии, которая, казалось, ждала, чтобы ей придали форму, но при этом была способна к бесконечным трансформациям. В ней было что-то потрясающе трепетное, потрясающе живое. (М. Х., Ньюпорт-Ньюз, Вирджиния).

Ваши действия в сновидениях могут стать чрезвычайно разнообразными — можно, как в приведенных выше примерах, управлять людьми, обстановкой, можно проанализировать какую-то деталь сна, ввести конкретную сцену, просмотреть сон в обратном порядке, или изменить его сюжет. Хотя, как уже упоминалось, наибольшую пользу от осознанных сновидений можно получить, ставя под контроль не свои сны, а свои реакции на события во сне, расширить возможности и углубить состояния осознанности во сне. Дальше вы можете экспериментировать с различными типами контроля над сновидениями. Поль Толи предлагает несколько техник для управления осознанными сновидениями: управление при помощи намерения и самовнушения перед сном, при помощи желания, изменения внутреннего состояния, взгляда, при помощи словесных формул, определенных действий и многого другого, имеющего место в сновидении.

В главе 3 исследовалось влияние намерения и самовнушения на осознанные сновидения. Управление при помощи желания в достаточной степени демонстрируется онейронавтами, которые перемещаются во сне и изменяют его обстановку по желанию. Ссылаясь на свой

собственный опыт, Толи говорит: «Обстановка сна в значительной степени обусловлена внутренним состоянием спящего. Если он готов лицом к лицу встретиться с опасностью или грозящим ему существом, то, как правило, эта угроза исчезает, а существо начинает сжиматься. С другой стороны, если спящий позволил страху овладеть собой — угроза возрастет, а само существо увеличивается в размерах».

Важную роль в модели оптимального поведения в осознанном сновидении, созданной Толи, играет управление взглядом. Он утверждает, что избавиться от угрозы, заключенной в действиях некоторых действующих лиц сновидения, можно прямо посмотрев им в глаза. Управление при помощи словесных формул объясняется следующим образом: «Можно в значительной степени изменить внешность и поведение действующих лиц сновидения, обратившись к ним соответствующим образом. Простой вопрос: «Кто ты?» — может, например, незнакомцев превратить в знакомых людей. Очевидно, внутренняя потребность узнать что-то о себе и обстоятельствах разговора с другим действующим лицом позволяет... достигнуть высочайшего уровня осознанности во сне: осознания того, что данный сон символизирует».

Вращение, полеты и пристальный взгляд на землю — это все примеры управления с помощью конкретных действий, которые стабилизируют, усиливают или продлевают осознанность. Управлять сновидением, найти ответ на какой-либо вопрос, решить какие-то проблемы или просто получить удовольствие вам могут помочь и другие действующие лица сновидения. Примирение с лицами, несущими угрозу, поможет вам достигнуть уравновешенности и целостности характера. Применение осознанных сновидений — главная тема главы 11.

# КАК ВО СНЕ ПОПАСТЬ В НУЖНОЕ МЕСТО

Для более полного использования преимуществ осознанности, вам необходимо научиться перемещаться в мире сна. Различные способы применения осознанных сновидений могут потребовать определенного места, личности или ситуации. Помочь в этом может волевое намерение увидеть сон на выбранную тему, что часто называют «инкубацией сна». Благодаря именно этой процедуре на протяжении всей истории во всех культурах сны считались источником мудрости. В древней Греции люди посещали храмы сновидений, чтобы там во сне найти ответы на свои вопросы.

Храмы сновидений, конечно, могли бы помочь людям сконцентрировать внимание на своей задаче, хотя сейчас в них нет особой необходимости. Они нужны были для того, чтобы перед сном закрепить в сознании свое желание. Вам достаточно сосредоточиться на одной простой фразе, выражающей смысл того, что вы хотите увидеть. Стремясь при этом получить осознанное сновидение, вы должны соединить эту фразу с намерением осознать себя во сне. Используйте для этого всю свою ментальную энергию. Вы должны заснуть с этим намерением. Следующее упражнение облегчит вам этот процесс.

## **УПРАЖНЕНИЕ: ИНКУБАЦИЯ ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ**

### 1. Сформулируйте свое намерение

Перед сном сформулируйте одну фразу или вопрос о том, что вы хотите увидеть, например, «я хочу посетить Сан-Франциско». Напишите эту фразу или нарисуйте картинку, иллюстрирующую ее. Запомните фразу и картинку (если таковая имеется). Намереваясь сделать во сне что-то конкретное («я хочу сказать своей подруге, что люблю ее»), сформулируйте это перед сном. Под фразой, выражающей вашу цель, напишите еще одну, скажем, «когда мне приснится (фраза), я вспомню, что нахожусь во сне».

### 2. Ложитесь спать

Ничего больше не делая, немедленно ложитесь в постель и выключайте свет.

### 3. Сосредоточьтесь на своей фразе и намерении осознать себя во сне

Вспомните свою фразу или рисунок. Представьте себе, как вы видите сон на выбранную тему и осознаете, что спите. Намереваясь при этом сделать что-либо конкретное, вообразите себе это. Пока не заснете, размышляйте над вашей фразой и намерением осознать себя во сне. Не допускайте вторжения никаких посторонних мыслей, пока не заснете. Если ваше внимание начнет рассеиваться, немедленно возвращайтесь к изначальной формулировке.

### 4. Осуществляйте свое намерение и в осознанном сне

Достигнув осознанного сна на заданную вами тему, постарайтесь осуществить свое намерение. Сформулируйте задуманный вами вопрос, поищите способ самовыражения, измените стиль поведения или проанализируйте обстановку, в которой находитесь. Обратите внимание на свои ощущения и на все детали сновидения.

### 5. Достигнув своей цели, не забудьте проснуться и вспомнить сновидение

Получив в сновидении удовлетворяющий вас ответ, проснитесь с помощью одного из

методов, обсуждавшихся выше. Немедленно запишите хотя бы ту часть сна, в которой содержится ответ на ваш вопрос. Даже если вы считаете, что не успели получить ответа на свой вопрос из-за того, что сон пропал сам собой, проснитесь и запишите его. Может оказаться, что ответ замаскирован, и вы сразу его не поняли.

### ***Создание новой обстановки***

Сновидения с этой степенью осознанности позволяют мне также изменять формы объектов или места их расположения. Красивы чередующиеся и трансформирующиеся образы сновидения, которые как бы переливаются на солнце, заряжая все вокруг движущимся, живым светом. Затем из этого протоплазматического вещества, этой глины для ума, формируется новая сцена. (М.Х., Ньюпорт Ньюс, Вирджиния)

Другой способ увидеть во сне желаемое — это отыскать или вызвать его, уже в осознанном сновидении. В литературе, посвященной сновидениям, можно встретить возражения по поводу целесообразности сознательного влияния на содержание сновидений. Некоторые авторы считают состояние сна чем-то вроде «психологической пустыни», которую следует оставить «в диком состоянии». Однако, сновидения возникают из наших знаний, настроений и ожиданий, осознаем мы их, или нет (см. гл. 5). Сознательное изменение элементов своего сна — это не искусственный процесс, а обычный механизм возникновения сновидений, связанный с более высоким уровнем работы мозга. Сновидения могут быть источником вдохновения и самопознания, помощником в сознательном поиске ответов на вопросы и в исполнении желаний.

Волевое изменение обстановки сновидения может помочь также почувствовать власть над окружающей вас иллюзией. Наблюдать, как по вашей воле вечеринка на Манхэттене превращается в марсианские каналы, гораздо более эффективно, чем читать про то, что мир сна — создание вашего разума.

Научившись управлять сновидением по своей воле, вы без страха можете путешествовать в мире сна. Ваши возможности прямо зависят от вашей фантазии. Только благодаря своему желанию вы можете поменять цвет свих носков, повторить заход солнца, очутиться на другой планете, или в саду Эдема. Ниже приводятся несколько упражнений, которые должны помочь вам управлять своими сновидениями. Самый лучший способ перемены обстановки во сне пока не известен, поэтому считайте эти упражнения советами, на основе которых вырабатывайте свой собственный метод.

### ***Раскручивание нового сюжета сна***

В эксперименте с вращением во сне я решил стать участником событий, описанных в книге, которую я читаю. Мне было интересно распутать интригу сюжета и мне это удалось. Присоединившись к персонажам с самого начала, я познакомился с ними в соответствующей последовательности, а затем переместился по сюжету и оказался рядом с одним из персонажей книги — чародеем. Он, спасаясь от своих врагов, с разбега прыгнул с высокой крепостной стены и превратился в ястреба. Я последовал за ним и тоже превратился в ястреба. Я был одет и разговаривал в стиле героев книги и принимал активное участие в раскрытии ее тайн. (С.Б., Солт-Лейк Сити, Юта)

Вращение в осознанном сновидении содержит больше возможностей, чем простое

продолжение сна. С его помощью вы можете оказаться в любой желаемой обстановке. Вот как это сделать.

### **УПРАЖНЕНИЕ: РАСКРУЧИВАНИЕ НОВОГО СЮЖЕТА СНА**

#### 1. Выберите цель

Перед сном представьте себе человека, время и место, с которыми вы бы хотели бы встретиться в осознанном сновидении. Все это может быть как реальным, так и вымышленным, а также принадлежать прошлому, настоящему или будущему. Например, «Падмасамбхава, Тибет, 850» или «Стивен Лаберже, Стэнфорд, Калифорния, сейчас», или «моя внучка, дома, 2050 год».

#### 2. Создайте у себя установку на достижение своей цели

Постарайтесь запомнить и для этого запишите фразу, заключающую ваше намерение. После этого представьте себя достигшим цели и твердо решите повторить это в сегодняшнем сне.

#### 3. Раскрутите свою цель в осознанном сне

Возможно, что вам для достижения вашей цели окажется достаточно одного намерения, но это в обычном сне. Однако, более надежный путь — это сначала осознать состояние сна, а потом искать цель. При тускнеющей картине сна в осознанном сновидении, почувствовав приближение пробуждения, вращайтесь, повторяя свою целевую фразу, пока не попадете в новый сон — пусть, это будет тот сон, который вы задумали.

### **УПРАЖНЕНИЕ: ОПРЕДЕЛИТЕ НАСТРОЙКУ И ПЕРЕКЛЮЧИТЕ КАНАЛ**

Считайте эту технику противоположной магической транспортиции, связанной с вращением и полетами. По желанию измените свое окружение, не перемещаясь в другое место. Начните с мелких деталей и постепенно переходите к более существенным. Ваши попытки изменить обстановку сначала должны быть медленными и незаметными, а затем более явными. Окружающее вы можете рассматривать как бесконечно пластичный «материал для умственного моделирования». Некоторые онейронавты по примеру Алана Уорсли освоили для этой цели телевизор. Желая изменить сценарий, они представляют, будто действие разворачивается на огромном трехмерном телевизионном экране, и в руках у них дистанционное управление.

# СДЕЛАТЬ НЕВОЗМОЖНОЕ

Недавно я видела себя во сне на скучной вечеринке, и уже собираясь уходить, поняла, что это сон. Я постаралась перевоплотиться в разных людей. Сначала это были только женщины, но потом, раз это сон, я решила побыть и почувствовать себя и мужчиной — и стала им. (Б.С., Альбукерке, Нью-Мексико).

В реальной жизни у нас много запретов. На все существуют свои правила: как надо поступать, как не надо, как сделать что-то лучше всего. Одно из основных восхитительных свойств осознанных сновидений — это огромная, ни с чем не сравнимая свобода. Осознав, что спит, человек неожиданно зачастую впервые в жизни чувствует, что он ни чем не ограничен. Он может делать или ощущать все, что угодно.

В сновидениях мы можете испытывать ощущения или фантастические события, невозможные в бодрствующем состоянии. Во сне доступно не только познакомиться с фантастическим персонажем, но и стать им. Сновидцы не ограничены своей телесной оболочкой. Вы можете превратиться в прекрасный сад или цветок. Алан Уорсли проделывал удивительные эксперименты, например, расщеплял себя надвое и соединял руки в голове. Многие онейронавты проходят сквозь стены, дышат в воде, летают и путешествуют в космосе. Отбросьте привычные критерии, попытайтесь осуществить то, что может быть только во сне.

# **ГЛАВА 7**

## **ПРИКЛЮЧЕНИЯ И ОТКРЫТИЯ**



# ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

Несколько лет тому назад я пыталась похудеть. Мне снилось, будто я нахожусь в продуктовом магазине, булочной или ресторане, и кругом — пища. Я осознала, что сплю, и поэтому могла есть все, что захочу. Я объедалась всем этим изобилием, различая при этом даже вкус пищи. Чувство сытости — не полноты, а именно сытости — сохранялось и в бодрствующем состоянии, и когда днем у меня возникало желание съесть что-нибудь лишнее, я просто думала: «Это я съем сегодня во сне». (С.С., Котати, Калифорния)

Я всегда хотела стать профессиональной танцовщицей, а больше всего — балериной. Моя мать, однако, была против, из-за того что дома было много работы тяжелые условия жизни. Постепенно я смирилась с этим и никогда больше не воспринимала свои мечты всерьез. Однако, желание танцевать осталось и вылилось в несколько восхитительных сновидений, где я попробовала новые движения или па, которые видела или о которых знала, но нигде, кроме как в мечтах, не могла повторить. (Б.З., Солт-Лейк Сити, Юта)

Исполнение желаний во сне (в мечтах) имеет непосредственное отражение в разговорной речи: мы говорим «мужчина твоей мечты» или «дом твоей мечты», или «пусть сбудутся мои самые сладкие мечты». Эти метафоры показывают, что сердцем каждый человек чувствует, что, по крайней мере, одним своим свойством сны принципиально отличаются от бодрствующего состояния — в них вы можете реализовать свои невероятнейшие фантазии, увидеть, как сбываются ваши сокровенные мечты и испытать радость и удовлетворение даже тогда, когда в бодрствующем состоянии вам эти чувства недоступны.

В сновидениях Золушка может оказаться вместе со своим принцем, заключенный — почувствовать сладостную свободу, калека может ходить, а старик — снова стать юным. Исполняется любое желание, сколь бы нелепым оно ни показалось в обычной жизни. Исполнение желаний в сновидениях переживается несколько по-иному, чем аналогичные события наяву, хотя ощущения от этого не менее интенсивны и приятны. Как сказал психолог Хейвлок Эллис: «Сновидения реальны, пока они есть. Разве нельзя то же самое сказать о жизни?»

В начале обучения контролю над сновидениями вполне естественно использовать их для реализации своих желаний. В состоянии осознанного сна становятся доступны захватывающие полеты над прекрасной местностью, страстная любовь с избранником своего сердца, веселые вечеринки, захватывающий спуск на горных лыжах и множество других приятных переживаний. Яркий пример такого рода удовольствия дает один из снов психолога Кена Кельцера:

«...Я пробыл в сновидении долгое время, когда обнаружил, что лежу на койке в комнате, похожей на старый гостиничный номер. Я вытянулся во весь рост и взлетел. Безо всякого усилия, ногами, просунувшимися сквозь прутья в спинке кровати, я приподнял ее над полом. Потом мы вместе с кроватью стали летать по комнате, пока я думал, как осмотреть другие комнаты в этом отеле. Неожиданно я понял, что сплю, и вместе с радостью меня охватило знакомое чувство щемящего головокружения... Я запел «Спящую красавицу». Я пел ее с чувством, от всего сердца. Одновременно я услышал мелодичный звон музыкальной шкатулки. Она играла «Спящую красавицу», идеально аккомпанируя моему голосу, подстраиваясь под его вибрации, темп и ритм, а я повторял слова песни снова и снова. Я чувствовал, как прекрасно снова ощутить состояние ясности, и что «Спящая красавица» — лучшая моя песня.

Потом вокруг меня возникло множество мерцающих разноцветных огней. Это были сотни радужных капелек, крошечных спектров, парящие и спирально закручивающиеся кольца белого света, и множество мелких блестящих украшений, кружащихся повсюду. Я был очарован этим

ослепительным водоворотом музыки, света и цвета. Это был фантастический праздник чувств, миниатюрное психоделическое световое шоу, гораздо более утонченное, чувственное и захватывающее, чем все, что мне доводилось видеть...»

Для начала попробуйте, если хотите, испытать подобную радость сами. Это стоит сделать по нескольким причинам. Врачи и психологи говорят, что положительные эмоции благотворно влияют на здоровье. А педагоги добавляют, что когда задание нравится, его легче выполнить.

В недавно вышедшей книге Роберта Орнштейна и Дэвида Собеля «Здоровые удовольствия» обсуждается множество путей благотворного влияния положительных эмоций на здоровье. Авторы заключают, что врожденное стремление к удовольствиям и приносящему их роду деятельности продлевают нашу жизнь, делая ее счастливее. Самые здоровые люди, как привило, те, кто любят и умеют радоваться жизни. У них более низкое кровяное давление, меньше риск сердечнососудистых и раковых заболеваний, выше иммунитет и ниже чувствительность к боли. Можно конечно возразить, что тратить время на забавы — слишком большая роскошь. Но если у вас есть время поспать ночью, значит, есть время и на развлечения. Научившись осознанному сновидению, вы откроете для себя неисчерпаемый источник любых развлечений, какие только можно вообразить.

Время, потраченное на игры и удовольствие во сне — это время, потраченное на приобретение дополнительного навыка осознанного сновидения. Научившись же делать это по своему желанию, вы получите мощное средство, позволяющее улучшить вашу жизнь. Последующие главы посвящены многочисленным применениям осознанных сновидений. Они могут оказать помощь в приобретении других навыков, в преодолении кошмаров, в развитии гибкости ума и в самореализации. Но в первую очередь, осознанное сновидение — это приятное времяпровождение. Легко и с удовольствием достигаемое состояние осознанности обеспечит идеальные условия для обучения и отработки навыков поведения в реальной жизни.

Возможно, для многих людей исполнение желаний станет главным в осознанном сновидении, и это обогатит их жизнь. Однако, исполнение желаний не следует воспринимать как конечную цель. Многие из вас захотят заглянуть и глубже, и выше, и, узнав больше о состоянии сна, применить свое искусство к решению практических задач. Но на пути реализации своих высоких планов у вас не раз будут вставать более земные вещи. Это еще одна причина, почему на первых порах следует без раздумий уступить своему гедонизму и любопытству.

Моя способность испытывать оргазм сильно подвержена влиянию стресса и депрессии. Испытывая в течение нескольких месяцев постоянную тревогу, я, казалось, утратила способность получать сексуальное удовлетворение. Я знала, что это не связано с моим отношением к партнеру и всему, что он делает (или не делает). Депрессия, вызванная сексуальной неудовлетворенностью, усиливала общее состояние стресса. Но однажды ночью я увидела следующий сон.

Я оказалась в фильме ужасов. Там был не то замок с привидениями, не то заброшенный монастырь, где, по-видимому, должны были произойти ужасные события. Я прошла возле того, что считала таинственным замком, как вдруг он превратился в большой, призывно светящийся универмаг. Я подумала, что это ловкий трюк, который должен завлечь людей в этот ужасный замок, и несмело вошла внутрь. Все выглядело как будто бы нормально, но мне везде чудилась затаившаяся опасность.

Но потом я поняла, что страхи мне видятся потому, что это ночной кошмар. Эта мысль радикально изменила мое отношение к окружающему, и без страха, с чувством любопытства я вернулась в прежний сюжет, только теперь в поисках приключений. Я заметила в одном конце помещения нескольких людей, возящихся с видеокамерой, а в другом — видеозэкран. Мне захотелось получить на нем свое собственное изображение, и я встала напротив камеры, одновременно глядя на экран. Постепенно мои мысли приобрели сексуальную окраску, и у меня возникло желание увидеть себя на экране раздетой. Поначалу было трудно добиться, чтобы экран показывал что-нибудь кроме моей спины выше пояса, к тому же закрытой одеждой. Но постепенно я выбрала правильную позицию и начала снимать джинсы. Меня охватило сексуальное возбуждение, которое быстро нарастало и закончилось мощнейшим оргазмом — первым за два месяца. Сразу после этого я проснулась в растроганных чувствах.

В первый же вечер вслед за этим сном я с легкостью испытала свой первый за два месяца оргазм в бодрствующем состоянии. И следующие несколько недель, несмотря на то, что тревожная ситуация сохранялась, я испытывала его, когда хотела. (А.Л., Санта-Клара, Калифорния)

Я отбываю срок в федеральной тюрьме. Меня очень заинтересовала статья о том, что можно сохранять осознанность во время сна, поскольку я имел подобный опыт, доставивший мне большое удовольствие. Эти сны давали мне возможность хоть иногда не чувствовать себя заключенным.

В одном таком сне я стал осознавать, что если захочу, то смогу контролировать окружающую меня обстановку, так как она создана моим подсознанием и поэтому подчинена моей воле. На мгновение я задумался, что бы мне сделать. Первое, что пришло в голову, была мысль о женщине, которой у меня не было вот уже несколько лет. Неважно, что это будет лишь сон, ведь все вокруг выглядит по-настоящему.

Там, где я сидел, были еще двое парней. Я посмотрел на них и сказал, что мы спим. Потом я сказал, что сидел в тюрьме, а сейчас хочу женщину. Они мне ничего не ответили, только посмотрели как на сумасшедшего. Тогда я повторил свою просьбу и стал думать о ней. Тогда парень, сидевший за столом, сказал, чтобы я прошел в другую комнату. Я встал, направился к двери, и перед тем, как войти, сосредоточился на своем желании.

В комнате на кровати лежала женщина, которую я видел во сне раньше. Я снял одежду и залез к ней в постель. На протяжении всего полового акта я продолжал сосредотачиваться на поддержании осознанности, потому что в предыдущих снах такого рода я пугался или терял

контроль над собой, и просыпался. Я осознавал каждое переживаемое мгновение. Когда мы закончили, я откинулся на подушку и тут же ощутил знакомое чувство скольжения куда-то. Я понял, что сейчас войду в темноту, в которую всегда попадаю при выходе из такого рода снов, и проснусь. (Д.М., Терре-Оут, Индиана)

В этом сне я перенеслась во французскую провинцию. Я скакала на красивой лошади рядом с актером Майклом Йорком, с которым всегда хотела, но не могла познакомиться (и к которому много лет испытывала страстное влечение). Был конец дня, и мы остановили лошадей, чтобы прогуляться по полю, покрытому прекрасными цветами, благоухание которых мы оба отчетливо ощущали. Осыпая друг друга цветами, овеваемые прохладным ветром, мы упали на мягкое ложе из цветов, ставшее для нас ложем любви. Обрато в замок мы возвращались вместе на одной лошади, а другая скакала сзади, управляемая моим голосом.

Когда мы добрались до замка, Майкл отвел лошадей в стойло, а я поднялась по лестнице в огромную мраморную ванную, с белоснежной купальней и крышей из цветного стекла. Погрузившись в теплую искрящуюся воду, я представила себе обнаженного Майкла, который не замедлил появиться и присоединиться ко мне.

После долгого купания, во время которого мы заснули, обнявшись, в струившейся вокруг нас воде, мы перешли в спальню. Там я снова подумала о красном вине (Марго'73), печенье и джеме, и они тут же появились. Завернувшись в мягкие, белые, тонкие простыни из плотного шелка, мы взяли вино в постель, и после этого я сразу проснулась. (Дж. Б., Лонг-Айленд Сити, Нью-Йорк)

Как и следовало ожидать в свободной стране, тема секса очень часто встречается в осознанных снах людей. Согласно психологу Патриции Гарфилд, опытной сновидице и известному автору книг о сновидениях, «оргазм является естественной частью осознанных сновидений: мой личный опыт убеждает, что осознанное сновидение оргазмично». По ее словам, две трети ее осознанных снов так или иначе связаны с сексом, и примерно половина из этой доли завершается оргазмом, который не хуже, или даже лучше, чем переживаемый наяву. В «Пути к экстазу» Гарфилд описывает свои оргазмы в осознанных сновидениях как переживание «глубочайшей» интенсивности; она ощущала также «единство тела и духа, сотрясаемое взрывами чувств... которое лишь изредка бывает в состоянии бодрствования».

Интенсивные проявления сексуальной активности в осознанных сновидениях имеют как психологические, так и физиологические причины. Что касается физиологии, то наши исследования в Стэнфорде показали, что осознанные сновидения случаются во время очень активной фазы REM-сна, связанной с усилением вагинального кровотока или эрекцией пениса. Эти физиологические факторы, а также отсутствие во сне каких бы то ни было социальных ограничителей, делают секс в осознанных сновидениях частым явлением.

Данные открытия дают возможность использования осознанных сновидений в качестве нового терапевтического средства сексологами, а также новую надежду людям, страдающим различными формами психосексуальных расстройств (некоторые виды импотенции, преждевременная эякуляция, труднодостижимый оргазм и т. д.). Как и многие новые идеи, основанные на открытиях осознанно сновидящих, данная идея еще не проверена и ждет своих исследователей. Тем не менее, почти очевидно, и это демонстрируется вторым из приведенных выше примеров, что осознанные сновидения могут помочь в решении сексуальных проблем заключенным в тюрьмах, работающим в изоляции или тем, кто не может разрешить их по-другому ввиду физических недостатков.

Значимость секса в сновидениях сильно варьирует для различных людей. Для одних это просто приятный отдых, для других — залог целостности личности. Иногда это может даже послужить поводом для размышлений, как, например, в случае Сэмюэля Пеписа, записавшего в

своем дневнике 15 августа 1665 года следующий сон:

... Я держал в объятиях леди Кастлмейн, и она позволяла делать с ней все, что я хочу. Но затем я понял, что это может быть только во сне, и каким счастьем было бы нам умереть в этот миг величайшего наслаждения... Сны бывают разными, но после таких, как этот, не стоит так уж бояться смерти, как это делают люди в наше чумное время.

# ИССЛЕДОВАНИЕ СНОВИДЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Радостно и беззаботно я кружился в воздухе над садом. В течение длительного времени я выполнял всевозможные фигуры высшего пилотажа, с неподдающимся описанию ощущением свободы. Потом я спустился на землю, чтобы полюбоваться садом, и понял, что нахожусь здесь в полном одиночестве, а также, что я сплю и вижу сон. Меня поразила реальность моего тела во сне и позабавили попытки ущипнуть себя. Я ощущал себя так отчетливо, как только может ощущать бодрствующий человек! Присев на камень на краю сада, я решил всерьез поразмыслить над этим вопросом. В голову пришла следующая мысль: «Степень осознанности, которую можно достичь во сне, находится в прямой зависимости от осознанности нашего восприятия в бодрствующей жизни».

То, что такая неординарная и конкретная мысль возникла в состоянии сна, меня поразило, и я принялся изучать условия своей бодрствующей жизни как бы со стороны, чего нельзя было бы сделать в ней изнутри. Поразительно, но у меня получилось и это, так что я стал даже испытывать некоторые опасения. Я решил встать и обследовать окрестности. Я заметил, что сад — это декорация. Все цветы, окрашенные в яркие цвета, стояли на изящно сделанных подставках. Меня, как художника, привлекло мастерство, с каким они были раскрашены. Потом я прошел за кулисы по коридору, оклеенному красными шершавыми обоями. Хотя я понимал, что нахожусь во сне, меня привлекало множество деталей вокруг, и я дотронулся до обоев, чтобы ощутить их шероховатость. В конце коридора стоял книжный шкаф, и я с увлечением стал читать заголовки книг, ощупывать их кожаные переплеты и рассматривать картинки. (Д.Г., Вудленд-Хиллз, Калифорния)

Я ехала днем по ровному двухполосному шоссе, когда вдруг в долю секунды стемнело. Я чуть было не врезалась в медленно идущий впереди меня трейлер. Некоторое время я поднималась за ним в гору, становившуюся все круче. Потом я взглянула направо и увидела темный силуэт другого трейлера, съезжающего на правую обочину, потом еще один вдоль дороги у подножия горы. Когда же я вновь посмотрела на дорогу, моя машина, оставив всех позади, понеслась вперед, и я с захватывающей дух скоростью вылетела на просторы Вселенной. Я знала, что сплю, поскольку слышала рядом храп своего мужа и знала, что лежу в постели. Я была пятном света, несущимся с огромной скоростью сквозь пространство, и это придавало мне силы. Я кричала: «Да! Да!» — и могла видеть все вокруг на 360 градусов. Впереди и справа я могла видеть озаренную светом нашу планету; слева и сверху был еще один вращающийся шар. Посередине этого шара, разворачиваясь наподобие ленты, пульсировала, сверкая мозаикой ярких цветов, энергия, и я слилась с ней. Потом из этой ленты вышли музыкальные ноты, которые я видела, но не слышала. Потом вышли в беспорядке буквы алфавита. Потом цифры, опять же, безо всякого порядка, и, в самом конце, символы: круг, треугольник, несколько других и множество таких, каких я ни разу не видела. «Это все есть мудрость Вселенной», — сообщили мне телепатически. Я стала по кривой передвигаться на заднюю сторону шара, но подумала, что, наверное, умираю, что у меня сердечный приступ или удар (хотя никакой боли не чувствовалось), и возвратилась обратно в свое тело.

Пока я была там, я совершенно не чувствовала себя женой, матерью, бабушкой, бывшим секретарем и т. д. (кем я являюсь). Там я была одна, но не в одиночестве, а как часть единого целого. Оно было теплым, спокойным, ярким и казалось мне чьим-то шепотом. Там я чувствовала в себе бесконечно больше жизненности, чем когда-либо здесь, хотя всегда была активной женщиной. Жалею только, что я побоялась «облететь вокруг кривой». (А.Ф., Мелроуз, Нью-Йорк)

Исследование осознанных сновидений приносит много радости. Их миры притягивают своей изменчивостью, захватывающим неземным очарованием, на фоне которого регулярно происходят неожиданные и невозможные вещи. Для исследователя они интересны ничуть не менее, чем любое место в реальном мире. Фактически же, мир осознанных сновидений имеет еще и ряд преимуществ: попасть в него можно с минимальными усилиями и без денежных затрат, и, в отличие от Парижа, Китая или Гаити, вы никогда не пересмотрите всех его достопримечательностей. Более того, вам не придется страдать морской болезнью, торчать в аэропорту или сокрушаться по поводу пропажи своего багажа.

Путешествия в осознанных сновидениях абсолютно безопасны и, для большинства людей, почти всегда приятны. Мы не утверждаем, что осознанно сновидящие никогда не попадают в проблематичные, стрессовые ситуации, но подвергаясь такого рода испытаниям (например, будучи схваченными демонами, палачами или другими монстрами), они на самом деле находятся в безопасности, в своей постели. Что бы с ними ни происходило, вскоре они обнаружат, что вернулись в старый добрый физический мир. Если, например, во сне опасность застала вас врасплох, вы можете проснуться весь в поту, но целый и невредимый. А если при помощи осознанности вы преодолеете свои страхи, то проснетесь, окрыленные победой.

Путешествие расширяет сознание, потому что благодаря ему человек попадает в новые непривычные ситуации, не похожие на привычный мир его повседневности. Осознанные сновидения предоставляют широкие возможности для расширения сознания. Бесстрашное, непредвзятое исследование своих снов подарит вам новые знания о себе и о других. Как сказал Гете: «Если вы хотите узнать себя, наблюдайте поведение других. Если вы хотите познать других, загляните в собственное сердце». В осознанных сновидениях есть чему поучиться. Если вы чутки и внимательны в своих наблюдениях, вы можете обрести величайшее богатство — самого себя.

Исследование сновидческой реальности сближает вас со своими снами, помогает распознать признаки сна и, следовательно, облегчает достижение осознанности во сне. По мере приобретения опыта вы научитесь безошибочно различать сон и бодрствование. Начинаящим это часто не удается, потому что они попадают на удочку «реальности» картин сновидения. Следующий пример показывает, как эта тенденция заставила одного из нас потерпеть неудачу при попытке распознать признак сна с ироническим оттенком.

По дороге в аэропорт Кеннеди, куда мы ехали с отцом, я стал испытывать беспокойство по поводу машины, которую мы должны оставить в аэропорту, когда улетим в Сан-Франциско. Я вдруг осознал, что совершенно не помню, как эта машина попала сюда, в Нью-Йорк. Что-то было не так! Я взглянул на отца, и он загадочно усмехнулся. Да, наверное, он что-то знает, но я все еще этого не понял. Машины, идущие мимо нас, были абсолютно нормальные, в них сидели люди, спешившие по своим делам. Все они имели решетку радиатора и номерные знаки. Внутренняя отделка салона моей машины была такой, какой ей и надлежало быть. Но когда я проснулся, то сразу же вспомнил, что мой отец уже десять лет как умер, и почувствовал себя дураком, что не сумел распознать такой очевидный признак сна только из-за его кажущейся реалистичности. Я твердо решил в будущем не делать больше этой ошибки, и на следующую ночь, увидев во сне своего умершего друга, осознал, что нахожусь во сне, несмотря на то, что место нашей встречи выглядело абсолютно реалистично. (Х.Р., Милл-Вэлли, Калифорния)

В осознанном сновидении вы постоянно должны анализировать окружающий мир, обращая внимание на все проявления правдоподобия. Это поможет понять, что яркость впечатлений не имеет ничего общего с реальностью восприятия, и позволит делать меньше ошибок, принимая видимое за действительное. Вы научитесь различать эти два мира, изучив их особенности: в сновидениях все гораздо подвижнее, чем в мире бодрствования, там часто нарушаются

физические законы, умершие или воображаемые персонажи появляются наряду с живыми, и нищие несутся вскачь на конях своих желаний.



# ПРИКЛЮЧЕНИЯ: ОТ УОЛТЕРА МИТТИ ДО ГЕРОИЧЕСКИХ ПУТЕШЕСТВИЙ

Первое осознанное сновидение, которое я могу ясно вспомнить, относится к пяти- или шестилетнему возрасту. Мне приснилось, будто я лечу вокруг Земли на ракете, которую я сделал из мусорного контейнера. Дно было стеклянным, и в полете мне открывался прекрасный вид на мир. Когда пришло время приземляться (моя ракета не была для этого приспособлена), то я сказал себе: «Пора вставать», — и проснулся. Хотя иногда я подлетал к земле рискованно близко, я не боялся возможной катастрофы, потому что знал, что сплю и в любое время могу проснуться. Этот сон подарил мне много радости, которую я ощущал почти полгода. (К.М., Ратдрум, Айдахо)

Каким удивительным открытием было для меня прочитать сегодня статью о ваших исследованиях осознанных сновидений! Всю свою жизнь я летала во сне, и крылья моего воображения пронесли меня сквозь множество необычайных приключений. Я разговаривала с медведями, собаками, енотами и совами; я плавала с дельфинами и китами, дыша под водой, как рыба. (А.Г., Чико, Калифорния)

Я астроном и горжусь своим умением тщательных наблюдений. Мне хотелось бы внести свой вклад в изучение состояния сна. Я спас Землю от ядерной войны, Галактику от взрыва ее ядра, Вселенную от тепловой смерти. Я десятки раз перевоплощался другой личностью и имел другое тело, живя в разные времена, от древности до технотронного будущего. Один из самых интересных сюжетов возникал в моих сновидениях на протяжении более пяти лет. В нем я жил в очень далеком будущем, в теле, которое очень сильно отличалось от моего нынешнего. В этой «вложенной» жизни я тоже засыпал и, что интересно, хотя осознанных снов я при этом не видел, каждый раз, пробуждаясь из такого «вложенного» сна, я мгновенно осознавал, что нахожусь в осознанном сновидении, и решал остаться в нем. Все это происходило в далеком будущем, когда Луна распалась на красивые разноцветные кольца, которые я с женой и маленькой дочкой наблюдал прохладными вечерами. (С.К., Эль-Пасо, Техас)

Человеческое сознание является неисчерпаемым источником приключений. Оно создает волшебные сказки и научную фантастику, фантазии и галлюцинации (и кошмары!). Великие сказочники встречаются редко, но каждый из нас способен переживать прочитанное и, удовлетворяя потребность в острых ощущениях, придумывать собственные сюжеты. Классическая сказка Джеймса Тербера «Тайная жизнь Уолтера Митти» предлагает нам американский образец «комнатного» искателя приключений.

Уолтер Митти — кроткий и незаметный в обыденной жизни, в своих фантазиях был героем. Каждый из нас, кроток он в повседневности или нет, может быть героем в своих сновидениях. Многие из писавших нам людей отмечали, что свой первый опыт осознанных сновидений они, как дети, использовали для увлекательных приключений, представляя себя конными рыцарями, принцессами или космонавтами. Подобные возможности пригодятся тем, кто в глубине души любит приключения, или же тем, кто просто хочет острых ощущений.

Некоторые из наших корреспондентов сообщали, что они неделями регулярно проводили ночи в приключениях, — как некоторые проводят жизнь за чтением рассказов о путешествиях, фантастики или вестернов. Способность сопереживать персонажам фантастических историй дает первичный материал, на основе которого строятся наши личные приключения. Для начала можно представить себя Айвенго или Мата Хари в тех ситуациях, о которых вы читали или видели в кино. Но в отличие от них, ваше приключение будет развиваться независимо, получая новое продолжение каждую ночь или каждый REM-период.

## **УПРАЖНЕНИЕ: НАПИШИТЕ СЦЕНАРИЙ СВОЕГО СОБСТВЕННОГО ПРИКЛЮЧЕНИЯ**

Я всегда рассматривал сны как бесконечную историю, в которой всегда был главным действующим лицом. То, что происходит в моей повседневной жизни, по телевизору или в кино, трансформируется в эпизоды моей «истории». Встречаются там и люди, с которыми я знаком. Но главным образом мои сны построены из ситуаций, которые я действительно хотел бы увидеть в реальной жизни. (Д.У., Бруклин, Нью-Йорк)

Нередко онейронавты сообщают, что они сознательно пишут сценарий, ставят свои «произведения» и играют в них главную роль. Одна дама сообщила даже, что она в конце прокрутила титры и проснулась довольная своей собственной шуткой.

Придумывая сценарий для своего приключения, начните с простого сюжета. Не стесняйтесь заимствовать его у Шекспира, из старинных сказок или комиксов (Супермен, кстати, частый гость в осознанных сновидениях). Варьируйте его по своему усмотрению. Если случится что-нибудь, не предусмотренное в сценарии, следуйте новому развитию событий и смотрите, что из этого получится. Когда вам наскучат уже известные сюжеты, набросайте несложный собственный. Сосредоточьтесь на нем перед сном, а, войдя в осознанное сновидение, посмотрите, удалось ли вам «снять фильм».

Ниже приводится несколько возможных заголовков, в зависимости от характера приключений, которые вас привлекают. Выберите наиболее подходящий:

«На грани неведомого»

«В поисках Грааля»

«В погоне за мечтой»

«Астронавт»

«Путешественник во времени».

Воображение и склонность к авантюре заставляют работать многие уровни сознания. На самом нижнем уровне они удовлетворяют потребность в острых ощущениях и способствуют реализации желаний. Но они могут также помочь сосредоточиться на наших целях, заглянуть в будущее, свое и мира, а на высшем уровне, помогают понять значение и смысл жизни. Тем из вас, кого интересует литература по психологии и мифологии, кто хочет, чтобы сценарии его осознанных сновидений послужили развитию высших уровней сознания, мы рекомендуем книгу мифолога Джозефа Кемпбелла «Герой с тысячью лицами».

Начинает ее Кемпбелл с того, что героические подвиги во всех мифологиях, независимо от их происхождения, имеют стандартную структуру. Согласно его теории, в мифах находят отражение символы, не зависящие от конкретной культуры, но имеющие глубинные корни в человеческой психике. Погружаясь в классические мифы, сновидец может проследить пути зарождения и развития человечества, представленные в виде мифов в микрокосме его собственного сознания. Схема «мономифа» Кемпбелла может помочь вам при написании сюжетов своих подвигов.

Стандартный путь мифического героя подчиняется символической формуле уход — посвящение — возвращение, которую можно назвать ядром мономифа. «Герой бросает вызов миру повседневности и уходит в мир сверхъестественного; там он сталкивается со сказочными силами и одерживает решающую победу; герой возвращается домой из своего похода, чтобы творить добро ближнему».

Подобный сюжет вы найдете у любого народа, делает вывод Кемпбелл, хотя места и персонажи могут называться по-разному. По признанию Джорджа Лукаса, книга Кемпбелла оказала сильное влияние на трилогию «Звездные войны». Давайте посмотрим, как история Люка Скайуокера вписывается в цитированную выше формулу, чтобы вам было понятнее, как самому составить подобный сюжет.

В начале трилогии Люк обыкновенный парень, не подозревающий, какие мощные силы в нем дремлют. Он не понимает, что появление Оби-Ван Кеноба (старого мудреца) означает поворотный момент в его жизни — фазу «ухода», которую Кемпбелл назвал «зовом на подвиг». Люк, отрезанный от привычного ему мира после убийства его дяди и тети, пускается в путь. По дороге он одерживает победу над собой — установив контакт с «Силой» внутри себя, которая позволила ему спасти мир от коварных планов Дарта Вэйдера («темная личность» в черном плаще и маске, как будто сошедшая со страниц Юнга).

Вы можете начать путешествие своего героя с известного вам места. Вам стоит преодолеть искушение и вместо привычных для своих осознанных снов развлечений отправиться на поиски чего-то нового. Ваша миссия может заключаться в отстаивании свободы, в открытии легендарной страны, например, Шамбалы или Оз, или в восстановлении магического объекта, такого, как Кольцо Силы.

По схеме Кемпбелла, фаза ухода проходит через несколько стадий: «игнорирование зова» (боязнь покинуть насиженное место), «сверхъестественная помощь» (старый мудрец или Божья Матерь), «преодоление первого порога» (первый шаг в неизвестность) и «чрево кита» (невозможность повернуть вспять). К этому времени обычная жизнь остается далеко позади и начинается «фаза посвящения», стадией «дорога испытаний», на которой героя поджидают драконы и злодеи, темные и разрушительные стихии, и другие опасности, которые он мужественно преодолевает. Заключительная стадия посвящения, «решающий подвиг», — это достижение цели. Принцесса освобождается. Кольцо Силы восстанавливается. Тин Вудсмен

находит свое сердце. Но в мифах, как и в осознанных сновидениях, достижение цели еще не значит завершения событий. Последняя, и самая героическая, фаза наступает, когда герой возвращается в обычный мир (бодрствования?), принеся с собой нечто новое, способное изменить не только его жизнь, но и жизнь всех людей. Он может жениться на принцессе и стать мудрым правителем своей страны.

### **УПРАЖНЕНИЕ: ВЫ — ГЕРОЙ**

Придумайте наиболее для вас подходящую героическую историю. Можете использовать сюжет какого-нибудь классического мифа или рассказа, или сочинить свой собственный, основываясь на приведенной выше схеме. Предварительно можете попрактиковаться на «Звездных войнах», «Тысяче и одной ночи», или «Кольце нибелунгов». Изучите действующих лиц и их действия на каждой стадии мономифа. Не надо составлять детальных планов, сочинять диалоги и т. п. Просто отметьте, какие сцены из выбранного вами сюжета могут произойти в соответствии с этой моделью. Запишите их в виде кратких предложений. Прочитайте сюжет перед сном. Достигнув во сне осознанности, вспомните свой сюжет: отвернитесь от обыденного, откройтесь руководству и начинайте ваш поиск.

#### *Комментарий*

В глубине души Кемпбелл считает, что каждый, кто ищет истинный смысл в жизни, должен проделать такое путешествие как на психологическом, так и на духовном уровне, и что структура этого путешествия зачастую спонтанно проявляется в сновидениях. Поэтому может оказаться, что события вашего сновидения имеют для вас очень большое значение. В главе 12 мы еще вернемся к идее использования осознанных сновидений в поисках своей истинной сущности.

# **ГЛАВА 8**

## **РЕПЕТИЦИЯ ЖИЗНИ**

# ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И ПИКОВЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Это произошло в ночь перед моим первым соревнованием в 10-километровом кроссе. Я очень волновался, потому что это был первый в моей жизни забег такого рода, трасса была тяжелая, а я ни разу в жизни не бегал по пересеченной местности; все мои тренировки проходили на дорожке стадиона. В ту ночь мне снилось, будто я бегу по холмам и использую для их преодоления приемы, о которых я лишь читал. Помню, я понял, что сплю, и отметил про себя, что это дает мне возможность научиться бегать по пересеченной местности. Так оно и получилось. Во время настоящего бега я использовал те же самые приемы и чувствовал себя точно так же, как во сне. (Б.Е., Александрия, Вирджиния)

Когда мне было около двенадцати лет, моя мать летом водила меня и сестру на занятия теннисом. Отзанимавшись четыре недели, я узнал о намечавшемся турнире с призом для победителя. В ту ночь я во сне понял, что сплю, и решил овладеть игрой в теннис. Я вспомнил, как играли люди в матчах по телевизору, и попытался повторить их подачи, удары и т. п. К концу сна я замечательно играл на приеме и делал потрясающие подачи, ведь подача мяча — это базовая техника, которая все время повторяется в процессе игры.

Во время соревнований я обыграл соперников всех до одного и ушел домой с трофеем. Тренер не мог поверить своим глазам, так хорошо я играл, да и сам я тоже. (Б.З., Солт-Лейк Сити, Юта)

Авторы Чарльз Гарфилд и Хэл Беннетт ввели популярный термин «пиковые достижения» в отношении тех моментов, когда человек работает на пределе своих физических и психических возможностей. Исследования «пиковых достижений» дают основание считать, что осознанные сновидения могут оказаться идеальным средством тренировки, и не только в спорте, но и в любой области, где требуется развитие каких-либо навыков.

Гарфилд, президент центра Исследований пиковых достижений формы, опросил сотни известных спортсменов об их состоянии в моменты особо успешных выступлений. Он установил, что психическое состояние большинства атлетов в эти моменты во многом идентично. Пиковое состояние, согласно его исследованиям, характеризуется спокойствием, уверенностью, оптимизмом, сосредоточенностью на происходящем, высокой энергизаряженностью, необычайной четкостью восприятия, самоконтроля и максимальным использованием внутренних ресурсов. То есть, атлеты готовы к выступлению как физически, так и психически.

Интерес к пиковым достижениям постепенно проник из спорта в сферу бизнеса. Как выяснилось, психические упражнения увеличивают отдачу не только от спортивных игр, но и от работы. Йога, дыхательные упражнения и медитация одинаково способствовали как материальным, так и духовным достижениям. А использование контролируемых мысленных образов и психического тренинга дало даже лучшие результаты.

Осознанные сновидения являются очень мощной разновидностью мысленных образов. Мысленные образы во время бодрствования — это лишь бледное их подобие. Например, представьте себе яблоко. Если вы такой же, как и большинство людей, то сможете, с той или иной степенью четкости, «увидеть» яблоко, его форму, цвет и положение на столе. Вы сможете представить себе его запах, как если бы вы сорвали и понюхали его, и вкус, как если бы вы его надкусили. Но вы никогда не спутаете его с настоящим — вообразите себе мысленное яблоко, обладая настоящим, и вы поймете, какое из них можно съесть. Сны же — это гораздо более «живые» мысленные образы. Во сне вы можете сорвать и съесть яблоко, будучи абсолютно

уверенным, что оно настоящее. Если же вы осознаете, что спите, то поймете, что это яблоко, несмотря на его внешнее правдоподобие, не совсем реально: оно не наполняет ваш желудок. Тем не менее, этот факт не повлияет на живость восприятия.

Сновидения являются наиболее ярким типом мысленных образов, доступным большинству людей. Чем реальнее будет выглядеть результат ваших усилий во сне, тем большего эффекта вы добьетесь, проделывая то же самое в действительности. Поэтому осознанное сновидение является, пожалуй, даже более полезным средством отработки учебных и практических навыков, чем использование мысленных образов в бодрствующем состоянии.

# ПСИХИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Во сне я, вместе с другими людьми, оказался на катке. Мы играли в хоккей, и я катался в своем привычном стиле — как корова на льду. Вдруг я понял, что сплю, и сказал себе, что сейчас мои действия будут руководствоваться моим высшим знанием. Я полностью слился с процессом катания. Мгновенно исчез страх, исчезли все другие преграды, и я заскользил по льду, как профессионал, чувствуя себя свободным, как птица.

Когда я в очередной раз встал на коньки, то решил попробовать эту технику «слияния». Для этого я перенес связанные с ней ощущения из сна в бодрствующее состояние. Словно актер, я «вошел в роль» и снова стал опытным конькобежцем. Я вышел на лед и, ... ноги слились с моим сердцем, оставив мне только чувство свободы. Это случилось около двух с половиной лет назад, и с тех пор ощущение свободы стало моим неизменным спутником в катании на коньках, как на обычных, так и на роликовых. (Т.Р., Арлингтон, Вирджиния)

Несмотря на то, что использование психического тренинга в качестве средства совершенствования двигательных навыков было всего лишь смелой гипотезой, исследования по данной теме превратились в широкую междисциплинарную область. Они показали, что определенные навыки могут быть усвоены простым «проигрыванием» в уме соответствующей ситуации. Эффект усиливается, когда психическая практика сочетается с физической.

Каким же образом простое воображение помогает лучше выполнить какую-то работу? Прежде всего, вспомним, что согласно лабораторным исследованиям в Стэнфорде, когда люди выполняют определенные действия во сне, такие, как пение или сексуальная деятельность, их мозг и тело реагируют на это, как на реальность, за исключением мышечного аппарата, который в REM-сне парализован. Очевидно, нервные импульсы от мозга к телу продолжают идти, причем они аналогичны, если не идентичны, тем, которые сопровождают эти действия в бодрствующем состоянии.

Аналогичным образом исследователи мысленных образов выяснили, что «яркие воображаемые события вызывают иннервацию мышц, которая аналогична вызываемой реальным участием в этих событиях». Например, Ричард Суинн фиксировал электрическую активность в ногах горнолыжника, когда тот мысленно представлял себе процесс спуска. Он установил, что мышечная активность лыжника изменялась в соответствии с профилем трассы, то есть была более высокой, когда он проходил повороты и неровные участки. Возможно, мысленный тренинг улучшает двигательные навыки благодаря установлению нейронных связей, задействуемых для выполнения требуемого движения.

Однако существует важное различие между воображаемым и видимым действием во сне. Когда мы бодрствуем, нервные импульсы, идущие к мышцам, должны каким-то образом видоизменяться, чтобы не дать нам выполнить воображаемое действие. Если бы это было не так, то подумайте, что происходило бы каждый раз, когда вы о чем-нибудь мечтаете. Скажем, в жаркий день вы сидите за рабочим столом, и вам приходит мысль, как здорово было бы сейчас нырнуть в озеро. Если бы нервные импульсы, вызванные вашей фантазией, дошли до мышц в неизменном виде, вы могли бы сломать себе шею, пытаясь затем вынырнуть из-под стола. В быстром же сне, когда по одному нервному каналу к мышцам идет команда на сокращение, по другому каналу им передается блокирующий импульс. Причем, нервные импульсы, подаваемые мышцам во сне, могут быть такими же интенсивными, как и в бодрствующем состоянии. Этот факт доказан в исследованиях с кошками. Французский ученый Мишель Ювент, который блокировал у кошек механизм, вызывающий мышечный паралич в REM-сне, увидел, что кошки при этом двигались, как если бы они принимали участие в своих снах.



Таким образом, осознанное сновидение может оказаться более мощным средством развития моторных навыков, нежели мысленные образы, создаваемые в бодрствующем состоянии, благодаря не только живости образов, но и физиологическим условиям REM-сна, являющимся идеальными для установления нервных связей без движения. Образы или осознанные сновидения дают возможность спортсменам выполнять даже те движения, к которым их физические тела еще не готовы, обеспечивая тем самым нервный и психический базис для дальнейшего совершенствования, т. е. спортсмену остается подготовить только мышцы.

Необходимость психического тренинга возникает также в связи с идеей «познавательного кодирования». Более сложные двигательные навыки требуют, вдобавок к установлению нервных связей, создания в уме схемы навыка. Это называется символическим обучением. Теория символического обучения предполагает, что воображаемое повторение помогает закодировать последовательность движений, из которых строится навык. Например, пловец мог бы закодировать правильную последовательность движений в брассе словами «гребок — вдох — толчок». В том случае, когда на выполнение движения требуется так много энергии, что вы не в состоянии одновременно еще и анализировать его структуру, нужно перед выполнением реальных движений создать в воображении их символы. Для этой цели, опять-таки, благодаря присущей им непосредственности восприятия, можно успешно использовать и осознанные сновидения.

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Когда мне было десять лет, я примерно на год стал счастливым владельцем настоящего шотландского пони. Единственное, что меня расстраивало, так это то, что у меня никак не получалось затягивать подпругу на седле. (Это эквивалентно тому, как научиться завязывать галстук). Однажды ночью я понял, что сплю, и попробовал во сне научиться этому искусству. Я изучил конструкцию седла и «посмотрел», как оно крепится. На следующий день, отправившись на конюшню, я закрепил седло точно так же, как делал это ночью. (К.А., Портленд, Орегон)

Как уже упоминалось ранее, Поль Толи, спортивный физиолог, провел пионерские исследования, касающиеся использования осознанных сновидений для совершенствования спортивных навыков<sup>8</sup>. Он же разработал несколько рекомендаций на эту тему.

По его утверждению, «сенсомоторные навыки, уже развитые на элементарном уровне, могут быть усовершенствованы с помощью осознанных сновидений». Если вы более-менее знаете, как махать битой, скакать через барьеры или жонглировать тремя мячами, то практика во сне поможет вам сделать это лучше.

Более того, Толи считает, что с помощью осознанных сновидений можно выработать новые сенсомоторные навыки. В качестве примера он приводит случай одного лыжника.

Джеттинг, с его сильным смещением центра тяжести назад, всегда так пугал меня, что я постоянно падал и возвращался в кабину весь в синяках. Когда я научился осознанному сновидению, то на следующее лето стал во сне кататься на лыжах. Обычно я использовал бугор, чтобы инициировать ощущение полета, но в какой-то момент я начал прямо перед бугром отклоняться назад, убирая вес с лыж, чтобы потом ступнями сменить направление. Это было очень здорово, и через несколько недель, во время одного из таких снов мне стало ясно, что мои движения точно имитируют джеттинг. Когда следующей зимой я снова приехал в горнолыжный лагерь, то овладел джеттингом за одну неделю. Я абсолютно убежден, что это связано с моими летними упражнениями.

В другом примере Толи цитирует поклонника восточных единоборств, которому было трудно переучиваться с жесткого карате на мягкое айкидо.

В тот памятный вечер, так и не сумев одолеть нападавшего и бросить его на мат, я, немного расстроенный, отправился спать. Пока я засыпал, эта ситуация раз за разом проходила перед моим мысленным взглядом. Когда я защищался, то правильное балансирующее движение наталкивалось на внутренний импульс поставить жесткий блок, таким образом, я постоянно оказывался незащищенным и стоял, как вопросительный знак — нелепая ситуация, недостойная обладателя черного пояса. Той ночью во сне я один раз упал, вместо того, чтобы откатиться. Днем же я ставил перед собой задачу задавать себе каждый раз в такой ситуации критический вопрос: «Сплю я или бодрствую?» — таким образом, я осознал, что вижу сон. Я направился к своему доджо и начал отрабатывать технику самозащиты со «сновидческим» партнером. Снова и снова я повторял это упражнение в свободном расслабленном стиле, и с каждым разом оно получалось все лучше.

На следующий вечер я лег спать, полный надежд. Я снова достиг состояния осознанности и стал работать дальше. Так продолжалось целую неделю, пока не начался новый период тренировок. Несмотря на то, что я был полностью расслаблен, я привел инструктора в изумление своей почти непроницаемой защитой. И, несмотря на то, что темп поединка нарастал, я не сделал ни одной серьезной ошибки. С тех пор мое обучение пошло быстрыми темпами, и через год я получил тренерскую лицензию.

Толи считает, что, освоив тот или иной навык, вы можете с помощью осознанных

сновидений совершенствовать его схему перед непосредственным выполнением. Кроме того, по его мнению, атлетам, особенно в видах спорта, связанных с риском, следует в осознанных снах, помимо отработки оптимальных движений, вырабатывать гибкость поведения в необычных или стрессовых ситуациях. Пользу от гибкости ума мы еще обсудим детально в главе 11.

Далее Толи высказывает гипотезу, что осознанное сновидение может повлиять на физическую форму атлета косвенно, путем улучшения его психического состояния: «Изменяя структуру личности, осознанное сновидение может привести к улучшению формы и более высокому уровню достижений в спорте». Главной задачей, по его мнению, является смена «эгоцентрической установки», которая уводит восприятие в сторону от цели, на более гибкую «ситуационно-ориентированную» установку. Горнолыжник, ум которого занят тем, как победить соперника, с большей вероятностью потеряет равновесие, наехав на незамеченный бугор, чем тот, который научился расслабляться, внимательно следить за рельефом местности и чутко реагировать на непредвиденные обстоятельства. Толи отмечает, что такое смещение установки с эго-ориентированной на ситуационно-ориентированную полезно и за пределами спорта.

### **УПРАЖНЕНИЕ: ТРЕНИРОВКА В ОСОЗНАННОМ СНОВИДЕНИИ**

#### **1. Сформулируйте перед сном свое намерение**

В течение дня и вечером перед сном обдумайте, какой навык вы хотели бы усовершенствовать. Или попрактикуйте его днем и выясните, над какими деталями предстоит еще поработать. Подумайте, какие ощущения вы будете испытывать при безукоризненном выполнении этого навыка. Если можно, проследите, как его выполняют эксперты или мастера в данной области. При каждом случае напоминайте себе, что вы хотите поупражняться в этом навыке сегодня ночью в осознанном сновидении.

#### **2. Осознайте себя во сне**

С помощью вашей любимой техники (см. главы 3 и 4) осознайте себя во сне. Выполняя эту технику, визуализируйте то, как вы осознаете себя во сне и там делаете то, что вам нужно. Можно воспользоваться также техникой инкубации.

#### **3. Создайте необходимую вам обстановку**

Находясь в осознанном сновидении, в первую очередь убедитесь, что обстановка соответствует вашей цели. Если она требует изменений, произведите их — перенеситесь в спортзал или на стадион, либо создайте их там, где вы находитесь. Помните, однако, что вам нет необходимости выбирать специальное место, как это требуется в бодрствующем состоянии, — вы можете с одинаковым успехом танцевать и на крыше дома, и в студии.

#### **4. Выполняйте упражнение, стараясь делать его как можно лучше**

Действуйте! Отрабатывая свой навык, каждое мгновение стремитесь к совершенству. Вспомните, как его выполняет мастер, и попробуйте повторить. Осознанные сновидения создают идеальные условия для анализа ощущений, возникающих при выполнении той или иной работы, а также слаженности и четкости действий.

#### **5. Раздвиньте границы своих возможностей**

В осознанном сновидении вы можете расширить ваши представления о своих

возможностях. Вы можете не только совершенствовать имеющиеся у вас навыки, но и попытаться освоить что-то вам малоизвестное, может быть даже то, что вы еще ни разу не пробовали делать. Помните, что вы не рискуете ни растянуть мышцы, ни переутомиться, ни совершить какую-нибудь фатальную ошибку, поскольку ваши мышцы на самом деле не двигаются. Вы можете только закрепить ощущения, возникающие при выполнении определенных действий, что поможет вам быстрее освоить их в бодрствующем состоянии.

# РЕПЕТИЦИЯ ЖИЗНИ

Я на собрании в конференц-зале. Присутствуют важные персоны и группа моих друзей. Я ведущий этого собрания и одновременно наблюдатель. Однако, моя способность сочетать эти функции одновременно не влияет на происходящее. Как наблюдатель, я могу следить за реакцией каждого из присутствующих, фиксировать нюансы межличностных отношений и читать мысли людей. Я уверен, что никоим образом не подавляю свободу их воли и хочу узнать их реакцию на то, что говорит ведущий, то есть я. Как наблюдатель, я могу остановить происходящее, чтобы сосредоточиться на конкретном человеке и прочесть его мысли. Как наблюдатель, я могу стереть из чьей-либо памяти одно мнение о ведущем и его словах и заменить его другим.

Это может продолжаться сколько угодно. Обычно это помогает мне отрепетировать заседание, которое предстоит вести в ближайшие дни, а также выявляет вопросы, которые мне могут задать (таким образом, я могу к ним подготовиться), или логические нити, которые надо усилить. (М.С., Уэст-Чейзи, Нью-Йорк)

Когда я был подростком, я репетировал во сне, как буду вести себя на следующий день в школе или где-либо еще. Свой первый теннисный турнир я выиграл предшествовавшей ему ночью во сне. Во сне я также подготовился к нескольким важным встречам с коллегами. После окончания медицинских курсов сновидения помогли мне справиться с сердечным приступом и большинством других стрессовых ситуаций, возникавших в моей карьере. Во сне я могу создать для себя почти любую ситуацию, которая в жизни требует предварительной «репетиции». (С.А., Джексонвилль, Флорида)

Перед сном я долго мучался вопросом, как представить моим коллегам по интернатуре свои исследования. Когда я уснул и понял, что сплю, я вкатил в аудиторию тележку с аппаратурой, установил ее и устроил красочную презентацию. Я сопровождал свой рассказ кадрами овер-хэда, слайдами, плакатами — короче, всем, что мне было нужно. Проснувшись, я уже четко представлял себе, как организовать и подать материал. Я так и сделал, и получилось великолепно. (М.К., Уайлдвуд-Крест, Нью-Джерси)

Эти примеры показывают, что с помощью осознанных сновидений можно моделировать любые жизненные обстоятельства. Как и в случае спорта, мы можем заранее отрепетировать навыки и стиль поведения, которые позволят нам впоследствии оптимальным образом действовать в реальных ситуациях, таких как устные экзамены, танцевальная программа, встреча с влиятельным деловым партнером, хирургическая операция или трудный разговор с любимым человеком.

Следующий раздел посвящен возможности развить у себя с помощью осознанных сновидений способность к публичным выступлениям.

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ВОЛНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Этот сон помог мне избавиться от иррационального страха. Начался он с того, что я шел по дороге к большому белому дому. Туда заходило множество людей со свечами в руках. У меня свечи не было, поэтому я стал бояться, что меня не пустят. Однако, в числе других я протиснулся внутрь. В главной комнате стояли сотни людей. Я заметил гитару. Хотя я умею играть, я боялся, что моя музыка никому не понравится. Я начал понимать, что сплю, и что вполне могу делать то, что хочу.

Я всегда мечтал сыграть на какой-нибудь вечеринке, поэтому вышел вперед и взял гитару. Я был просто поражен своей игрой — у меня получалось все, в том числе мои собственные импровизации. Меня хвалили, а мне казалось, будто я освободился от тяжелого бремени. Потом я пошел сквозь толпу людей, ставших моими друзьями. (Дж. У., Сакраменто, Калифорния)

Иногда недостаточно просто освоить какой-то навык. Часто бывает необходимо продемонстрировать его перед аудиторией. Большинство людей хотя бы немного, но нервничает, когда им приходится выступать перед публикой. Многих же при необходимости сделать доклад, или произнести речь, или участвовать в спортивном или артистическом мероприятии охватывает почти что паралич. Во многих из полученных нами писем содержится информация о том, как человек может преодолеть это препятствие с помощью моделирования ситуации в осознанных сновидениях, где сознание нереальности окружающего позволяет избавиться от волнения. Следующее упражнение поможет вам сделать это самим.

## **УПРАЖНЕНИЕ: ВЫСТУПЛЕНИЕ ВО СНЕ ПЕРЕД ПУБЛИКОЙ**

1. Сформулируйте свое намерение перед тем, как ложиться спать.

В течение дня и вечером перед сном обдумайте, что вы хотели бы сделать в осознанном сновидении. Если можно, прорепетируйте свое выступление, концерт, танец и т. п. При этом напоминайте себе, что сегодня ночью во сне у вас выступление перед публикой. Если такая репетиция невозможна, составьте план выступления и представьте себе процесс его реализации в осознанном сновидении.

2. Войдите в осознанное сновидение и подготовьте себе поле деятельности

С помощью своей любимой техники (см. главы 3 и 4) войдите в осознанное сновидение, а затем отправляйтесь в концертный зал, на стадион, или в зал заседаний, т. е. туда, где должно произойти ваше выступление. Можно воспользоваться также техникой инкубации. Если во сне вам не удалось попасть, куда вы хотите, начните выступление там, где находитесь.

3. Войдите в контакт с публикой

Посмотрите на людей. Помните, что их неприветливый вид — это результат вашего волнения, связанного с ожиданием неудачи. Улыбнитесь публике, поприветствуйте ее. Если вы сделаете это искренне, они почти наверняка примут вас дружелюбно и благодарно. Главное — не надо бояться критики с их стороны или думать о том, что они о вас скажут — в конце концов, утром их здесь уже не будет. Но пока вы в осознанном сновидении, они могут помочь вам максимально раскрыть свои возможности.

4. Выступайте

Действуйте в соответствии со своим планом, и пусть это доставит вам удовольствие.

### *Комментарий*

Если и после выполнения всех указаний вы не избавились от страха перед аудиторией, попробуйте видоизменить технику — выступайте в полном одиночестве. Сосредоточьтесь на ощущениях свободы и раскрепощенности. Представьте себе с симпатией относящегося к вам человека, сидящего в заднем ряду — пусть это будет ваш близкий друг или даже вы сами. Когда весь задний ряд, а за ним и весь зал заполнится дружелюбно настроенными людьми, возьмите в руки виолончель или теннисную ракетку и поступайте, как велит сердце.

# ВОСПИТАНИЕ ВЕРЫ В СЕБЯ В СНОВИДЕНИЯХ И В БОДРСТВУЮЩЕЙ ЖИЗНИ

Вместе со своим психиатром я работаю над повышением самооценки. В осознанных сновидениях я всегда нахожусь в комнате с людьми, каждый из которых говорит или делает только то, что чувствует. Я же обычно сижу сзади, ни о чем особенно не говорю, и на душе у меня очень плохо. Неожиданно я понимаю, что сплю, и решаю изменить стиль поведения, и говорить все, что думаю. Из-за необычного для меня поведения, я ощущаю неловкость, но, в то же время, я довольна собой, и на душе становится легче. После таких сновидений моя самооценка значительно повышается. Они показывают мне, как можно использовать агрессивный стиль поведения взамен пассивного. Моя активная жизненная позиция в настоящее время — результат терапии с помощью осознанных сновидений. (К.Г., Шарлотта, Северная Каролина)

Во сне ко мне пришло прозрение, которое помогло мне побороть чувство отчаяния и неуверенности в себе. Дело в том, что на меня так подействовала смерть моего друга, что я забросил диссертацию и потерял желание вообще что-либо делать. В этом сне мы с моим умершим другом отправились в иной мир, чтобы научиться летать. В этом мире летали все — и животные, и люди. Ландшафт был очень красивый, тихий, умиротворяющий. Когда друг предложил мне полететь, я ответил, что не умею, поскольку я жив и не принадлежу этому миру. Тогда он ответил, что нет проблем, и выход из положения найти можно. Он улетел и вернулся с крыльями, взятыми напрокат за 25 центов. Нацепив эти крылья, я поднялся в небо, и радостно летал, пока не осознал нелепость того, что меня держит в воздухе пара дешевых крыльев, и с пронзительным криком стал падать вниз. Несмотря на панику, я лихорадочно искал пути к спасению и внезапная мысль от том, что мгновение назад я летал на этих крыльях, спасла меня — я снова с легкостью взмыл вверх.

Эта борьба между верой и неверием, взлетом и падением возобновлялась еще два раза, пока я не понял, что сплю, и в воздухе меня держит только моя вера, а не что-то внешнее. Я понял, что это может иметь отношение и к моей реальной жизни. Опыт, приобретенный во сне, перерос в убеждение, что вера в себя поможет мне добиться чего угодно.

На следующей неделе я проходил собеседование по поводу приема на работу. В ходе беседы я увидел, что у работодателя складывается отрицательное мнение относительно моей пригодности. Я уже почти потерял надежду, когда вдруг вспомнил про свой ночной опыт и стал красочно расписывать, какой я находчивый и трудолюбивый работник. В результате я получил работу консультанта, причем в области, совершенно мне не знакомой. Позже моя работодательница призналась, что приняла меня потому, что я производил впечатление очень положительного и уверенного в себе человека, способного быстро приобрести необходимые навыки. (А.Т., Сан-Франциско, Калифорния)

Как правило, мы недооцениваем себя, стараясь делать только то, что, по нашему мнению, нам по силам. Осознанные сновидения — один из способов воспитания уверенности в себе, доверия к своим возможностям: во сне мы можем без опасения изменить свое поведение, и это придаст нам веры в себя, облегчив тем самым внедрение аналогичных моделей поведения в реальную жизнь.

Альберт Бандура, выдающийся психолог из Стэнфордского университета, предложил так называемую теорию социального познания, объясняющую высшие функции человека взаимосвязью его поведения, опыта и ментальности<sup>12</sup>. Некоторые аспекты модели Бандура могут быть полезны осознанно сновидящим, благодаря наглядному объяснению влияния



действия человека во сне на его личность. Согласно Бандуре, люди формируют стиль своего поведения, наблюдая за результатами своей деятельности и подражая поведению других людей. После этого в мозгу создается шаблон наблюдаемого события, доступный для использования в новой ситуации, которая, по мнению человека, в него укладывается.

Как отмечалось, наблюдения, сделанные в мире бодрствования, переносятся потом в сновидения. В осознанных сновидениях, отдавая себе отчет в своем состоянии, мы можем проводить независимые наблюдения. Мы можем наблюдать за результатами нового рода деятельности, производимой как нами, так и другими людьми, и, если они нас удовлетворяют, взять на вооружение этот новый навык.

Например, если вы человек робкий и застенчивый, в осознанных сновидениях можно попробовать быть открытым и напористым. Успех во сне поможет вам освоить новый стиль поведения в реальной жизни; даже частично удовлетворительный результат значительно сократит объем усилий, затрачиваемых на освоение нового стиля поведения.

# СТРОИТЕЛЬСТВО СЧАСТЛИВОГО БУДУЩЕГО

Обсуждая роль осознанных сновидений в планировании нашей жизни рассмотрим следующее утверждение Бандура: «Представляя события, желаемые в будущем, человек тем самым формирует стиль поведения, способствующего реализации этих событий». Воображая определенное устройство нашей будущей жизни, мы тем самым подготавливаем себя к его осуществлению. Акт создания конкретного мысленного образа, в котором мы видим себя счастливыми и преуспевающими, укрепляет наше намерение действовать так, чтобы реализовать эти образы на практике. Этот факт лежит в основе наводнивших рынок пособий по улучшению своей жизни, советующих «увидеть себя богатым», или «представить себя худым».

Осознанные сны, в силу исключительной яркости сопровождающих их образов, являются идеальным местом создания картин вашего успеха в будущем. Желая похудеть, вы можете увидеть себя во сне с фигурой, какую вам хотелось бы иметь, запомнить ощущения, сопровождающие это состояние, и нацелиться на достижение этого состояния во время бодрствования. Возможно, вы хотите бросить курить. Тогда вам будет полезно увидеть себя в возрасте этак восьмидесяти лет, бодро, безо всякой одышки взбирающегося по горному склону. Если вы будете продолжать курить, такое будущее никогда не станет реальностью, поэтому, стремясь к достижению желаемой формы, вы найдете в себе силы порвать с привязанностью к сигаретам.

Счастливое будущее, которое вы создаете в своих осознанных снах, может касаться не только непосредственно вас. Чем больше людей на земле будет мечтать о мире и счастье для всех ее обитателей, тем больше вероятность того, что мы переживем нынешние кризисы и сможем реализовать величайшие возможности человеческой расы.

Близкую по духу мысль высказывает Идрис Шах в предисловии к своему «Каравану сновидений»:

В одной из лучших сказок «Тысячи и одной ночи» Маруф-Сапожник видит в мечтах свой караван со сказочными богатствами.

Одинокий и обездоленный на чужой земле, Маруф в первую очередь представил себе — и потом описал — невероятное богатство, идущее к нему.

Вместо позора и насмешек эта идея принесла ему в дальнейшем процветание. Воображаемый караван обрел форму и стал через какое-то время реальностью.

Может быть, и ваш караван найдет дорогу к вам.

# **ГЛАВА 9**

## **РЕШЕНИЕ ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАЧ**

Я работаю менеджером отдела в магазине хозяйственных товаров. У нас в отделе посуды шла перестановка — перемещали прилавки, переносили на новое место стеллажи и т. д. Поэтому мы с управляющим магазином и менеджером по оформлению витрин решили немного обновить отдел. В эту ночь я пришел домой, лег спать и увидел во сне, что нахожусь в своем магазине. Я попробовал сделать кое-какие усовершенствования, например, передвинул прилавки (во сне это делается быстро, буквально движением пальца). Отдавая себе отчет, что сплю, я стал искать место неходовому товару, который всегда тяжело выставить напоказ, и справился с этой задачей. Я всегда запоминаю такие сны, которые случаются у меня довольно часто. (Дж. З., Лоди, Нью-Джерси)

Иногда, до полуночи промучившись с какой-нибудь трудноустранимой неполадкой в своем автомобиле, я бросаю все и иду спать. Во сне я возвращаюсь к своим проблемам и, осознавая, что сплю, пробую различные способы их разрешения. К утру я всегда нахожу выход из положения, который на следующий день удачно реализую! Мне кажется, что поскольку состояние сна имеет бесконечное число измерений, сосредоточение на проблеме открывает у меня «туннельное видение». (Дж. Р., Сиэтл, Вашингтон)

В конце 1986 года, изучая химию, я начал во сне решать задачи. Большинство из них представляли собой молекулярные уравнения, включающие два соединения и 4–6 элементов. Я осознавал, что сплю и приступал к решению задачи, сводя молекулярное уравнение к ионному. Если вам приходилось решать подобные задачи, вы поймете трудности, которые с этим связаны. Каждый раз, когда результат был уже близок, картина начинала расплываться, и я вынужден был реиндуцировать состояние осознанности, трясая головой или прибегая к вращению. После этого я переписывал задачу заново и решал ее снова, на этот раз уже быстрее. Проснувшись, я записывал решение и проверял его. В 95 % случаев оно оказывалось верным. Что замечательно было в решении задач таким способом, так это то, что каждый раз я просыпался с более глубоким пониманием рассматриваемого процесса. Сновидений такого типа у меня бывало около пяти в неделю. (К.Д., Лодерхилл, Флорида)

На протяжении всей письменной истории сновидения считались источником вдохновения практически во всех областях человеческой деятельности — литературе, науке, технике, музыке, изобразительном искусстве и спорте.

Общеизвестные примеры писателей, черпавших свое вдохновение из снов, — это Роберт Льюис Стивенсон, приписывавший многие из своих сюжетов сновидениям, в том числе, «Странная история доктора Джекилла и мистера Хайда»; и Сэмюэль Тэйлор Колридж со своей опийной поэмой «Хубилай-Хан». В науке можно привести пример Фридриха Кекуле, который во сне открыл структуру молекулы бензола, и Отто Лоуи, с его идеей эксперимента, доказывающего химическую природу передачи возбуждения в нервном волокне. В области техники также известны примеров изобретений, сделанных во сне, в том числе швейная машина Элиаса Хау. Художники Уильям Блейк и Поль Клее видят мотивы некоторых из своих работ в сновидениях. Композиторы — Моцарт, Бетховен, Вагнер, Тартини, Сен-Санс — также приписывали источник своего вдохновения снам. В спорте один из наиболее известных случаев произошел с мастером гольфа Джеком Никлосом, который, по его словам, придумал во сне некий прием, сразу давший ему преимущество в десять ударов, — и это за одну ночь! Эти примеры, вместе с приведенными в начале главы, наглядно свидетельствуют об огромном творческом потенциале, заложенном в сновидениях.

Однако, если сновидения так изобилуют творческими идеями, то почему на Западе до сих

пор не создана школа сновидения? Возможно, причина заключается в непредсказуемости сновидений. Хотя в них и случаются великие открытия, очень редко художник или мыслитель может с определенностью сказать: «Сегодня во сне я решу свою проблему». Техники инкубации сна являются первым шагом в направлении источника творчества. Еще в Древнем Египте люди использовали эти техники, чтобы увидеть сон на заданную тему и найти в нем решение своих проблем. Более эффективный метод, однако, состоит в поиске этих ответов в осознанных снах. Можно инкубировать осознанное сновидение на волнующую вас тему, либо, уже находясь в осознанном сновидении, целенаправленно сосредоточиться на ней. То есть, вы не ждете, когда вас посетит муза, а вызываете ее.

Примеры, приведенные выше, демонстрируют широкий спектр возможностей осознанного сновидения, от ремонта машин до изобразительного творчества и математики. Мы думаем, что опыт других людей научит и вас использованию творческого потенциала своих осознанных сновидений. Более тщательные исследования дадут возможность сформулировать более подробные рекомендации по его использованию; между тем, кое-что можно предложить уже сейчас.

# ПРОЦЕСС ТВОРЧЕСТВА

Еще в средней школе я открыл в себе способность осознанно сновидящего, когда увидел, что изучив какую-нибудь сложную тему по математике или геометрии, могу после пробуждения решать по ней задачи.

Эта способность у меня наблюдалась и в колледже, и в медицинском училище. В медицинском училище я стал применять ее в профессиональных проблемах. В осознанном сне я быстро просматривал вопросы, возникшие у меня днем, и обычно получал на них разумные ответы или же дополнительные вопросы, способные прояснить ситуацию (даже сейчас мне иногда приходится просыпаться в 3 часа утра и звонить в госпиталь, чтобы заказать специфический анализ для тяжелого больного, способ помочь которому я нашел в осознанном сне).

С этой точки зрения, самым полезным приложением явилась моя хирургическая практика. Каждую ночь перед операцией я просматриваю во сне все имевшие место аналогичные случаи и еще раз провожу соответствующие операции. В результате я приобрел репутацию ловкого и опытного хирурга, чьи операции не приносят почти никаких серьезных осложнений. «Практика» во сне позволила мне в совершенстве изучить анатомию и отточить свою технику, очистив ее от ненужных движений. В настоящее время я трачу на наиболее сложные хирургические процедуры 35–40 процентов времени, необходимого большинству моих коллег. (Р.В., Айкен, Северная Каролина)

Закончив в мае колледж, мы с мужем можем уже сейчас подумать о создании семьи. Все последнее время я была озабочена проблемой, как назвать детей. В последнем осознанном сновидении я обсуждала с моим мужем Робертом выбранные мною имена. (Он, конечно, соглашался со всеми моими предложениями, поскольку я этого хотела). Мне приснилось даже, что я одолжила на время малыша, чтобы попробовать называть его разными именами. Я приходила с ним к нашим с мужем родителям и повторяла одну и ту же сцену: «Мама и папа, это Крис». «Мама и папа, это Юстин», и т. д., наблюдая за их реакцией. В конце концов, я подобрала имя для мальчика и для девочки. Когда же я проснулась, просмотрев еще один сон, то не смогла вспомнить так понравившиеся мне два имени. Я вспоминала их весь день, но безрезультатно. На следующую ночь я снова погрузилась в осознанный сон, но остановила его на середине. Я помнила, что во «сне с именами» сообщила эти два имени своей подруге, поэтому я вызвала ее, и она мне их назвала. Я тут же проснулась и произнесла эти имена несколько раз во весь голос. Теперь я их помню. (Л.Х., Хэйз, Канзас)

Разные люди вкладывают в понятие творчества разный смысл. Чересчур серьезное отношение некоторых людей к этому понятию связано с тем, что они подразумевают под творчеством редкий талант, свойственный только людям искусства. Однако, творчество означает всего лишь использование своего воображения для создания чего-то нового, будь то произведение искусства или домашняя газета. Нельзя помочь человеку стать творцом. Сущность творчества состоит в придании старым идеям или концепциям новой формы. Каждое предложение, которое мы произносим, если это не прямая цитата, является результатом творчества. То, насколько творческим является предмет или действие, зависит от уникальности способа использования его элементов. Что делает настоящее творчество таким непостижимым, так это состояние ума, при котором идеи связываются в новые, уникальные ассоциации. Ключевым моментом в исследовании творчества является выявление простых средств волевого доступа к таким состояниям.

Сновидения могут служить неисчерпаемым источником творчества. Почему — вам

поможет понять экскурс в современное знание об этом процессе.

Существует несколько уровней творчества, как и осознанности. Способность к творчеству, как и способность решать задачи, является универсальным человеческим свойством. Как уже говорилось, она не ограничивается только высоким искусством или любой другой формальной дисциплиной. Творчеством можно назвать все, что может быть сделано по-новому, нестандартно, спонтанно, с выдумкой.

Каждый человек время от времени пребывает в творческом состоянии, а некоторые находятся в нем очень подолгу. По словам психотерапевта Карла Роджерса: «Действия ребенка, придумывающего вместе со своими друзьями новую игру, Эйнштейна, формулирующего теорию относительности, домохозяйки, готовящей новый соус для мяса, молодого автора, пишущего свою первую новеллу, — все они, в рамках нашего определения, являются творчеством».

Исследователи по данному вопросу сходятся в том, что творческое самовыражение — это процесс. Часто кажется, что вдохновение возникает неожиданно, из ниоткуда, как вспышка. Однако имеющиеся данные свидетельствуют, что «неожиданное» озарение всего лишь часть процесса, не доступного нашему осознанию. Анализируя свои открытия, великий немецкий ученый девятнадцатого века Герман Гельмгольц впервые описал стадии творческого процесса: накопление, вынашивание и озарение.

На стадии накопления собирается информация, и опробуются различные подходы. Эти подготовительные действия могут заключаться в чтении, наблюдении, беседах с экспертами, записях, фотографировании или измерении. Потом следуют размышления над проблемой — концентрация, медитация, мысленное моделирование ситуации. Это то время, когда механик стоит, уставившись на двигатель, художник — на чистый холст, писатель — на чистый лист бумаги (или экран компьютера). В конце этой стадии человек говорит себе: «Хорошо, я изучил проблему. Я обдумал ее. Где же ответ?»

Следующая стадия заключается в ничего-не-делании. Когда упорные попытки решить проблему прекращены, и она попадает в область бессознательного, начинается период вынашивания. В исторической литературе описано много случаев, когда человек, измученный творчеством, решает вздремнуть. Или садится за руль, или идет прогуляться. Если у него в голове набралось достаточно информации по интересующей его проблеме, и если он достиг психологического состояния, необходимого для прорыва, то фаза вынашивания завершается озарением: «Эврика!» — это неожиданно пришло решение. Это момент, когда включается пресловутая «электрическая лампочка».

Хороший пример озарения во сне, подтвержденного проверкой в бодрствующем состоянии, приводит нобелевский лауреат Отто Лоуи. По его словам, еще в начале своей карьеры он догадывался относительно природы нервных импульсов, но потом на семнадцать лет забыл свои идеи, поскольку не мог придумать эксперимента, способного их проверить. Почти два десятилетия спустя он увидел сон, подаривший ему метод успешной проверки его теории.

Я проснулся, включил свет и бегло набросал несколько строчек на клочке тонкой бумаги. Потом я заснул снова. В шесть часов утра до меня дошло, что ночью я записал нечто важное, но разобрать свои каракули я так и не смог. На следующую ночь, в три часа, эта идея снова посетила меня. Она заключала в себе план эксперимента, способного ответить на вопрос, верна или нет гипотеза химической передачи, выдвинутая мной семнадцать лет назад. Я тут же встал и направился в лабораторию, где провел простой эксперимент с лягушачьим сердцем, по плану, увиденному ночью.

Впоследствии Лоуи получил Нобелевскую премию за доказательство химической природы проводимости нейронов.

# ТВОРЧЕСТВО И СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

В предыдущем обсуждении творческого процесса, упомянув о необходимости для озарения соответствующего психологического состояния, мы оставили открытым вопрос, в чем же, собственно, заключается это состояние. Некоторые ученые начали изучение этого вопроса с исследования состояний сознания, соответствующих творчеству в различных отраслях знания.

Элмер и Элис Грин, исследователи биологической обратной связи при Фонде Меннинджера, изучали физиологические аспекты взаимоотношений между творчеством и состояниями сознания. Фиксируя физиологические параметры людей на различных стадиях творческого процесса, они смогли установить наличие сильной корреляции между фазой озарения и, по крайней мере, одним физиологически различимым состоянием сознания.

Вот, что они пишут:

Подход, или ключ, ко всем этим внутренним процессам заключается в достижении особого состояния сознания, в котором разрыв между сознательным и бессознательным процессами намеренно сужается и, если это нужно, устраняется. Когда установлено такое состояние саморегулируемого мечтания, можно задать своему телу любую программу, и она будет выполнена, можно беспристрастно исследовать эмоциональные состояния, запоминая их или отбрасывая, или полностью вытесняя другими, кажущимися более полезными, состояниями, а также найти элегантное решение проблем, неразрешимых при обычном состоянии сознания.

Состояние сознания, которое имеют в виду супруги Грин, есть не осознанное сновидение, а гипнагогическое, или просонное, состояние. Тем не менее, их выводы можно отнести, быть может, даже в большей степени, и к состоянию осознанного сновидения, в котором сознательный и бессознательный ум оказываются лицом к лицу.

Карл Роджерс также обратил внимание на взаимосвязь между творчеством и психологическими состояниями. В книге «Становление личности» он упоминает три психологические особенности, которые, по его мнению, более всего свойственны творчеству. Первая из них — открытость воздействию окружающего мира — противоположна психологической самодостаточности, или жесткой приверженности сложившимся концепциям, мнениям, теориям и гипотезам. Она подразумевает терпимое отношение к неопределенности и способность обрабатывать противоречивую информацию, не склоняясь к необдуманной вере или неверию.

Единственное, что требуется для достижения осознанности во сне, — это умение обрабатывать противоречивую, неопределенную и, зачастую, невероятную информацию, предоставляемую нам в сновидении, причем делать это надо достаточно гибко, чтобы допустить нестандартный вывод об иллюзорности своих впечатлений. Таким образом, если вы легко добываетесь во сне состояния осознанности, то открытое отношение к окружающему миру не будет для вас проблемой.

Следующей особенностью творческого состояния является наличие внутреннего источника оценки. Это означает, что значимость продукта творчества определяется не одобрением или критикой со стороны других, а мнением человека, его создавшего. Это нигде так отчетливо не проявляется, как в осознанных сновидениях, где каждый является одновременно и постановщиком, и зрителем.

И последняя особенность, присущая, согласно Роджерсу, творчеству, — это способность играть с элементами и концепциями, способность к непредсказуемому жонглированию идеями, цветами, словами, отношениями, приводящая к немислимым комбинациям элементов, невероятным теориям и неподвластным логике открытиям. Осознанно сновидящие имеют



возможность делать в своих снах все, что угодно, поэтому осознанные сновидения — это идеальная лаборатория для такого рода экспериментов. Как мы увидим в следующем разделе, при этом можно использовать средства, гораздо более разнообразные, чем те, что доступны нам во время бодрствования.

# НЕЯВНОЕ ЗНАНИЕ

Наиболее важным понятием, относящимся к стимулированию с помощью осознанных сновидений творческой фазы озарения, является так называемое «неявное» знание. Вещи, о которых вы уверены и которые можете внятно сформулировать, как-то, ваш домашний адрес, или как завязать ботинок, называются «явным» знанием. В противоположность этому, неявное знание включает в себя то, что вы знаете, но не можете объяснить (как ходить, или говорить), и то, что вы знаете, но не знаете почему (скажем, цвет глаз вашей первой учительницы). Неявное знание проявляется в экспериментах по распознаванию, когда человек думает, что он всего лишь случайно угадывает картинку, а на самом деле процент попаданий выше просто вероятностного.

Из этих двух разновидностей знания неявное значительно больше по объему — мы знаем больше, чем понимаем. Во сне мы гораздо ближе контактируем с неявным знанием, чем во время бодрствования. Припомнив свои сновидения, вы наверняка найдете среди них такое, в котором внешность человека, которого вы видели всего раз в жизни, была воспроизведена с поразительной подробностью, по сравнению с тем, что вы могли бы вспомнить в состоянии бодрствования. Объяснение этого феномена кроется в доступе к неявному знанию, открывающемуся во сне, причем там это можно делать вполне осознанно. Поэтому в сновидениях мы не ограничены, как в бодрствующем состоянии, сознательным доступом только к небольшой части аккумулированного нами опыта.

Помимо осознанности, по-видимому, нет иного способа определить момент, когда наступил творческий сон, если только он вообще возможен при других обстоятельствах. В осознанном сновидении мы можем взять необъятные творческие возможности, открывающиеся во время сна, под контроль ума. Следующий примеру — демонстрация того, как онейронавту удалось найти специфический элемент неявного знания в виде книги. В ней он не нашел конкретного решения своей проблемы, но проснувшись, нашел его в книге реальной. Знание, полученное в данном случае, заключалось в том, что найденная книга содержала ключ к проблеме.

Недавно я занял второе место в математическом конкурсе. Получив листок с задачами (всего их было пять), я большую часть дня провел, пробуя всевозможные способы их решения. Ночью в осознанном сновидении я стал рыться в имеющемся у меня специальном справочнике по математике. Не думаю, что я прочитал в нем что-то конкретное, скорее, я просто пролистал его. Субъективно, сон длился не больше двух секунд. После пробуждения я до самого вечера не имел возможности посмотреть в справочник. Но заглянув в конце концов в него, я нашел прием, который был необходим для решения одной из задач. (Т.Д., Кларксвилль, Теннесси)

Если наша гипотеза о том, что осознанные сновидения облегчают доступ к кладовой знания и что они сами по себе способствуют творчеству, верна, то каким образом осознанно сновидящий может воспользоваться этой возможностью? Для ответа на этот вопрос стоит по-новому взглянуть на примеры, приведенные в начале главы. Менеджер опробует во сне различные варианты обстановки своего магазина. Человек, занимающийся ремонтом автомобиля, тоже привносит в сновидение элементы своей проблемы и манипулирует ими, пока не находит решение. Студент-химик просто продолжает решать свои задачи, как будто и не ложился спать.

Следующее письмо — пример еще одного типа мысленного моделирования, при котором человек может моделировать самые абстрактные понятия (отметим, что в данном случае фазы подготовки и вынашивания уже были пройдены).

Чуть больше года назад я изучал курс линейной алгебры, в котором вводилось понятие векторных пространств. Пытаясь глубже разобраться в этом понятии, я столкнулся с серьезными затруднениями. Однако неделю спустя я увидел осознанный сон об абстрактных векторных пространствах. Я непосредственно ощущал четырехмерное пространство. В этом сне не было визуальной компоненты, но такого рода абстрактные сны у меня не редкость. Самое большее, что я могу описать, это ощущение четырех взаимно перпендикулярных координатных осей. С той ночи и сновидение, и математика приобрели для меня еще большую притягательность, и я уже не сталкивался с серьезными трудностями в понимании исчисления векторных пространств. (Т.Д., Кларксвилль, Теннесси)

Программист-компьютерщик использует логические способности ума для моделирования в осознанном сновидении работы своих программ.

Я должна была написать программы в качестве домашнего задания, и перед тем, как набрать их на компьютере, я проверила свои алгоритмы в осознанном сновидении. Как выяснилось, многие мои идеи были не верны или требовали дополнительной доработки. Это избавило меня от многих часов внеклассной работы. Я всегда «прогоняю» программы в уме перед тем как садиться за компьютер. (Л.Х., Хэйз, Канзас)

Использование осознанных сновидений для создания мысленных моделей проблемных ситуаций лежит в основе предлагаемого ниже упражнения. Приемы мысленного моделирования могут быть полезны также и для художников. Фариба Богзаран, художник и исследовательница сновидений, с помощью осознанных снов ищет темы для своих будущих работ. Она входит в состояние осознанности каждый раз, когда во сне попадает в выставочный зал. Определив в этом зале произведение, которое хотела бы перенести в мир бодрствования, она тщательно изучает его материал, текстуру и цвет. Чтобы наверняка запомнить свой сон и впоследствии воплотить его в художественное произведение, она фиксирует взгляд на избранном объекте до тех пор, пока не проснется (как описано в главе 5). В 1987 году у нее был осознанный сон, вдохновивший ее освоить роспись под мрамор.

Я вела занятие в художественной студии. Один из студентов пригласил меня, чтобы я посмотрела его работу. По дороге к нему я поняла, что сплю. Застыв, я обвела взглядом комнату. Средства художественного выражения показались мне непривычными. Я увидела два разноцветных подноса, плавающих на поверхности воды. Вслед за подносами я увидела много маленьких кувшинчиков, разноцветных внутри. Я наклонилась к работе так близко, что могла коснуться бумаги, и тогда поняла, что это похоже на роспись под мрамор...

Я тут же записала этот сон и сделала эскиз обоев, расписанных под мрамор, созданных в

нем студентом. Любопытство по поводу этой замечательной художественной техники подвигло меня на поиски мастера, который мог бы меня проконсультировать... Вот так техника росписи под мрамор стала делом моей жизни.

Одна из наиболее часто встречающихся в нашей повседневной жизни проблем — это принятие решений. Осознанные сновидения могут помочь в принятии продуманных решений, как в примере, приведенном ниже.

Я долго не мог решить, стоит ли мне покупать новый, двойной ширины, передвижной дом, и сдавать ли внаем старый. Вот такая проблема требовала решения после месяцев беспокойных раздумий. Затем, в воскресенье вечером, я отправился спать. Я заснул, но сохранил осознанность, что казалось мне сумасшедшей идеей, пока я не прочитал вашу статью. Я сидел за большим столом, вроде письменного. Передо мной лежали какие-то бумаги, и хотя вокруг никого не было, чей-то голос из-за моей спины отвечал на мои вопросы... Моя проблема выглядела ясной и понятной, все за и против были взвешены. Я задавал вопросы — и получал ответы. Через час я проснулся, удерживая их в своей памяти и отчетливо представляя, что мне делать (купить новый дом, а старый продать). При этом я ощущал необычайное удовлетворение от принятого решения. Мне казалось, будто я побеседовал с каким-то очень авторитетным человеком, с кем-то, кто знает мои потребности, мои слабости и возможности. (К.А., Лондон, Арканзас)

# КАК ВОЙТИ В ТВОРЧЕСКОЕ ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ

Уже упоминалось о двух главных подходах к использованию творческих возможностей сновидений. Один состоит в поиске ответа на свой вопрос во время осознанного сновидения. Другой заключается в инкубации сновидения на нужную тему в сочетании с установкой на осознание себя во сне.

Осознанность, хотя и не является обязательной для творчества во сне, дает важные преимущества. Научившись регулярно видеть осознанные сны, вы можете увидеть творческий сон, когда хотите, просто сосредоточившись предварительно на стремлении найти ответ на свой вопрос или создать что-нибудь новое. Конечно, старый добрый метод инкубации может помочь вам найти ответ и в неосознанном сновидении, но и при этом осознанность может улучшить результат.

Пытаясь с помощью инкубации вызвать сон на заданную тему, вы, благодаря осознанности, обретаете дополнительную свободу действий. Вы можете инкубировать сон, в котором предполагаете посетить эксперта по своему вопросу или оказаться в определенных обстоятельствах. Или, столкнувшись с новыми проблемами, попробовать новый способ общения. Благодаря осознанному состоянию вы точно знаете, зачем здесь оказались: чтобы задать Эйнштейну вопрос по физике; чтобы выяснить, можно ли жить в Сан-Франциско; чтобы поискать в библиотеке сюжет для своего рассказа или чтобы выработать более терпимое и дружеское отношение к своим детям. В неосознанном же состоянии вы можете забыть свою цель.

Еще одна особенность осознанного сновидения, способствующая творчеству, состоит в том, что вы помните о необходимости сохранить сон в своей памяти после пробуждения. В обычном сновидении, даже очень значимом для вас, всегда существует риск забыть об этом. Фарибе Богзаран благодаря технике сосредоточенного взгляда, возможной только в осознанном сновидении, удается просыпаться с четким отпечатком в памяти картины, виденной во сне. Следующее упражнение включает инструкцию, помогающую проснуться в момент, когда результаты осознанного творческого сновидения еще свежи в памяти.

# РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ В ОСОЗНАННОМ СНОВИДЕНИИ

## 1. Сформулируйте свой вопрос

Перед сном определите себе проблему, для решения которой требуется творческий подход. Сформулируйте ее в виде одного-единственного вопроса. Например: «Куда мне следует вложить деньги?» или «Какую тему мне выбрать для своего будущего рассказа?», или «Как мне познакомиться с интересными людьми?». Подобрал нужный вопрос, запишите его и запомните.

## 2. Инкубируйте сон по своей проблеме

Используйте технику инкубации, чтобы вызвать необходимое вам сновидение.

## 3. Используя осознанное сновидение, получите ответ на свой вопрос

Осознав себя во сне, задайте свой вопрос и ищите на него ответ. Даже если вы оказались в обстановке, не связанной прямо с вашей проблемой, вы все равно можете найти ответ. Можно найти или вызвать образ человека или места, которые вам нужны, или же поискать ответ, ничего не меняя. Полезно бывает спросить других людей во сне, в особенности, если они, по вашему мнению, знают ответ на вопрос. Так, пытаясь решить какую-нибудь физическую проблему, неплохо бы задать свой вопрос, скажем, Альберту Эйнштейну. Если вам нужен непременно авторитетный советчик, попробуйте воспользоваться техникой вращения, чтобы попасть в новую ситуацию. Или просто обследуйте мир, в который вы попали, сохраняя в памяти свой вопрос и внимательно наблюдая за всеми знаками, способными привести к ответу. Помните, что на бессознательном уровне вы знаете намного больше, чем можете себе вообразить; среди этих знаний может быть и решение вашей проблемы.

## 4. Получив ответ, не забудьте проснуться и вспомнить свой сон

Получив удовлетворяющий вас ответ, с помощью одного из методов главы 5 (или вашего собственного) выведите себя из состояния сна. Сразу же запишите, по крайней мере, ту часть сна, которая содержит ответ. Запишите сон даже если, по вашему мнению, он не дал ответа на поставленный вопрос, из-за того, что картина начала расплываться. Впоследствии может выясниться, что ответ был замаскирован, и вы его сразу не обнаружили.

# СЕМИНАР В ОСОЗНАННОМ СНОВИДЕНИИ

Я делаю это часто. Допустим, мне нужно написать какую-нибудь компьютерную программу. Тогда ночью я должен оказаться в гостиной (старого типа, в какой сживал, вероятно, еще Шерлок Холмс) вместе с моим старым другом Эйнштейном, во плоти, с буйной седой шевелюрой. Обсуждая мою программу, мы начинаем строить на доске разные блок-схемы. Когда нам кажется, что мы нашли удачную, мы смеемся. «Ну ладно, дальше все тривиально», — говорит Эйнштейн и, извинившись, уходит спать. Я сажусь в его кресло и набрасываю в записной книжке какой-то код. После этого я смотрю на него и говорю: «Я хочу вспомнить эту блок-схему, когда проснусь», и максимально сосредотачиваюсь на доске и на записной книжке. Потом я просыпаюсь (обычно это происходит около 3:30 ночи), беру фонарик, который держу под подушкой, карандаш и записную книжку (они рядом с кроватью) и начинаю быстро записывать. Потом я использую эти записи в работе, и, как правило, на 99 % они оказываются точны. (М.К., Уэст-Чейзи, Нью-Йорк)

В принципе, можно строить умозрительную модель не только какой-то конкретной проблемы, но даже семинар для решения целой серии проблем, или для стимулирования творческого процесса. Эффективность этого подхода продемонстрировали примеры с гаражом, созданным в своих сновидениях автомехаником, гостиной с доской и Альбертом Эйнштейном из снов компьютерного программиста и других, в которых сновидцы создавали обстановку и средства соответственно своим задачам.

Помните старую сказку о сапожнике и эльфах, делавших его работу, пока он спал? По крайней мере, один известный писатель — Роберт Льюис Стивенсон — наполнял свои сны помощниками, «домовыми», как он их называл, которые помогали ему создавать многие известные его произведения. Сам Стивенсон описывает их так.

Чем больше я думаю об этом, тем более мной овладевает стремление обратиться к миру с мучающим меня вопросом: что из себя представляет этот Маленький народец? Его люди возникают в состоянии, когда у спящего не остается сомнений. Они знают его финансовые заботы и следят за счетом в банке... Они откуда-то знают, как ему лучше всего построить сюжет большого произведения и как сделать его более динамичным. Но я не думаю, что только этим ограничиваются их способности. Нет сомнения, что они могут продиктовать ему новое произведение целиком, как сериал, главу за главой, оставляя загадкой, чем же все кончится.

Стивенсон не указывает явно, были ли его домовые персонажами осознанных сновидений. Если верить его описаниям, они, скорее всего, были образами, возникающими на осознанной гипнагогической стадии сна. Техника, использовавшаяся писателем, заключалась в том, чтобы лечь в кровать и поставить предплечье перпендикулярно на матрац. При этом он легко проскальзывал в мир своих фантазий, а когда начинал проваливаться в более глубокий сон, его предплечье падало на матрац, и он просыпался. Стивенсон приписывает своим домовым сюжет своей знаменитой повести «Странная история доктора Джекилла и мистера Хайда».

## **УПРАЖНЕНИЕ: КАК УСТРОИТЬ СЕМИНАР В ОСОЗНАННОМ СНОВИДЕНИИ**

Ниже излагаются некоторые соображения по поводу устройства в осознанном сновидении семинара для самого себя. Вам потребуется вдохновляющая обстановка, авторитетные помощники и мощные средства. Первым шагом будет создание окружения. Если вам нужна роскошная обстановка, можете создать ее. Если вам нужно почувствовать себя нищим

художником — будьте им. Если вы компьютерный программист, можете сесть за самую совершенную машину. Можете создать уединенную крепость на необитаемой планете или окружить себя компаньонами. Пусть ваши окна и двери выходят в другие измерения, где можно получить помощь. Окружив себя обстановкой по своему вкусу в первом приближении, при последующих посещениях добавляйте что-нибудь еще для удобства: справочную библиотеку, благоустроенное рабочее место, — все, что вам может потребоваться для вдохновенного и продуктивного творчества.

Создав необходимое окружение, заручитесь поддержкой помощников — экспертов, учителей, ассистентов, чародеев, муз, консультантов, галактического совета. Если хотите научиться рисовать — позовите Рембрандта. Сходите на рыбалку с Хемингуэем или Гессе, чтобы поговорить о своей будущей повести. Посоветуйтесь со своими помощниками, с чего вам начать ваши творческие изыскания. Постройте или создайте силой своего воображения необходимые средства — генератор идей или волшебную кисть.

Если это упражнение у вас получится, не забывайте посещать свой семинар при каждом удобном случае. Умозрительная модель будет постоянно совершенствоваться, стимулируя ваше творчество. Чем больше задач вы будете решать, тем больше у вас будет вдохновения, тем больше пользы вы получите от своего семинара.



# **ГЛАВА 10**

## **ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НОЧНЫХ КОШМАРОВ**

# ЧТО ТАКОЕ НОЧНЫЕ КОШМАРЫ

Я стала пытаться рассматривать свои сны как продукт своей психики, даже тогда, когда я сплю. Однажды ночью, после кошмарного сна, я поняла, что не смогу жить полноценно, пока не обуздаю свой страх, и заснула с намерением избавиться от него. До этого я где-то читала, что страх может рассеять только дружелюбие и доверие. В это время я не ощущала ни гнева, ни страха, ни агрессивности. Таким образом, я была настроена мирно.

События во сне тем временем разворачивались, и только я успела напомнить себе о необходимости улыбаться, как начался кошмар. Это был почти что детский кошмар, в котором все мои страхи приняли очертания большого монстра, неясные, но совершенно жуткие. Я дрогнула и почти что собралась бежать, но железным усилием воли (я по-настоящему испугалась) заставила себя остаться на месте и дала чудовищу приблизиться. «Это мой сон», — сказала я себе, — «и если я об этом забуду, мне придется проделывать все снова», — и улыбнулась так искренне, как только могла. Более того, я произнесла со всем возможным спокойствием (что само по себе было большим достижением, так как в подобных обстоятельствах, будь то сон или бодрствование, я теряю дар речи) что-то вроде: «Я не боюсь. Давай будем друзьями. Добро пожаловать в мой сон!» И почти сразу, как только я сказала это, монстр превратился в восхитительно дружелюбное существо. Я была в восторге. Нет необходимости говорить, что я быстро проснулась, повторяя «Я сделала это!». (Т.З., Фресно, Калифорния)

Я уверен, что в осознанном сновидении способен изменить угрожающую мне ситуацию, чтобы не дать овладеть собой испугу и панике. Я не пытаюсь избегать во сне людей или обстоятельств. Более того, я не делаю этого и в реальной жизни. Я встречаю все трудности с поднятой головой и не откладываю неприятные встречи. Осознанные сновидения изменили мой взгляд на жизнь. Люди думают, что меня изменили годы, хотя на самом деле я просто открыл свое настоящее «я». (В.Ф., Гринзборо, Северная Каролина)

Кошмары — это ужасные сновидения, в которых с жуткой подробностью воплощаются наши худшие опасения. Причем самым вероятным кандидатом в ваши ночные кошмары будет то, чего вы больше всего боитесь. От ночных страхов люди страдали во все времена и во всех культурах. Природа их понималась по-разному, в зависимости от господствующих взглядов на природу сновидений. В некоторых культурах они считались переживаниями души, странствующей в иных мирах, пока тело спит; в других — происками демонов. Так, слово *nightmare* (кошмар) происходит от англо-саксонского *mare*, что значит «инкуб» или «гоблин» (инкубом называется демон, который по ночам овладевает женщинами; его женская разновидность называется суккубом).

В современной западной культуре большинство людей склонны считать кошмары «всего лишь снами», подразумевая, что они только плод воображения и не имеют никаких последствий. Поэтому когда директор компании просыпается с колотящимся сердцем, потому что во сне в джунглях за ним гнались зомби, он с облегчением произносит: «Слава Богу, это был только сон!», выпивает стакан воды и снова ложится спать. Однако когда всего пару минут назад зловонные трупы, с глазницами как ворота в преисподнюю, дышали ему в затылок, у директора не было сомнений в их реальности. Зомби, может быть, и были воображаемыми, но ужас был настоящим. Таким образом, просто отмахиваться от вполне реального ужаса кошмарных снов, называя его иллюзией, — это ошибка, которая не оставляет вам другого выбора, кроме как снова и снова подвергать себя, возможно, самым отвратительным в своей жизни переживаниям.

Что же придает кошмарам их специфический колорит? Как известно, во сне возможно все.

Эта неограниченная свобода прекрасна, когда дает нам возможность пережить фантастические ощущения и радость, недоступные во время бодрствования. Однако, существует обратная сторона медали, и все, чего вы не хотите, также может случиться, как бы оно не было нежелательно в бодрствующем состоянии.

В кошмарах мы одиноки. Мы сами создаем эти миры ужасов, населенные нашими страхами. Нам могут присниться наши друзья, но усомнившись в них, мы с легкостью превращаем их в бесов (англ. friend — fiend). Если мы убегаем от вооруженного топором маньяка, он сможет найти нас, где бы мы ни спрятались. Если мы ударим ножом демона, он может даже не обратить на это внимания, или нож может превратиться в резиновый. Нас подводят наши мысли. Подумав только: «Хоть бы у него не было ружья», — мы тут же видим, как оно у него появляется. Не мудрено, что мы с таким облегчением возвращаемся в относительно спокойный и безопасный мир бодрствования.

Люди, которым удастся во время кошмара осознать, что это сон, как правило, предпочитают проснуться. Однако в состоянии полной осознанности вы должны понять, что сон не может нанести вам реального вреда, поэтому не стоит «убегать» из него с помощью пробуждения. Нужно помнить, что вы в безопасности, поскольку находитесь в своей постели, и будет лучше, если вы, оставаясь во сне, преодолеете свой страх.

# ПРИЧИНЫ КОШМАРОВ И СРЕДСТВА БОРЬБЫ С НИМИ

Исследования показывают, что от трети до половины всего взрослого населения время от времени видят кошмарные сны. Опрос учащихся колледжа выявил, что почти у трех четвертей из 300 опрошенных они бывают, по крайней мере, раз в месяц. В другом исследовании 5 % первокурсников колледжа сообщили, что видят кошмары не реже раза в неделю. Если такое же соотношение справедливо для всего населения, то можно подсчитать, что более десяти миллионов американцев еженедельно беспокоят совершенно реальные ужасные ощущения!

Существуют определенные факторы, способствующие кошмарным видениям. Это болезни (особенно лихорадка), стресс (вызванный трудностями переходного возраста, переездом, тяжелой ситуацией по учебе или на работе), плохие отношения с окружающим миром и травмирующие психику события, такие как преступное нападение или крупное землетрясение. Травмирующие события могут вызвать впоследствии целую цепь кошмарных сновидений.

Способствуют ночным кошмарам также некоторые лекарства и наркотики. Дело в том, что многие из них подавляют REM-фазу сна, что потом дает обратный эффект. Если вы ляжете спать пьяным, то можете крепко проспать пять или шесть часов, практически без сновидений. После чего действие алкоголя значительно ослабеет, и ваш мозг постарается наверстать упущенное время REM-сна. В результате, в оставшиеся несколько часов ваши сновидения будут интенсивнее, чем обычно. Эта интенсивность отразится на эмоциональной окраске сновидений, которая часто бывает неприятной.

Существует несколько препаратов, которые, по-видимому, интенсифицируют кошмары путем усиления активности определенной части REM-системы. Среди них L-дофа, используемый в лечении болезни Паркинсона, и бета-блокаторы, используемые при некоторых болезнях сердца. Поскольку исследования показали, что осознанные сновидения, как правило, происходят во время периодов интенсивной REM-активности, я считаю, что препараты, вызывающие кошмары, могут также стимулировать осознанное сновидение. Эту тему я собираюсь проработать в ближайшие годы. Я думаю, что впечатление от сновидения зависит в первую очередь от позиции того, кто его переживает.

Именно позиция человека в сновидении может уберечь его от кошмаров. Например, в лабораторных условиях люди редко переживают кошмары, потому что чувствуют, что за ними наблюдают и о них заботятся. Подобным образом, дети, с плачем просыпающиеся от кошмарных снов, почувствуют себя в безопасности и спокойно уснут, если их положить в кровать к родителям.

Я считаю, что лучшее место для избавления от неприятных снов — это сами сны. Исходным материалом для кошмаров служат наши страхи, представляющие собой разновидность ожидания. Почему же мы боимся того, чего никогда не было? Ожидания влияют не только на нашу бодрствующую жизнь, но более того, они определяют нашу жизнь во сне. Когда в бодрствующем состоянии вы идете по темному переулку, вы можете опасаться, что на вас нападет какая-нибудь темная личность с ножом. Но чтобы это случилось, необходимо, чтобы она вас на самом деле поджидала в близлежащей аллейке. Во сне же такое нападение будет фактически неизбежным, потому что вы уже готовы представить себе поджидающего вас матерого преступника. Но если вы не думаете об угрозе, то не будет ни преступника, ни нападения. Единственный ваш враг во сне — это ваш страх.

Большинство из нас таит в глубине души какие-то нелепые страхи. Характерным примером является боязнь публичного выступления. В большинстве случаев выступающего пугают не какие-то серьезные последствия, а само публичное выступление. Так же и во сне, тем более

осознанном, нет причин бояться чего-либо. Страх, даже беспричинный, — это неприятное ощущение, ослабляющее человека.

Избавление от бессмысленного страха — очевидный способ улучшить свою жизнь. Как же это сделать?

Исследования изменений поведения при фобиях показывают, что человеку недостаточно понимать, что объект его страха безвреден. Змеефобы очень хорошо знают, что ужи не опасны, но тем не менее боятся взять их в руки. Способ научиться побеждать страх состоит в том, чтобы встретиться с ним лицом к лицу, приблизившись как можно ближе к предмету своего страха. При этом вы на собственном опыте узнаете, что он не может причинить вам вреда. Этот подход мы и предлагаем для преодоления кошмаров. Он продемонстрировал свою эффективность во многих случаях и может быть использован даже детьми.

Ни один из предлагаемых нами способов не требует расшифровки символизма неприятных образов. Во сне большая часть плодотворной работы с ними может быть проделана непосредственно. Анализ образов, проделанный в бодрствующем состоянии или во сне, может помочь вам понять источник вашего беспокойства, но это не означает, что он избавит вас от этого беспокойства. Например, классическая интерпретация змеефобии увязывает ее с замаскированными сексуальными проблемами, проводя аналогию с мужским членом, поскольку большинство змеефобов составляют женщины. Гораздо более правдоподобное объяснение — биологическое, и состоит оно в том, что человек появляется на свет с врожденной боязнью змей, поскольку это имеет для него жизненно важное значение. Тем не менее, сообщение данной информации не излечивает змеефобию. Что действительно помогает, так это привычка иметь дело со змеями. Подобным же образом, непосредственное общение с предметами своего страха во сне учит нас побеждать их.

# ПОЛЬЗА ОТ ТРЕВОГИ

Согласно Фрейд, ночные кошмары являются результатом мазохистских устремлений. Этот любопытный вывод основывается на непоколебимой уверенности Фрейда, что каждый сон — это воплощение тех или иных желаний. «Я не понимаю, почему сном нельзя управлять так же, как мыслями в бодрствующем состоянии», — писал Фрейд с иронией, и продолжал — «лично я был бы не против... Существует только одно пустяковое препятствие на пути этой новой, более удобной, концепции сновидений: она не отражает действительности». Если для Фрейда каждый сон был ничем иным как исполнением желания, значит, то же самое должно было быть справедливо и в отношении кошмаров: их жертвы в глубине души должны хотеть, чтобы их унижали, мучили и преследовали.

Я не считаю, что каждый сон — это обязательно воплощение желания; я также расцениваю кошмары не как результат мазохистских устремлений, но скорее как результат неправильной адаптивной реакции. Беспокойство, испытываемое при кошмарах, можно рассматривать как неспособность человека адекватно реагировать на ситуацию во сне.

Оно возникает, когда мы сталкиваемся с провоцирующей страх ситуацией, в которой не работают наши привычные шаблоны поведения. Людям, видящим беспокойные сны, необходим новый подход, позволяющий совладать с такими ситуациями. Сделать это бывает нелегко, если сновидения являются результатом неразрешенных конфликтов, которых человек избегает во время бодрствования. В некоторых случаях бывает трудно избавиться от кошмаров, не вылечив психику, являющуюся их причиной. Но, такой подход, я думаю, требуется, в основном, к людям, не способным адаптироваться<sup>4</sup>. Для относительно нормальных людей, чьи кошмары не являются результатом серьезных личностных проблем, осознанное сновидение может оказаться чрезвычайно полезным. Тем не менее, если вы хотите извлечь пользу из нашего метода преодоления ночных кошмаров, вы должны быть готовы взять на себя ответственность за свои ощущения вообще и сновидения в частности.

Чтобы проиллюстрировать, как осознанность помогает при вызывающих беспокойство ситуациях, рассмотрим следующую аналогию. Спящий человек, не достигший осознанности, подобен маленькому ребенку, пугающемуся темноты; ребенок искренне верит, что там скрываются чудовища. Осознанно сновидящий похож на взрослого ребенка, все еще пугающегося темноты, но уже не верящего ни в каких чудовищ. Он знает, что на самом деле бояться нечего, и может справиться со своим страхом.

Беспокойство появляется в том случае, если у вас что-то вызывает опасения, и при этом вы не знаете, как выйти из этой ситуации. Другими словами, мы испытываем беспокойство, когда боимся чего-то, и среди наших моделей поведения нет подходящих, чтобы преодолеть это беспокойство или уклониться от него. Беспокойство может выполнять и биологические функции: оно заставляет нас более тщательно анализировать ситуацию, в которую мы попадаем, и переоценивать возможные способы действия в поисках выхода из нее, — короче, помогает стать более чувствительными.

Когда мы во сне испытываем беспокойство, самой адаптивной реакцией будет войти в осознанное состояние и рассмотреть ситуацию творчески. Беспокойство и само зачастую приводит к осознанному сну (так было в четверти из шестидесяти двух осознанных сновидений, имевших место в первый год ведения моих записей). Для тех, кто верит в такую возможность, беспокойство во сне будет всегда приводить к осознанности. Со временем оно станет надежным признаком сна, страшным не более, чем пугало, и указывающим, над чем предстоит еще поработать.

# ВСТРЕЧА С КОШМАРОМ

В осознанном сне я увидела ряд серо-черных трубок. Из самой большой показалась черная вдова [паук], размером с кошку. Она росла на глазах. Не чувствуя ни капли страха, я сказала себе, что не боюсь, и заставила черную вдову исчезнуть. Я была очень горда своим достижением, поскольку всегда боялась этих насекомых. Самый первый мой кошмар, который я помню, был связан с черной вдовой, от которой я не могла скрыться. Для меня черные вдовы были воплощением самого страха. (Дж. У., Сакраменто, Калифорния)

Примерно двадцать шесть лет назад я понял, что монстр в моих ночных кошмарах на самом деле не представляет для меня опасности. Я сказал ему, что больше его не боюсь, и он, превратившись в беззубую, скулящую ведьму, ретировался. Вчера я прочитал вашу статью в «Пэрэйд мэгэзин», и ночью монстр вернулся. На этот раз, зная, что сплю, я с удовольствием наблюдал его во всех подробностях, представлявших собой менявшиеся с каждой секундой отвратительные, угрожающие обличья. Помню, там был черный котенок из одного из описанных вами сновидений, которого я попросил улыбнуться. Я как ошарашенный смотрел, как становятся на место выпученные глаза, а оскаленный рот пытается растянуться в улыбке. Я не знаю, как это произошло. Акульки зубы превратились в лошадиные, и он лучезарно улыбнулся. Это было глупейшее зрелище из всего, что я видел. Я проснулся, смеясь от всей души и чувствуя себя как шестидесятилетний ребенок с новой игрушкой. (Л.Р., Джексонвилл-Бич, Флорида)

«Страх не имеет причины», — писал суфийский учитель Джалалудин Руми семь столетий назад, — «это плод воображения, преграждающий вам путь, как деревянный засов запирает дверь. Сожгите это препятствие». Страх перед неизвестным пугает сильнее, чем страх перед известным, и нигде это так не справедливо, как во сне. Поэтому одной из самых адаптивных реакций на неприятную ситуацию во сне будет встреча с ней лицом к лицу, о чем свидетельствует опыт жившего в 19 веке пионера осознанного сновидения Маркуса д'Эрви де Сен-Дени.

Я не понимал, что сплю, и думал, что меня преследуют ужасные монстры. Я бежал сквозь бесконечную цепь проходных комнат, с трудом открывая и закрывая за собой разделяющие их двери, только для того, чтобы снова услышать, как их открывают мои преследователи, издававшие при этом жуткие вопли. Как только я почувствовал, что они настигли меня, я проснулся, весь дрожа и обливаясь потом.

...Этот сон все более влиял на мою жизнь, потому что когда я с ним сталкивался, мне, волею судьбы, никак не удавалось привести себя в сознательное состояние, которое так часто бывало у меня во время сна. Но однажды, когда он вернулся в четвертый раз, и мои преследователи уже готовы были возобновить погоню, в моем сознании неожиданно пробудилось желание сразиться с этими фантомами, которое придало мне силы для преодоления своего инстинктивного страха. Я не побежал, а мобилизовав то, что в данных условиях, наверное, можно было бы назвать волей, заставил себя прислониться к стене и решил во всех подробностях рассмотреть фантомов, на которых я до сих пор только оглядывался. Первоначально, признаюсь, я испытал довольно сильное потрясение — таким образом мой ум, защищался от пугающей его иллюзии. Я остановил взгляд на главном своем преследователе, чем-то напомиравшем оскаленных, оцетинившихся демонов с соборного портика, и, когда желание наблюдать взяло верх над моими эмоциями, увидел следующее: фантастический монстр приблизился ко мне на несколько футов, посвистывая и подскакивая так, что перестав его бояться, я воспринимал ситуацию скорее как комическую. Я заметил когти на одной из его лап; их было семь, очень ясно очерченных. Волосы его бровей, рана, зияющая у него на плече, и

бесчисленное множество других деталей образовывали потрясающе подробную картину, одну из самых четких, какие мне доводилось видеть. Был ли это какой-то готический рельеф, хранящийся в моей памяти? В любом случае, мое воображение сделало его и подвижнее, и красочнее. Концентрация внимания на этом персонаже привела к тому, что остальные его компаньоны, словно по магическому велению, исчезли. Сам же он, казалось, замедлил свои движения, потерял яркость, а очертания его стали размываться, пока он не превратился во что-то вроде парящей в воздухе связки тряпья, наподобие выцветших костюмов, которые снимаются с витрины и продаются по дешевке во время карнавала. Потом последовали несколько незначимых видений, и я проснулся.

Похоже, это было последнее из кошмарных сновидений Маркуса. Поль Толи также отмечал, что открытое и смелое поведение во сне часто приводит к тому, что внешний вид других существ становится менее угрожающим. С другой стороны, если пытаться заставить их исчезнуть, они могут стать еще страшнее, как в случае со Скоттом Спэрроу.

Темной ночью я стоял в прихожей возле своей комнаты. В парадную дверь вошел отец. Я сказал ему, что это я, причем так, словно боялся напугать его или спровоцировать нападение. Я боялся, сам не зная чего.

Взглянув в сторону, я сквозь дверной проем увидел темную фигуру, напоминающую большое животное, и с ужасом указал на нее. Животное, оказавшееся огромной черной пантерой, вошло в дверь. В ужасе я протянул к ней обе руки и, положив их ей на голову, сказал: «Ты всего лишь сон». Но нотки сомнения в этом утверждении помешали рассеять мой страх.

Я помолился Иисусу, чтобы он защитил меня, но страх так и не исчез, пока я не проснулся.

В данном случае сновидец использовал свою осознанность, чтобы попытаться во сне заставить исчезнуть устрашающее существо. Этот прием мало чем отличается от попытки убежать от монстров. Если бы Спэрроу догадался, что во сне пантера не может нанести ему вреда, уже одна эта мысль рассеяла бы его беспокойство. Страх — это ваш худший враг во сне; если вы сразу не избавитесь от него, он будет расти, подавляя вашу уверенность в себе.

Однако, многие начинающие осознанно сновидящие поначалу склонны использовать открывшиеся перед ними новые возможности для продолжения все более изоциренных схваток со страхом. Это происходит из-за естественной инерции мышления. Если сон, в котором вам причиняют вред, становится осознанным сновидением, вы все равно будете убегать от опасности, даже зная, что бежать не от кого. В течение первых шести месяцев ведения записей своих осознанных сновидений я время от времени страдал от такого рода умственной инерции, пока следующий сон не изменил навсегда мое поведение.

Я убегал от кого-то, карабкаясь вниз по стене небоскреба, как ящерица. Потом мне пришло в голову, что лучше было бы улететь отсюда, и когда я полетел, то понял, что сплю. При приземлении мой сон и моя осознанность рассеялись. Затем я увидел, что сижу в лекционном зале и имею удовольствие слушать Идрис Шаха (выдающегося суфийского учителя), комментирующего мой сон. «Это хорошо, что Стивен понял, что спит, и смог полететь», — заметил он приглушенным голосом, — «жаль только, он не понял, что не было никакой необходимости убегать, ведь это был сон».

Надо было быть глухим, чтобы не усвоить этого урока. После него я решил больше никогда не избегать неприятных ситуаций в осознанных сновидениях. Но это не значило, что я собирался пассивно избегать конфликтов, ничего не предпринимая. Я принял твердое решение относительно своего поведения во сне: как только я осознаю, что сплю, я задаю себе следующие вопросы: (1) убегаю ли я сейчас от чего-то и убегал ли до этого? (2) Существует или существовал ли во сне какой-либо конфликт? Если хотя бы один из ответов положителен, то вопросом чести для меня будет сделать все возможное, чтобы встретиться с тем, чего я избегал, и разрешить



конфликт. Я с легкостью вспоминал это правило практически в каждом последующем осознанном сне и пытался разрешить возникавшие конфликты, какими бы они ни были.

Убегая от кошмара в мир бодрствования, вы избавляетесь только от непосредственного восприятия беспокоящего вас образа. Вы можете почувствовать некоторое облегчение, но, подобно заключенному, который делает подкоп под стену тюрьмы, а оказывается в соседней камере, не получите истинного освобождения. Более того, понимаете вы это или нет, вы останетесь со своим неразрешенным конфликтом, который когда-нибудь ночью обязательно возникнет снова. Кроме того, у вас останется неприятный и нездоровый эмоциональный осадок, с которым вам придется начать следующий день. С другой стороны, если вы не проснетесь, то сможете найти способы разрешить этот конфликт, что приведет к укреплению вашей веры в себя и улучшению психического здоровья. Тогда, проснувшись, вы почувствуете прилив сил, с которым и начнете день. Осознанное сновидение дает нам силы, чтобы навсегда избавиться от кошмаров и, в то же время, укрепить наше мужество, если мы сумеем понять, что беспокоящие нас образы являются нашим собственным творением.

# СОННЫЙ ПАРАЛИЧ

Первый раз этот ужас потери контроля над своим телом после пробуждения я пережила еще в молодости, когда лежала с лихорадкой в спальне своей матери. Я увидела черную тень, проскользнувшую через окно в комнату, и попытавшуюся сорвать с меня одеяла. Во сне я безумно вопила от ужаса, одновременно понимая, что ничего не случилось. На меня всегда наводил ужас образ человека, влезającego в то окно, и это как-то помогло мне осознать, что темная фигура — это не человек, а фантом. Я прогнала его и проснулась. В прошлом году этот сон повторился, сопровождаемый ощущением чьей-то плоти, давящей мне на грудь. Недавно был еще один подобный сон, в котором нечто ужасное пыталось меня убить. Однако, на этот раз я вспомнила рассказ своего мужа о своем поведении в аналогичной ситуации, и встретила «это» с вызовом, предложив ему продолжать и убить меня, демонстрируя тем самым, что я его не боюсь. Я отчетливо понимала, что «это» не сможет нанести мне вреда, если я соберу все свои силы и начну призывать символ чистоты и праведности (Бога). «Это» отступило, и я проснулась, чувствуя себя прекрасно. (К.С., Этобикок, Онтарио)

Ощущение паралича во сне может очень испугать, как в приведенном выше примере. В типичном случае человек просыпается, но чувствует, что не может пошевелиться. Может возникнуть ощущение, что на вас давит огромный вес, затрудняя дыхание. Часто возникают галлюцинации, громкое жужжание, вибрации в теле, или же рядом появляются люди и страшные существа. Спящий может ощущать чье-то прикосновение, различные смещения тела или пронизывающие электрические разряды. В дальнейшем может начать изменяться окружающая обстановка, а спящий может почувствовать, что он покидает свое тело, взлетая вверх или проваливаясь сквозь кровать. Довольно часто спящий понимает, что видит сон, но никак не может проснуться. Вероятная причина сонного паралича состоит в том, что ум бодрствует, в то время как тело остается в состоянии паралича, сопровождающего REM-сон. Поначалу спящий воспринимает окружающую его обстановку как реальную, но потом REM-процесс берет свое, и начинают происходить странные вещи. Беспокойство, по-видимому, является естественным сопровождением этого физиологического состояния, а ощущение реальности происходящего и невозможность пошевелиться это беспокойство усиливают. Когда человек углубляется в REM-сон, он теряет ощущение своего тела, с которым было связано переживание паралича; при этом он может почувствовать, будто покидает свое тело, что связано с освобождением ментального образа тела от ограничений, налагаемых сенсорной информацией, поступающей от тела физического.

Переживание сонного паралича является, вероятно, причиной самых причудливых ночных событий, таких как видения демонов, инкубов, суккубов и внетелесных переживаний. Они совсем не обязательно должны вас напугать — достаточно понять, что все это сон, и любые опасения исчезнут. Обычно люди, испытывающие сонный паралич, пытаются позвать кого-нибудь на помощь или заставляют себя пошевелиться, чтобы проснуться, что только ухудшает ситуацию, поскольку усиливает беспокойство. Беспокойство же способствует сохранению этого состояния. Более правильный подход состоит в том, чтобы (1) напомнить себе, что это сон, который не опасен, и (2) расслабиться и просто наблюдать за своими ощущениями. Постарайтесь быть более любознательным — сновидения, которые следуют за параличом, часто бывают яркими и запоминающимися.

# ПРАКТИКУМ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОШМАРОВ

Я стоял на вершине горы на краю обрыва. По-видимому, я был пленником двух парней, с которыми были собака и лев. Чувствуя, что они хотят столкнуть меня вниз, я первый потянул их вперед и сбросил с обрыва вместе со львом, правда, и сам при этом последовал за ними в воду. Со мной было все в порядке, и теперь мои руки были свободны. Я доплыл до берега, и стал взбираться по склону горы. Но на пути у меня встал лев, который на этот раз был сердит, за то, что я сбросил его в воду. Он не дал бы мне подняться, поэтому я попытался испугать его, брызгая водой и бросая в него камни. Но он только еще больше рассвирепел. Он стал приближаться ко мне ближе, а я — отходить в воду. Он зарычал и прыгнул, загнав меня на камни. Теперь, лежа на спине, я понимал, что не смогу уйти. Тогда я посмотрел на него, и раскинув руки, сказал: «Ну давай!» При этом я неожиданно понял, что сплю. Тогда лев на полпути сменил гнев на дружескую игривость. Когда он шлепнулся на меня, я его обхватил, и мы покатались по земле, пытаясь побороть друг друга. Я поцеловал его, а он меня лизнул. Мне необычайно нравилось, что находясь в осознанном сне, я играю со львом. Тогда он оказался сверху и превратился в красивую обнаженную негритянку, с большими сосками на грудях. Я стал с ней заигрывать и пришел в возбуждение, но у меня было такое чувство, что важнее сейчас вернуться на вершину горы. Поэтому я сказал ей: «Давай вернемся». И на обратном пути я проснулся. (Д.Т., Линденуолд, Нью-Джерси)

Я боялся смерти, но избавился от этой боязни с помощью осознанного сновидения. Находясь в обстановке, напоминающей ад, я понял, что этого не может быть на самом деле, потому что я сейчас сплю в своей постели. В этот момент меня сзади ударили ножом. Чувствуя боль, я решил посмотреть, на что похожа смерть. Я ощутил себя в кататоническом состоянии и пожелал, чтобы моя сновидная «душа» оставила сновидное «тело». Было странно видеть свое сновидное «тело» со стороны. Меня охватило чувство всеобъемлющего мира и спокойствия. Я подумал, что если смерть действительно такова, это не так уж и плохо. С этого дня я совершенно избавился от всякого страха перед смертью, и теперь остаюсь спокойным даже в ситуациях, опасных для жизни. (К.Д., Лодерхилл, Флорида)

Каждый, кого беспокоят кошмары, может извлечь пользу из осознанности как средства от тяжелых снов. Читатели, у которых кошмары бывают часто, смогут тут же воплотить наши советы на практике. Другим же будет полезно изучить эти материалы, чтобы использовать при случае.

В литературе по сновидениям наблюдается несколько подходов при обращении с неприятными снами. Все они используют состояние осознанности во сне, которая дает твердую уверенность в характере происходящего, а также в том, что законы бодрствующего мира к происходящему не применимы. Одна из первых техник, позволяющих преодолеть кошмары, предложена Килтоном Стюартом в его работе «Теории сна в Малайе» и приписывается им малазийскому народу сенои. Патриция Гарфилд обнародовала идеи Стюарта в своей вдохновенной работе «Творческое сновидение». Главный принцип техники сенои состоит в том, чтобы сразиться с врагом и победить его. Это означает, что встретив во сне недружелюбное существо, вы должны активно атаковать и подчинить его себе. При необходимости сенои советуют разрушить его оболочку и, таким образом, освободить положительную энергию. Подчинив существо, вы должны заставить его преподнести вам какой-нибудь ценный дар — что-нибудь такое, что вы смогли бы использовать в бодрствующей жизни. Другой совет состоит в том, чтобы одолеть угрожающее существо с помощью дружелюбно настроенных помощников.

Люди сообщают о положительных, вдохновляющих результатах подхода «сразиться и

победить». Однако, по замечанию Поля Толи, нападение на недружелюбных существ — не самый продуктивный способ обращения с ними. Причина этого детально обсуждается в главе 11, но суть ее в том, что враждебные существа могут быть олицетворением некоторых аспектов нашей личности, которые мы не хотим замечать. Пытаясь уничтожить символическое появление этих персонажей в сновидении, мы символически отвергаем и пытаемся разрушить часть самих себя.

С сеной связана еще одна ценная идея, касающаяся ночных кошмаров. Типичным для кошмарных снов является падение. Система сеной предлагает при этом не просыпаться, но, расслабившись, продолжить падение и мягко приземлиться. Представьте, что вы сейчас приземлитесь в красивом интересном месте, где можно приобрести какой-нибудь полезный опыт. В качестве следующего шага предлагается при падении попытаться полететь туда, где вам будет интересно. Таким образом, отрицательные ощущения вы можете превратить в положительные.

Толи, который исследовал различные способы обращения с враждебными существами в сновидении, заключил, что примирительный подход является наиболее приемлемым для сновидящего. Его метод примирения основан на том, чтобы завязать диалог с существами в сновидении (см. упражнение ниже). Он говорит, что при попытке человека заговорить с враждебными персонажами, те зачастую превращаются из «существ низшего порядка в высшие существа», то есть из животных и мифических существ в людей, и что эти трансформации «позволяют субъекту мгновенно осознать смысл сновидения». Более того, дружелюбное отношение, как правило, приводит к такой же реакции изначально враждебных существ. Вот, например, сон самого Толи:

Когда на меня напал тигр, я понял, что сплю, но тем не менее захотел убежать. Тогда я снова взял себя в руки, набрался мужества и спросил: «Кто ты?» Тигр опешил, и тут же, превратившись в моего отца, ответил: «Я твой отец и сейчас скажу, что тебе надо делать!» В отличие от своих предыдущих снов, я не стал его бить, а постарался завязать диалог. Я предупредил, что ему меня не проведи и отразил все его угрозы и оскорбления. Однако, мне пришлось признать справедливость некоторых его обвинений, и я решил учесть их в будущем. В это время мой отец обрел более симпатичный облик, и мы помирились. Я спросил, может ли он мне помочь, и он ответил, что выбранный мною путь единственно верный. После этого он как бы растворился в моем теле и оставил меня одного.

Из этого примера видно, что для хорошего диалога вам следует рассматривать существо во сне как равное себе. Из следующих вопросов можно составить плодотворные линии диалога:

«Кто ты?»

«Кто я?»

«Почему ты здесь?»

«Почему ты так поступаешь?»

«Что ты хочешь мне сказать?»

«Почему в этом сне происходит то-то и то-то?»

«Что ты думаешь или чувствуешь насчет того-то и того-то?»

«Чего ты от меня хочешь? Что ты хочешь, чтобы я сделал?»

«Ответы на какие вопросы ты хотел бы от меня услышать?»

«Что я должен знать в первую очередь?»

«Можешь ли ты мне помочь?»

«Чем я могу быть полезен?»

### 1. Проведите воображаемые диалоги в состоянии бодрствования

Постарайтесь вспомнить недавний сон, в котором вы столкнулись с каким-нибудь неприятным персонажем. Визуализируя его образ, представьте себе, будто вы с ним разговариваете. Разговор начните с вопросов. Вопрос можете выбрать из предложенного списка или придумать более подходящий. Запишите свои вопросы и приблизительные ответы. Постарайтесь, чтобы ваш разговор не прерывали критические мысли, типа: «Это глупо», или «Ведь я это придумал», или «Это неправда». Старайтесь наладить взаимоотношения. Анализировать будете потом. Почувствовав усталость или достигнув какого-либо положительного результата, прекращайте разговор. Еще раз проанализируйте беседу, постаравшись понять, что вы делали правильно и что вам надо сделать по-другому в следующий раз. Если итоги вас удовлетворили, повторите это упражнение в другом сновидении.

### 2. Сформулируйте свое намерение

Поставьте перед собой цель: при встрече во сне с беспокоящим вас существом, войти в осознанное состояние и завязать с ним разговор.

### 3. Старайтесь разговаривать существо, вызывающее напряженность

Встретив существо, вызывающее у вас напряженность, проверьте, спите вы или нет. Если окажется, что вы спите, продолжайте в следующем порядке. Встаньте к существу лицом и начните диалог с предложенных выше вопросов. Выслушайте его ответы и постарайтесь вникнуть в его проблемы. Посмотрите, можете ли вы прийти к согласию или стать друзьями. Продолжайте диалог, пока не придете к какому-нибудь положительному итогу. После этого не забудьте проснуться, пока вы ясно помните содержание разговора, и записать его.

### 4. Проанализируйте диалог

Спросите себя, достигли ли вы, чего хотели. Если чувствуете, что нет, подумайте о том, как сделать это в следующий раз. Чтобы облегчить свою задачу и достигнуть лучших результатов, потренируйтесь на этапе 1.

(Заимствовано из Каплан-Уильямс и Толи)

В отличие от положительных результатов, достигаемых в мирном диалоге, попытки атаковать существ в сновидении вербально либо физически могут превратить их, по свидетельству Толи, скажем, из матери в ведьму, а затем в зверя. Согласитесь, что существа в наших снах принесут больше пользы, будучи дружески настроенными людьми, а не забытыми животными, поэтому в большинстве случаев агрессивный подход не лучший выбор.

Я говорю в большинстве, потому что бывают случаи, когда не рекомендуется держаться открыто с нападающим на вас существом. Так бывает, например, когда сон в точности воспроизводит события реальной жизни, в которых вы пережили унижение, — скажем, разбойное нападение или имевшее место насилие в детстве. В этих случаях более эффективным будет подход сенои, который советует одолеть и уничтожить своего врага. Однако, исследования Толи показали, что во многих случаях нападение на существ в сновидении вызывает беспокойство и ощущение вины и порождает следующее поколение «мстителей». Поэтому я бы советовал хорошо подумать, прежде чем выбрать этот подход.

К этим рекомендациям я хотел бы добавить несколько собственных соображений. Одно

касается подхода «сразиться и победить». Хотя я в целом против того, чтобы «побеждать» кого-то во сне, установка на противодействие любой опасности находится в полном согласии с моей концепцией конструктивного сновидения. Помните, что во сне вам ничто не может навредить и подумайте, стоит ли во сне от чего-то уклоняться. Пример встречи с опасностью во сне приводит Патриция Гарфилд:

Я находилась в метро, напоминающем лондонское. Ступив на эскалатор, я заметила, что первые три или четыре ступеньки не двигаются и решила идти пешком. После того как я прошла первые несколько ступенек, эскалатор заработал. Я посмотрела вверх и увидела в конце его желтый машинный механизм. Я поняла, что если останусь на эскалаторе, эта машина меня перемелет. В ужасе я начала просыпаться, но сказала себе: «Нет, я должна идти вперед. Я должна с ним встретиться. Я не должна просыпаться!» Машина приближалась. Мое сердце заколотилось, а ладони покрылись испариной. Я сказала: «Это вредно для твоего сердца», — но продолжила движение и каким-то образом миновала механизм, как будто ничего и не было.

В другом случае женщине снилось, что она боится перейти запруженную машинами улицу. В бодрствующем состоянии она всегда испытывала страх перед движущимся транспортом, поэтому, осознав, что спит, решила побороть этот страх, и встала на пути приближающегося грузового фургона. По ее словам, она почувствовала, как грузовик проходит сквозь нее, и она в эфирной форме, с чувством умиления, возносится к небесам.

Однако, подход «будь, что будет» не всегда лучший, когда дело касается существ в сновидении. По свидетельству Толи, «беззащитное поведение почти всегда приводит к неприятным ощущениям страха и безнадежности». Враждебные существа будут стремиться увеличить свои размеры и мощь по отношению к сновидящему. Вероятно, причина этого кроется в том, что существа во сне часто являются проекциями некоторых сторон нашей личности. Уступая их напору, мы, возможно, позволяем нашим отрицательным энергиям взять верх над положительными качествами.

В 11 главе эта мысль обсуждается более подробно и предлагается еще один метод умиротворения враждебно настроенных существ: открыться им навстречу, рассматривая их как часть себя самого. Этот метод вообще не требует никаких слов, и, тем не менее, приводит к поразительным результатам.

# **РЕКОМЕНДАЦИИ НА СЛУЧАЙ КОШМАРНЫХ СНОВИДЕНИЙ**

Ниже приводятся наиболее часто встречающиеся темы кошмарных сновидений, и методы трансформирования таких снов, позволяющие извлечь из них пользу. Поставьте перед собой цель достигнуть осознанности и преодолеть свой страх во время следующего кошмара. Если сюжет кошмара в общих чертах совпадает с одним из нижеприведенных, то попробуйте вести себя в соответствии с даваемыми рекомендациями.

## ***ТЕМА 1: ВАС ПРЕСЛЕДУЮТ***

Реакция: Прекратите убегать. Повернитесь лицом к преследователю. Уже одно это может заставить его исчезнуть или потерять свой угрожающий облик. Если этого не произошло, начните с ним мирный диалог.

## ***ТЕМА 2: НА ВАС НАПАДАЮТ***

Реакция: Не стойте обреченно, но и не бегите. Продемонстрируйте свою готовность защитить себя. Попытайтесь вовлечь нападающего в мирный диалог. При этом сами настройтесь как можно доброжелательнее, распространяя свое настроение на враждебное существо (см. главу 11).

## ***ТЕМА 3: ВЫ ПАДАЕТЕ***

Реакция: Расслабьтесь и дайте себе спокойно приземлиться. Что вы умрете, ударившись о землю — это все бабушкины сказки, ничего подобного не произойдет. Можно также превратить падение в полет.

## ***ТЕМА 4: ПАРАЛИЧ***

Реакция: Если вы чувствуете, будто что-то ограничивает ваши движения, или вас сковывает паралич, расслабьтесь. Не паникуйте, но спокойно наблюдайте за образами, проходящими перед вашим взором, и за тем, что творится с вашим телом. Попытайтесь делать это с интересом и любопытством. Вреда вам ничто не причинит.

## ***ТЕМА 5: ВЫ НЕ ГОТОВЫ К ЭКЗАМЕНУ ИЛИ ВЫСТУПЛЕНИЮ***

Реакция: Во-первых, совсем не обязательно продолжать делать то, что вы делаете. Вы просто можете покинуть аудиторию или лекционный зал. Однако, такие ситуации можно использовать для укрепления вашей уверенности в собственных силах. Для этого вы должны творчески подойти к ответам на задаваемые вам вопросы или спонтанно произнести речь на

любую нравящуюся вам тему. Четко контролируйте свои действия. Проснетесь, спросите себя, были ли вы на самом деле готовы к подобным событиям.

## ***ТЕМА 6: ВЫ В ГОЛОМ ВИДЕ ОЧУТИЛИСЬ НА ЛЮДЯХ***

Реакция: Кого вы стесняетесь во сне? Подумайте об этом и посмейтесь. Некоторые, ощутив себя голым во сне, приходят в эротическое возбуждение. Пусть кто-нибудь еще в вашем сне снимет с себя одежду. Помните, что благопристойность уместна в обществе других людей, а сон — ваше сугубо личное переживание.



# НАВЯЗЧИВЫЕ КОШМАРЫ

Проснувшись от кошмара, я решил снова погрузиться в тот же сон, начиная с того места, когда он начал портиться. Сделав это, я превратил его в приятное сновидение с хорошим концом. (Дж. Г., Киркленд, Вашингтон)

От друга я получил совет просто «оставаться во сне» — тогда его сюжет может измениться. В то время мне часто снились кошмары, которые оканчивались тем, что я просыпался, зовя на помощь, и отголоски этого безотчетного страха отравляли мне потом весь день. Теперь каждый раз перед сном я стал внушать себе, что останусь во сне и встречу с опасностью, какой бы она ни была.

Однажды я увидел так называемый «лифтовый» сон. Я застрял в лифте, и не мог ни подняться вверх, ни спуститься вниз, ни выбраться наружу. В конце концов я выбрался на крышу кабины, но в этот момент лифт стал стремительно подниматься, так, что я неминуемо разбился бы о потолок лифтовой шахты. Я не стал звать на помощь, а стал просто наблюдать и, сознавая, что все это сон, решил остаться на крыше кабины. «Ну, как ты на это отреагируешь?» — лифт остановился у самого потолка. Ничего страшного не случилось. Более того, сон так и остался под моим контролем. С тех пор навязчивый «лифтовый» сюжет перестал меня беспокоить. (В.У., Линкольн, Небраска)

Начиная с трех лет, дважды в месяц мне снились кошмары, где меня захлестывали волны прилива; детали сюжета могли различаться, но общим было ощущение ужаса и безысходности. Но однажды... я обнаружила, что нахожусь в осознанном сновидении, и меня накрывает большая волна. И я сделала это! С бешено бьющимся сердцем я поплыла в бушующее море, напоминая себе, что это всего лишь сон. Потом я стала тонуть. В критический момент я почувствовала, как мои легкие заливаются водой, однако, пересилив себя, стала с удовольствием бултыхаться в могучих потоках и волнах... Проведя так несколько очень приятных минут, я вылезла на берег.

В другой раз меня накрыла волна, и я с удовольствием побыла под водой. С тех пор кошмаров, связанных с приливными волнами, у меня больше не было. (Л.Г., Сан-Франциско, Калифорния)

Неудивительно, что испытывая ужас перед навязчивым кошмаром и стараясь избежать его, мы тем самым делаем все, чтобы он вернулся. Тем не менее, самые страшные чудища перестают нас пугать, если к ним присмотреться. Механизм навязчивых кошмаров проясняют комментарии Сен-Дени к его цитированному выше видению оживших скульптур.

Я не знаю, откуда взялся этот сон. Первое время его вызывала, вероятно, какая-то патологическая причина. Но потом, повторившись несколько раз в течение шести недель, он стал преследовать меня исключительно благодаря произведенному на меня впечатлению и моему инстинктивному страху встретиться с ним вновь. Если во сне мне случалось оказаться в закрытой комнате, у меня немедленно пробуждалась память об этом кошмаре. Я бросал взгляд на дверь, и единственной мысли, которой я так упорно избегал, оказывалось достаточно, чтобы мои мучители тут же появились в своем прежнем виде<sup>20</sup>.

Я думаю, что кошмары возвращаются в соответствии со следующим сценарием: во-первых, человек просыпается от кошмара в состоянии интенсивного беспокойства; естественно, он надеется, что это больше не повторится. Но стремление любой ценой избежать событий, связанных с кошмаром, способствует их запоминанию. Далее, какое-то событие из мира бодрствования, ассоциирующееся с ночным видением, возрождает во сне ситуацию, близкую к той, что сопутствовала кошмару. Спящий чаще всего бессознательно понимает эту аналогию и

ожидает повторения того, что было раньше. Таким образом, ожидание заставляет сон следовать уже известному сценарию, который с каждым разом становится все более однотипным. Такая точка зрения позволяет предложить простое средство от навязчивых кошмаров: надо придумать себе новую концовку для сна, чтобы ослабить ожидание неизбежности происходящих в нем событий.

Ветеран сновидения С.Каплан-Уильямс описывает технику «перепросмотра» концовки кошмара. Ее можно практиковать на любом сне, конец которого вам не понравился, но особенно полезной она будет в случае навязчивых кошмаров, в которых перед вами каждый раз проходит череда одних и тех же неприятных событий. Перепросмотр сна начинается в бодрствующем состоянии. Вы отбираете сны, которые хотели бы воскресить, и затем продумываете альтернативные способы поведения, способные направить события в них в предпочтительное вам русло. Вы воскрешаете сон в новом виде в своем воображении и продолжаете этот процесс во сне, пока не увидите результатов альтернативного поведения. Каплан-Уильямс приводит пример перепросмотра сна из собственного опыта: «Находясь в этом доме, я чувствую присутствие чего-то жуткого, готового к нападению. Я очень боюсь этого и просыпаюсь». Он решает пересмотреть сон и встретиться с тем, что его напугало. В данном случае он погрузился в сновидение в соответствии со всеми правилами техники перепросмотра, что придало остроту его ощущениям.

На этот раз я заставил себя войти в ванную, где должен был находиться источник моего страха. Я так боялся, что поток образов остановился, но усилием воли я заставил себя войти в ванную, готовый ко всему. При этом я подумал, что неплохо бы взять мачете и размахивать им вокруг себя, если кто-то нападет, но решил не делать этого, ведь я хотел побороть свой страх, оставаясь в любой ситуации, какой бы она ни была...Я готов был защищать себя, не желая никого уничтожать.

... Оказавшись в ванной, я увидел там громадное светящееся существо. Оно не напало на меня, но превратилось в карлика, с длинными руками и округлой головой, как у обезьяны. Мы встали друг против друга. Я терпеливо ждал. Никаких атак не последовало. Мой страх исчез, потому что я увидел то, что много лет, с самого моего детства, было за дверью. Это было то же самое, что и за любой дверью, в любом жутком месте — мой страх и моя неспособность с ним справиться.

Несколько лет назад я использовал аналогичный подход для лечения одного человека, страдавшего навязчивыми кошмарами. Этот человек позвонил мне и попросил помощи. Он боялся ложиться спать, потому что мог снова увидеть «тот ужасный сон». В этом сне он, по его словам, оказывался в комнате со сдвигающимися стенами, которые угрожали раздавить его. Он в отчаянии пытался открыть дверь, которая всегда оказывалась на замке.

Я попросил его представить себе, что он снова во сне, осознавая на этот раз, что это сон. Что еще он мог сделать? Поначалу он не мог думать ни о чем, кроме того, что могло случиться. Поэтому я сам смоделировал то, что просил его сделать. Я вообразил, будто я в том же самом сне, и на меня надвигаются стены. Однако, обнаружив, что дверь заперта, я догадался залезть в карман, где нашел ключ и с его помощью выбрался наружу. Я рассказал этому человеку о найденном мною воображаемом выходе и попросил попробовать еще раз. Он снова представил себя в этом сне. На этот раз он обнаружил, что в комнате нет потолка, и вылетел наружу.

Я объяснил ему, что если этот сон еще когда-нибудь возвратится, он должен осознать, что видит сон, и вспомнить найденный им выход. Я просил его позвонить мне, если это случится, но он так и не позвонил. К сожалению, нельзя с уверенностью сказать, чем все закончилось, но я думаю, что этот сон у него больше не повторялся, поскольку, найдя выход из ситуации, он рассеял свой страх перед ней. Я всегда говорил, что во сне мы видим то, чего ждем, связано ли

это ожидание со страхом или с надеждой. Я верю, что предложенный мною подход может стать основой для успешного лечения навязчивых кошмаров и клинического исследования их в будущем.

В пользу того, что навязчивые кошмары можно преодолеть с помощью перепросмотра, свидетельствуют данные из литературы по психотерапии. Гир и Сильверман успешно вылечили в целом здорового пациента, страдавшего навязчивыми кошмарами на протяжении 15 лет, проведя пять сеансов релаксации с последующими семью сеансами воображаемого перепросмотра. После третьего такого сеанса, когда пациенту велели говорить себе: «Это только сон», — кошмары стали сниться реже. После шестого сеанса, несколькими неделями позже, они исчезли совсем. Марксом описан случай, когда навязчивый кошмар с четырнадцатилетним стажем исчез, после того как пациент трижды оживил его в своем бодрствующем воображении, и написал три сценария с триумфальной развязкой. Бише вылечил несколько человек простым перепросмотром кошмара и/или перепросмотром его с измененной концовкой. Годичное наблюдение пяти пациентов в последнем случае показало полное излечение от кошмара у четырех из них, сумевших вообразить удачную концовку, и улучшение состояния у пятого, которому удалось вообразить лишь нейтральный исход.

Обычно перепросмотр производится в бодрствующем состоянии; однако, аналогичную технику можно использовать и во время самого кошмара, если находиться в этот момент в осознанном состоянии. Не нужно воображать, что может случиться, если вы поступите так или эдак, в осознанном сновидении вы можете непосредственно испытать альтернативный способ поведения. Благодаря реальности ощущений во сне, результаты будут более впечатляющими. Еще более эффективна практика перепросмотра и во время бодрствования, и во сне. Иногда бывает достаточно поупражняться только днем, и неприятный сон больше не повторяется. Но если это случается, надо быть готовым к использованию осознанного сновидения. Следующее упражнение включает в себя обе техники.

### **УПРАЖНЕНИЕ: ПЕРЕПРОСМОТР НАВЯЗЧИВОГО КОШМАРА**

#### **1. Вспомните и запишите содержание своего навязчивого кошмара**

При неоднократном повторении какого-то кошмарного сновидения постарайтесь описать его на бумаге во всех подробностях. Проанализируйте, в каких местах вы могли бы своими действиями изменить ход событий.

#### **2. Выберите место начала перепросмотра и способ действий**

Выберите конкретный момент в сновидении, с которого вы хотели бы изменить события, и способ, которым вы хотели бы это сделать. Выберите также наиболее подходящий момент перед неприятными событиями для вхождения в сновидение. (Если сон длинный, можете начать с момента, непосредственно предшествующего неприятным событиям).

#### **3. Полностью расслабьтесь**

Найдите время и место, где вас никто бы не тревожил в течение десяти-двадцати минут. Приняв удобное положение, закройте глаза и выполняйте прогрессивную релаксацию (стр. 27).

#### **4. Просмотрите еще раз свой кошмар, стремясь увидеть положительную развязку**

Начиная с момента вхождения, выбранного вами на этапе 2, представьте, что вы снова находитесь во сне. Визуализируйте события, происходившие в нем, пока не дойдете до того

момента, после которого вы решили попробовать новый образ действий. Представьте свои действия, а затем продолжайте визуализировать события сна, пока не увидите, как ваше новое поведение повлияло на их исход.

#### 5. Оцените итоги своей деятельности

Когда ваш воображаемый сон закончится, откройте глаза. Запишите, происшедшее в нем, как будто это был нормальный сон. Отметьте, насколько вас устраивает его новая развязка. Если она вас не удовлетворяет, и вы по-прежнему чувствуете дискомфорт, попробуйте выполнить упражнение еще раз, поменяв образ действий. Упражнений в состоянии бодрствования в удовлетворяющем вас исходе может оказаться достаточно, чтобы кошмар больше не повторялся.

#### 6. При повторении кошмара следуйте разработанному вами плану

Если этот сон посетит вас снова, делайте то, что вы воображали во время бодрствующего перепросмотра. Помните, что сон не может причинить вам вреда, и без колебаний действуйте в соответствии со своим планом.

# ДЕТСКИЕ КОШМАРЫ

Пяти- или шестилетним ребенком я научился управлять своими кошмарами. Однажды, спасаясь от динозавра, я достал банку шпината и съел ее. От этого я стал сильным, как Попи, и «одолел» своего врага. (В.Б., Роунок, Вирджиния)

Это осознанное сновидение было у меня в десять лет. Мы вместе с младшей сестрой Дианой находились в высокой каменной башне, чувствуя себя испуганными жертвами. Нас связала ведьма. Она собиралась засунуть нас в мешок и швырнуть в окно, чтобы мы утонули в плескавшейся далеко внизу воде. Сестра была почти в истерике. Но неожиданно вместо страха я почувствовал облегчение и удивление. «Диана!» — обрадовался я — «это всего лишь сон! Мой сон! Пускай она бросает нас в окно, ведь я смогу сделать все, что мы захотим!» Ведьма тут же превратилась в деталь интерьера и больше не пугала меня. Пока мы со смехом летели вниз, мешок растаял в воздухе. Теплая вода, лаская, вынесла нас на берег, и мы, хихикая, побежали по травке. В течение нескольких дней после этого сна я ощущал какую-то внутреннюю силу, оттого, что теперь я мог контролировать свой страх. (Б.Х., Себастапол, Калифорния)

В детстве мне много раз удавалось контролировать свои сны. Начались мои осознанные сновидения, когда мне было девять или десять лет. Однажды ночью во сне за мной гнался злой великан, и в это время я вдруг вспомнил, что родители говорили мне, будто никаких монстров на свете нет. В тот же миг я осознал, что сплю. Я остановился, повернулся к великану лицом и позволил ему взять меня в руки. Кончилось все хорошо, и я проснулся, чувствуя себя комфортно и уверенно. В последующие два года я усовершенствовал свои навыки в осознанном сновидении настолько, что приключения во время сна стали для меня одним из развлечений. Мне это нравилось, потому что в открытом мною мире можно было все, и я был в нем главный. (Р.М., Торонто, Канада)

Многие люди открыли для себя осознанное сновидение, при попытке избавиться от своих детских кошмаров, как в приведенных выше случаях. Детям кошмары снятся чаще, чем взрослым, но, к счастью, для них не представляет особой трудности встретиться со своим страхом в осознанном сновидении.

В своей книге «Исследования сновидений», опубликованной в 1921 году, Мэри Арнольд-Форстер упоминала, что ей удавалось помочь детям избавиться от своих кошмаров с помощью осознанного сна. Подобный опыт есть и у меня. Однажды, разговаривая по телефону со своей племянницей, я поинтересовался ее снами. Семилетняя Маделина с жаром описала ужасный сон, в котором она плавала, как обычно, в своем бассейне, где ее страшно напугала акула. Я посочувствовал ей и добавил поучительно: «Но ведь ты знаешь, что на самом деле никаких акул в Колорадо нет». «Конечно», — ответила она. «Ну, раз ты знаешь, что никаких акул там, где ты купаешься, нет», — продолжил я — «то значит, если ты увидишь акулу еще раз, это будет сон. А акула из сна не сможет сделать тебе ничего плохого. Она страшна, только если ты не знаешь, что спишь. Но если ты поймешь, что спишь, то сможешь делать все, что захочешь — можешь даже подружиться со своей акулой! Почему бы тебе ни попробовать?» Маделина, похоже, заинтересовалась. Через неделю она позвонила, чтобы с гордостью заявить: «Ты знаешь, что я делала? Я каталась у акулы на спине!»

Пока мы не знаем, всегда ли этот подход дает столь впечатляющие результаты, но безусловно, это тема, стоящая исследования. Если вашему ребенку снятся кошмары, сперва убедитесь, что он знает, что такое сон, а потом расскажите ему об осознанном сновидении. За дополнительной информацией о детских кошмарах и их лечении обратитесь к отличной книге Патриции Гарфилд «Сны ваших детей».

Уже одного того, что осознанное сновидение может сделать наших детей счастливее, достаточно, чтобы все образованные родители обучили ему своих детей. Помимо этого, несомненным его достоинством является чувство самостоятельности и уверенности в себе, которое оно дает детям, — как это видно из вышеприведенных примеров. Подумайте только, какое значение может иметь сознание того, что страх больше не властен над вами, и что вы сам себе хозяин.

# **ГЛАВА 11**

## **ИСЦЕЛЯЮЩИЙ СОН**

# ЦЕЛОСТНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Здоровье можно определить как состояние адаптивного реагирования на требования жизни. Это определение касается как физиологии, так и психологии человека. Реакции на внешние воздействия будут выполнять адаптивную функцию в том случае, если они не нарушают целостности личности. Если вы принимаете таблетки, помогающие вам заснуть, но вызывающие разбитое состояние на следующий день, то такую реакцию вряд ли можно назвать адаптивной. В то время как немного поупражнявшись, вы станете засыпать значительно лучше и улучшите свое здоровье. Это по-настоящему адаптивное решение проблемы. Оптимальная реакция — это творческая адаптация, которая переводит человека на более высокий уровень функционирования. С точки зрения психологии, стремление избежать нервующих ситуаций, может, и избавит вас от лишнего беспокойства, но, при этом лишит вас полноты мироощущения. Учась же преодолевать трудности таких ситуаций, вы расширяете свои возможности.

Учитывая все это, здоровье означает нечто большее, чем просто отсутствие болезней. И если наше обычное поведение оказывается неадекватным в какой-либо новой ситуации, значит, нам необходимо освоить новый, более адаптивный стиль поведения, чтобы быть по-настоящему здоровыми. Освоение новых типов поведения способствует нашему духовному росту и формирует целостность характера, которая по смыслу близка понятию идеального здоровья. Не удивительно поэтому, что слова *whole* (целый), *healthy* (здоровый) и *holy* (святой) имеют один и тот же корень.



# ИНТЕГРАЦИЯ: СЛЕЙТЕСЬ СО СВОЕЙ ТЕНЬЮ

Психолог Эрнст Росси высказал предположение, что важной функцией сна является интеграция — синтез отдельных психологических структур, приводящий к созданию более целостной личности. Человек представляет собой сложную, многоуровневую биопсихосоциальную систему. Наша психика имеет множество различных аспектов, которые могут находиться, а могут и не находиться в гармонии друг с другом. Результатом дисгармонии может быть несчастная жизнь или антисоциальное поведение. Достижение целостности требует согласования всех аспектов личности. Интеграция может помочь не только восстановлению нарушенных связей между различными аспектами личности, но и процессу естественного развития.

Такого рода теории расширяют классическую психотерапию, цель которой — поддержать человека в его стремлении преодолеть неврозы. Согласно Росси, интеграцией называются процессы, способствующие росту личности.

В сновидениях мы становимся свидетелями чего-то большего, чем простые желания. Мы переживаем драмы, отражающие наше психологическое состояние и происходящие в нем перемены. Сны являются лабораториями для экспериментирования с нашей психической жизнью... Коротко эту конструктивную, или синтетическую, точку зрения на сновидения можно выразить так: сновидение — это глубинный процесс психологического роста, изменения и трансформации.

Осознанное сновидение в огромной степени способствует этому процессу. В осознанном сновидении можно отождествить себя с чем угодно и, таким образом, символически связать воедино различные аспекты своей личности, которые до этого отвергались или отрицались. Благодаря этому «камни», когда-то отброшенные строителем нашего эго, могут быть заложены в новый фундамент целостности.

В этом же духе высказывается и поэт Райнер Мария Рильке.

Осуществление принципа, в соответствии с которым вы должны не избегать трудностей, но стремиться их преодолеть, поможет вам все чуждое и неприятное превратить в самое близкое и верное. Как тут не вспомнить древние мифы, хранилище мудрости всех народов, — мифы о драконах, которые в последний момент превращаются в принцесс. Наверное, все драконы нашей жизни — это принцессы, ждущие нас, красивых и смелых. Наверное, все ужасное в глубине своей беспомощно и ждет от нас спасения.

Карл Юнг заметил, что отрицаемые черты характера часто проецируются на других и принимают символическое выражение в снах в виде монстров, драконов, бесов и т. п. Юнг назвал эти символические фигуры словом «тень». Присутствие теневых фигур во сне свидетельствует о неполноте созданной нашим эго модели его самого. Только вбирая в себя свою «тень», эго приобретает целостность и психологическое здоровье.

Процедура эта сопряжена с определенными трудностями, о которых повествует пионер осознанного сновидения Фредерик ван Эден: «В классическом осознанном сне», — пишет он — «я летел в ясном безоблачном небе над широкими просторами, ощущая блаженство и благодарность, которую мне хотелось выразить в самых изысканных словах». К сожалению, эти благодатные видения очень часто сменялись тем, что ван Эден называл «демоническими снами», в которых его дразнили и мучили рогатые бесы, которых он считал независимыми «разумными существами очень низкого нравственного уровня».

Юнг, вероятно, увидел бы в демонических снах ван Эдена пример компенсации, попытку скорректировать психический дисбаланс, порожденный чувством собственной важности и

гипертрофированной набожностью. Говоря словами Ницше: «Чем выше тянется дерево к небесам, тем глубже его корни прорастают в ад». Во всяком случае, ван Эден не смог заставить себя поверить, что именно его собственный ум является источником «всех ужасов и заблуждений сновидения». А раз он этого не понял, он так никогда и не сумел избавиться от своих «демонических снов», хотя нужно было вместо отрицания принять демонов в качестве части самого себя.

Как же сделать это? Существует несколько подходов, но любой из них основывается на установлении более гармоничных взаимоотношений с темными сторонами своей личности. Один из подходов, упоминавшийся в главе 10, - это дружественный диалог с теневыми существами. Применительно к теневым существам, в отличие от людей, этот подход может дать удивительные результаты. Не убивайте во сне своих драконов, лучше подружитесь с ними.

Этот, диалоговый подход, предложенный Полем Толи, иллюстрируется случай, сообщенным Скоттом Спэрроу. Спэрроу поясняет, что приведенный ниже сон, увиденный молодой женщиной, был «одним из снов в длинной серии кошмаров, в которых она все время убегала от агрессивного, психически ненормального мужчины. В этом сне она в первый раз достигла осознанного состояния, и, как можно догадаться, он был последним в череде кошмаров».

Я находилась в бедном, плохоосвещенном районе города. Меня принялся преследовать на аллее молодой мужчина. Я, как мне показалось, долго убегала от него. Потом, осознав, что сплю, я вспомнила, что значительная часть моей жизни во сне прошла в бегах от преследователей-мужчин. «Могу ли я действительно чем-нибудь помочь тебе?» — произнесла я про себя. В тот же миг преследователь превратился в очень интеллигентного молодого человека и ответил: «Да. Нам с другом нужна помощь». Я пошла в квартиру, которую они снимали, и поговорила с ними об их проблемах, искренне им сочувствуя.

Помните: воспринимаем ли мы окружающее как ужасное или прекрасное, зависит от нашей точки зрения. Как заметил восемь столетий назад афганский суфий Хаким Санаи:

Чтобы видеть свое отражение в зеркале,  
надо держать его перед собой, отполированное чисто;  
даже солнце, не жалеющее света,  
сквозь туман выглядит осколком стекла;  
даже лики существ, превосходящих красотой ангелов,  
в порыве злобы кажутся дьявольскими рожами.

Вы настолько же не в состоянии правильно сказать, что на самом деле отражает ваше сознание, насколько ваши мысли искажены страхом, гневом, гордыней и предрассудками. Если ваш ум напоминает кривое зеркало, не удивляйтесь, что в ваших снах ангелы покажутся демонам. Надо, поэтому, постараться, чтобы этого не произошло. Увидев во сне монстра, искренне поприветствуйте его, как давнего друга, и он им станет.

Один из мультфильмов Гари Ларсена серии «Дальняя сторона» иллюстрирует такой подход: Две пожилые леди рассматривают в окно «кошмарное чудовище, стоящее на пороге их дома». Более умная леди говорит: «Успокойся, Эдна. Да, это какое-то гигантское отвратительное насекомое, но, может, это гигантское отвратительное насекомое ждет от нас помощи».

Для установления мира с теневыми существами не обязательно заводить с ними беседу. Достаточно почувствовать сердцем искреннюю симпатию к ним, и они станут вашими

друзьями. Искренне принимая ранее отвергаемые стороны себя самого, вы символически интегрируетесь со своей тенью, как это произошло в одном из моих собственных снов. Я оказался посреди школьного дебоша. Дикая орава в тридцать или сорок человек громила все вокруг, швыряя в окна стулья, выбрасывая людей, судорожно сцепляясь друг с другом, наполняя воздух пронзительным визгом, улюлюканьем и ругательствами; подобное происходит в некоторых школах, когда учитель на минутку отлучится из класса. Заводила всего этого — огромный мерзкий рябой тип варварской наружности, сжал меня железной хваткой, и я безуспешно пытался вырваться из его лап. Потом я понял, что сплю, и словно во вспышке, вспомнил свой недавний опыт.

Зная, что этот конфликт коренится во мне самом, я прекратил борьбу. Я сделал вывод, что «варвар» — это нечто, с чем я борюсь внутри себя, или, может, это чей-то образ, или чье-то качество, которые мне не нравятся. В любом случае, если мне когда-нибудь и приходилось видеть теневые существа, то этот «варвар» был им! Мой опыт говорил мне, что лучший способ разрешения конфликтов во сне — это возлюбить своих врагов, как себя самого. Я понял, что мне следует с распростертыми объятиями принять свою тень, существование которой я до сих пор отрицал.

Таким образом, я попытался почувствовать любовь к стоявшему передо мной «варвару». Поначалу мне это не удавалось — его грубость и уродливость вызывали во мне отвращение. Но, заставив себя преодолеть первичный шок, вызванный его внешностью, я стал искать в своем сердце чувство сострадания. Найдя его, я взглянул «варвару» в глаза, и интуиция подсказала мне, что нужно говорить. Из моих уст хлынули хвалебные речи, и тень растворилась во мне. Одновременно бесследно исчезла картина дебоша, сон потерял яркость, и я проснулся, ощущая восхитительное спокойствие.

# ПОИСК ВОЗМОЖНОСТЕЙ РОСТА

Я осознал, что сплю, когда до меня дошла абсурдность происходящего: на соревнованиях по плаванию мы собирались устроить заплыв на покрытом ковром полу раздевалки. Окрыленный этим открытием, я готов был вылететь из раздевалки на поиски приключений, но вспомнил, что должен обнаружить и решить кое-какие проблемы. Оглядев комнату, я спросил себя, есть здесь что-нибудь, представляющее для меня проблему. Мой взгляд остановился на женщине, по отношению к которой в обычной жизни я испытывал сильное отчуждение. Я понял, что такое неприятие было необоснованным и коренилось, по-видимому, в нежелании признать некоторые черты моего характера, которые она воплощала. Тогда я подошел к ней, взял ее за руки и заглянул ей в глаза. Потом я постарался пробудить в себе чувство нежности, которое направил на нее. Она превратилась в молодую, слабую и застенчивую девушку, вызвавшую у меня жалость. На этом мой сон закончился. Проснувшись, я понял, почему она меня так раздражала; еще я понял, что застенчивость, столь выраженная в ее поведении, присуща также и мне. (С.Л., Пало-Альто, Калифорния)

В реальной жизни я всегда боялась воды, поэтому одним из упражнений, которое я хотела попробовать в осознанном сновидении, было плавание. В этом сне я оказалась во дворе своего дома, и тут же поняла, что сплю. Я решила, что неплохо бы сейчас поплавать, и тут же вокруг появилась вода. Я проплыла несколько сот футов, приспособившись к новой для себя среде; потом остановилась по грудь в воде, и меня охватил страх. Я напомнила себе, что во сне бояться нечего, — и тут же снова почувствовала себя комфортно. Потом вода исчезла, и я снова стала гулять вокруг дома. (Л.Б., Уиллоу-Стрит, Пенсильвания)

Я находился в холле здания средней школы. Я не понимал, почему я здесь, и решил спуститься вниз, в спортзал. Я зашел в лифт, и двери наглухо сомкнулись за мной, однако, кнопки не работали. Потом я заметил кнопку первого этажа и подвала. Я испугался подвала, и мне удалось остановить лифт на первом этаже, где в большом темном помещении находился бассейн. Потом я каким-то образом понял, что сплю, и то, что мне надо делать. Я вспомнил статью Толи, где говорилось, что я должен стремиться к встрече со всем темным и низким. Ощущая страх перед этой перспективой, я, в то же время, понимал, что сама идея собственной интеграции мне импонирует. Таким образом, я решил спуститься в подвал. Возле лестницы я присел и посмотрел вниз. Там было темно и жутко. Убеждая себя, что бояться нечего, я, нервно озираясь, пошел вниз. Там не было ни души. Помещение напоминало лабораторию. Я влетел туда, издавая звуки, которые, отражаясь эхом в пустом зале, напоминали стенания привидений. Я подумал, что интересно иногда побыть привидением, и заметил два зеркала в верхней части шкафов. Я взлетел вверх, чтобы посмотреть на свое обнаженное тело, сосредоточившись одновременно на создании положительной самооценки. Мое занятие прервала темноволосая женщина с ружьем. Когда она его на меня наставила, я перевернулся в воздухе на спину. Она нацелила его мне в промежность, и я подумал, как это здорово. Очевидно, она рассчитывала испугать меня. Тогда я произнес что-то вроде: «Пальни в меня, крошка!» При этом мне было страшно подумать, что будет, если она действительно выстрелит. Но она меня поцеловала. Я ей ответил. Она все еще выглядела сердитой, но поцеловала меня еще раз, и я подумал, что это моя заслуга. Потом она сказала: «Пойдем спать», — и я закрыл глаза и проснулся. (А.Л., Рэдвуд-Сити, Калифорния)

Этот сон я увидел, когда учился на третьем курсе... На противоположной стороне улицы, вместо привычных зданий я заметил огромные красивые цветы самых разных видов, напоминавшие пейзаж из «Алисы в стране чудес». Они были в самом деле хороши, и я стоял как

вкопанный, любяясь ими, пока совершенно неожиданно меня не осенила мысль, что я сплю. Это мой сон, и я управляю всем, что в нем происходит. Что бы ни случилось, это не принесет мне вреда, — я всегда смогу справиться с ситуацией! Все может измениться по моему желанию. С этими мыслями я посмотрел на цветы и решил проверить свои возможности. «Здесь все твои любимые цветы», — думал я, — «если ты такой великий, — преврати их в мерзкие, отвратительные растения-людоеды!» После секундной паузы картина из цветной стала черно-белой, а цветы в самом деле превратились в мерзкие, отвратительные растения-людоеды. Я очутился в джунглях из гротескных склизких созданий, щелкавших зубами над моей головой. Я был просто ошарашен действенностью своих слов и по-настоящему испугался, но вовремя вспомнил, что в моем сне ничто не может нанести мне вреда — даже эти ужасные существа. Я решил принять вызов и, все еще немного опасаясь, направился прямо в кровожадные пасти. Как только я сделал это, они исчезли, и я проснулся.

С тех пор я всегда контролирую свои сны, когда события в них становятся слишком неприятными. (Б.Г., Мэрайн, Калифорния)

«Если у вас нет проблем, купите себе козу» — советует восточная мудрость. Помимо очевидного намека, что держать козу дело хлопотное, этот афоризм имеет и более глубокий смысл. Учась преодолевать трудности, мы становимся мудрее и сильнее духом. Экстремальные ситуации заставляют нас задуматься над тем, кем мы являемся в действительности, и что для нас действительно важно. Пока мы довольны собой и не сталкиваемся с конфликтами или дилеммами, ничто не заставляет нас думать. Великий суфийский мастер Джалалудин Руми выразил эту мысль следующими словами:

Великое знание нисходит на нас  
Жаром и холодом, печалью и болью,  
Страхом и слабостью тела,  
Сокровенной жемчужиной вырастая  
Внутри нас.

Как ни сурово это звучит поначалу, но наш худший опыт может оказаться нашим лучшим другом. Как упоминалось в цитированном ранее пассаже Рильке, если мы стойко переносим невзгоды и не бежим от трудностей, весь мир может стать нашим союзником.

Таким образом, поиск трудностей и их преодоление в осознанных сновидениях принесет вам большую пользу. Во всяком случае, при встрече во сне с маньяком или агрессивным монстром не спешите проснуться, а попытайтесь разрешить конфликт с помощью методов, изложенных в этой книге. Если что-либо во сне вызывает у вас дискомфорт, используйте эту возможность для исследования новой сновидческой ситуации и попытайтесь найти общий язык с тем, что вызывает у вас неприятие.

Искатели приключений или те, кто очень серьезно относится к проблеме достижения личностной целостности, должны в прямом смысле слова «нарываться на неприятности» в своих осознанных сновидениях. Психолог Поль Толи рекомендовал этот способ в качестве средства духовного самоисцеления. Он приводит цитату немецкого ученого Германа Кинкеля, что «настоящее исцеление» состоит в поиске «рычащих собак в своем бессознательном уме» и их усмирении. Только таким способом, по его мнению, достигается душевное равновесие.

Толи давал своим испытуемым некоторые советы по поводу поиска во сне «рычащих собак» своей психики. Для этого требуется из освещенных мест переходить в темные, из высоких — в низкие, из настоящего — в прошлое. Это связано с тем, что мы ассоциируем низкие, темные

места с чем-то страшным и таинственным и что страх в большей степени характерен для детства, чем для зрелого возраста.

Участники экспериментов Толи по самоисцелению наглядно продемонстрировали эффективность его подхода. Шестьдесят шесть процентов из шестидесяти двух испытуемых разрешили те или иные свои жизненные проблемы или конфликты в осознанных сновидениях. Предложенный метод помог улучшить качество их жизни. Многие стали более спокойными и уравновешенными, непредубежденными и творческими людьми. Однако, в некоторых случаях, когда испытуемый забывал инструкции и пытался убежать от угрожающего существа, это приводило к возрастанию неуравновешенности и упадку духа.

Проведя дополнительный анализ своих открытий, Толи заключил, что правильное поведение в угрожающих ситуациях во сне усиливает у людей веру в себя и гибкость их поведения в критических ситуациях во время бодрствования. В языке данной книги, испытуемые Толи стали более приспособленными (адаптивными) как к себе самим, так и к окружающему миру, благодаря опыту поведения в трудных ситуациях во сне.

Следующее упражнение поможет вам сориентировать усилия на разрешение своих трудностей. Но перед тем как приступить к нему, вы должны в бодрствующем состоянии создать у себя твердую установку на выполнение всех его инструкций. В противном случае, эмоциональный накал сновидения может оказаться таким сильным, что у вас не хватит силы воли для встречи с опасностью.

### **УПРАЖНЕНИЕ: ПОИСК ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ СЕБЯ**

#### 1. Сформулируйте свое намерение

В состоянии бодрствования выработайте у себя установку на поиск в ближайшем осознанном сновидении чего-нибудь страшного, отвратительного или хотя бы выводящего из равновесия. Дайте себе слово, что вы будете отважным и смелым перед лицом трудностей, до тех пор, пока не сольетесь с устрашающим существом или не перестанете его бояться. Сформулируйте свое намерение в виде короткой фразы, например: «сегодня я смело встречу угрозу в своих снах». Повторите эту фразу несколько раз, пока не почувствуете, что выработали у себя четкую установку.

#### 2. Осознайте себя во сне

С помощью своей любимой техники войдите в осознанное сновидение.

#### 3. Поищите во сне трудности

Осознав, что спите, повторите фразу, в которой выражено ваше намерение. Поищите вокруг то, что вас беспокоит. Есть ли здесь что-нибудь или кто-нибудь, встречи с кем вы хотели бы избежать? Если нет, поищите место, где они есть. Зайдите, например, в подвал, или в пещеру, или в темный лес, или найдите какое-нибудь жуткое место из своего детства. Там вы найдете то, что вам надо.

#### 4. Преодолевайте трудности

Отыскав предмет, человека или ситуацию, с которыми у вас связаны проблемы, держитесь открыто и спросите себя, почему они вас беспокоят. Если это человек, попытайтесь завязать с ним диалог (см. упражнение на стр.??). Попробуйте помириться или слиться с вызывающим у вас неприятие объектом. Убедитесь, что вы контролируете ситуацию. Не уходите, пока не

почувствуете себя комфортно в его присутствии. Полезно бывает поговорить с самим собой, — это помогает собраться. Например, скажите: «Все нормально. Эта штука совсем не опасна. С ней у меня проблем не будет. Будет любопытно, если мы сможем быть друг другу полезны».

#### 5. Вознаградите себя за усердие

Разрешив свою проблему, можете позволить себе во сне все, что хотите. Это будет вам наградой за отважное поведение и станет залогом того, что вам захочется повторить этот опыт снова. Если вы проснулись, не дойдя до данного этапа, вознаградите себя в бодрствующем состоянии чем-нибудь, что вы особенно любите.

# ЗАВЕРШЕНИЕ НЕОКОНЧЕННЫХ ДЕЛ

Несколько лет назад умерла моя бабушка, и я несколько месяцев чувствовала себя глубоко несчастной. Она была моим творческим наставником и вдохновителем. Степень своей привязанности к ней я смогла осознать только после ее смерти. Все, что бы я ни делала, напоминало мне о ней.

Муж напомнил мне о моей способности видеть осознанные сновидения. Поскольку я часто видела бабушку во сне, он предложил использовать ее в качестве ключа к осознанности. Я согласилась с ним, потому что в осознанном состоянии я могла обо всем расспросить ее и еще раз сказать, как я ее люблю, и как много она мне передала из своего творческого наследия.

Однако, увидев ее во сне, я ощутила такую грусть, что забыла о своем намерении осознать себя и, таким образом, не реализовала свой план.

Через некоторое время она приснилась мне снова. За эти дни я успела подготовиться к встрече с ней, постоянно напоминая себе: «Когда мне приснится бабушка, я вспомню, что это сон». На этот раз я действительно достигла осознанности. Я четко знала, что сплю, но она, совсем как при жизни, была в высшей степени реальной и осязаемой. Когда я спросила, как она поживает, она ответила с каким-то отчаянием: «Ах, дорогая, я не знаю... По-моему, я не знаю, где я». Этот сон оставил у меня двойственное чувство. С одной стороны, он ободрил меня тем, что я могу поддерживать с ней контакт, с другой стороны, расстроил тем, что ей плохо. И, конечно, он возбудил в моем больном уме множество вопросов: действительно ли она «где-то»? Или это только мое воображение? Я не знала, что и подумать. Поэтому я загорелась желанием поговорить с ней снова.

Увидев ее во сне через две недели, я сразу же поняла, что сплю. Я снова спросила, как она поживает. «Мне не так уж плохо, Лори», — ответила она и стала говорить что-то не совсем мне понятное, будто она очень счастлива «где-то». Я долго обнимала ее и говорила, стараясь не плакать, как я ее люблю и всегда буду любить, и как она вдохновляла мои занятия танцами, и что она навсегда останется со мной. Во сне она была такой же благородной и красивой, как в жизни, и я проснулась успокоенная.

Может быть, я и в самом деле общалась с ее духом; может быть, я просто разговаривала со своим внутренним «я» — не знаю. Знаю только, что после этих двух снов что-то во мне переменялось; я чувствовала некую связь с моей бабушкой и высказывала ей все, чего требовала моя душа. Вскоре после этого моя печаль исчезла без следа. (Л.С., Портола-Вэли, Калифорния)

В возрасте тридцати лет я рассталась со своим другом, с которым я прожила почти девять лет. Особенно тяжело мне пришлось, когда всего через год он женился. Благодаря нескольким обычным снам я стала понемногу привыкать к такому обороту событий: я познакомилась с его женой, ее родней и спокойно могла видеть их вместе. Один из последних снов на эту тему был осознанным.

Мне приснилось, будто я встретила К. с его женой, и они пригласили меня на ужин вместе с его сестрой и родителями. Помню, я отметила, что К. со своей женой вместе хорошо смотрятся, в их паре было все то, чего не хватало нам с ним. Я испытала приступ меланхолии, но, в общем-то, чувствовала, что все в порядке. Оба они мне очень нравились, и им нравилась моя компания. Когда я уходила домой, то неожиданно для себя захотела поблагодарить их за чудесный вечер. Сначала я решила подождать и позвонить им попозже, но потом поняла, что утром не смогу до них дозвониться, потому что это будет уже другая, «бодрствующая» реальность. Нужно было вернуться и оставить записку. Они как раз вышли из дома и увидели меня. Я поблагодарила их, особенно его жену, которая была так любезна со мной, и объяснила, что, хотя в



действительности это все мой сон, для меня они все равно, что настоящие. Я надеялась, что каким-то образом какая-то часть меня действительно общается с какой-то их частью, хотя и понимала, что в настоящей жизни они эту встречу никогда не вспомнят. Они улыбнулись и согласились с тем, что независимо оттого, что из нашей встречи перенесется во «внешний» мир, на определенном уровне они ощущают взаимодействие со мной. Вскоре я проснулась с чувством полного счастья и с уверенностью, что мои страдания позади. (Б.О., Арлингтон, Массачусетс)

Недавно мне приснился замечательный сон, в котором мой отец, умерший всего год назад, пришел ко мне рано утром, чтобы разбудить меня — так же, как он делал это, когда я была маленькой девочкой. Слов не было, но каким-то образом мы понимали друг друга. Он вошел в мою комнату и велел мне вставать. Потом он обошел все комнаты в моем доме и передал мне, что все выглядит хорошо — хотя надо кое-что доделать, но ничего такого, с чем бы я не справилась. Он дал мне понять, что хотя его нет физически, я всегда буду чувствовать его присутствие. Потом он подошел ко мне, присел на краешек кровати и взял меня за руку. Я все время говорила ему «спасибо» и проснулась с чувством, будто он на самом деле был здесь со мной. Я понимала, что все это сон, но в любом случае я не стала бы вмешиваться в происходящие в том сне события. (Дж. А., Ноксвилль, Теннесси)

Этим летом умер от рака мой отец, и у меня была длинная череда осознанных сновидений, из которых мне не хотелось просыпаться, потому что в этих снах я мог разговаривать с ним, еще раз повторяя, что я люблю его, но он убеждал меня проснуться, потому что у него все прекрасно и ему надо отправляться в длительное путешествие. В заключение я увидел его на станции и вздохнул с облегчением, когда он сел на поезд: он так долго не говорил мне до свидания, что чуть было не опоздал на свой волшебный рейс. Это был последний сон в этой серии. (С.М., Фрамингем, Массачусетс)

Когда мне было двадцать три года, моя семья переехала из Флориды в Вашингтон. Однако кое-кто из родственников, в том числе старый больной дедушка, остались во Флориде. Мы прожили в новом доме всего неделю, когда он умер. Мне он был очень дорог: он воспитывал меня с шести лет. Я полетела во Флориду, чувствуя вину за то, что покинула прежнее место. В свой новый дом я вернулась через две недели. Примерно через месяц после этого я увидела фантастический сон. Мне приснилось, будто я взяла с собой дедушку, когда он уже умер, и заботилась о нем, как будто он просто уснул. Это натолкнуло меня на мысль, что я сплю, и я проснулась, обнаружив, что плачу — подушка была мокрой от слез. Тем не менее, я захотела продолжить этот сон. Уснув снова, я обнаружила себя в его комнате, сознавая, что продолжаю спать. Очень спокойно он начал говорить, что любит меня, что сейчас ему очень хорошо, и теперь я могу оставить его, чтобы продолжить жизнь в своей семье. После этого он снова уснул. Я же, проснувшись, стала спокойнее относиться к его смерти. (Л.Л., Йакольт, Вашингтон)

Поиск и преодоление трудностей в осознанных сновидениях может научить вас преодолевать жизненные невзгоды и обрести эмоциональную уравновешенность. Вы можете разрешить проблемы, о которых даже не догадываетесь, но которые, тем не менее, преграждают вам путь к счастью. Одной из самых острых проблем, с которой приходится сталкиваться людям, является проблема личных взаимоотношений. Во многих случаях никто посторонний не может помочь вам разрешить ваши трудности, и приходится заниматься этим самим. Такого рода проблемы подпадают под категорию внутренней непригодности, поскольку не могут быть разрешены изменением наших взаимоотношений с внешним миром. Вышеприведенные примеры демонстрируют, как осознанное сновидение может помочь в восстановлении нарушенных эмоциональных связей с членами семьи и близкими друзьями.

Когда обрывается важная связь, человеку часто кажется, что он упустил что-то важное, и это вызывает тревогу и может даже обострить в дальнейшем отношения с окружающим миром.

В бодрствующем состоянии нельзя высказать покойному отцу то, что вы не успели сказать ему при жизни, или обсудить нерешенные проблемы с бывшим супругом.

Выход дают осознанные сновидения. Безусловно, ушедшего не вернешь, но образ вашего партнера сохранился в вашем сознании навсегда, и этого достаточно. Сон не воскресит мертвого, но, как показывают приведенные примеры, встреча с ним в осознанном сновидении дает нам возможность еще раз почувствовать себя с ним рядом, почувствовать, что он живет в нашем сердце. Как говорит в своей эпитафии Джалаладин Руми: «Когда мы умрем, ищите наши могилы не на земле, но в сердцах людей».

Толи исследовал, как осознанные сновидения помогают восстановить нарушенные эмоциональные связи. Он сделал вывод, что это можно сделать, просто спокойно поговорив с дорогим для нас человеком во сне.

# ВЗВЕШЕННОСТЬ И ГИБКОСТЬ УМА

Я скользил по заснеженной дороге на животе, без санок. По обе стороны дороги возвышались огромные скалы и густой лес. Дорога была очень холмистой и извилистой, а я двигался на приличной скорости, опасаясь, что в любой момент могу врезаться в скалу или в дерево. Тогда я сказал себе: «Это же сон, со мной ничего не случится, даже если я врежусь, почему бы мне не поехать быстрее?» Я разогнался до головокружительной скорости по этой опасной дороге, только чтобы почувствовать контроль над собой. Я действительно контролировал ситуацию, понимая, что все это сон, и мне ничто не угрожает. (К.Х., Чайкопи, Массачусетс)

Осознанный сон в значительной степени повышает гибкость вашего ума, предоставляя дополнительные возможности контроля над любой ситуацией. Это ощущение приспособляемости, способности отреагировать на любую неожиданность может стать вашим союзником и в бодрствующем состоянии. Гибкость может помочь вам выбрать наилучший способ достижения поставленной цели и гармонии с остальным миром. Часто же творческий поиск выхода из ситуации оказывается единственно приемлемым. Не всегда можно заставить других людей действовать так, как вы хотите, но всегда можно творчески переосмыслить ситуацию, гибко изменить свое поведение и, тщательно взвесив возможные перспективы, найти оптимальный выход.

Психолог из Гарварда Элен Лэнджер исследовала два контрастных режима, в которых функционирует сознание: внимательность (*mindfulness*) и рассеянность (*mindlessness*). Внимательность — это состояние сосредоточенного внимания, при котором информация об окружающем сознательно обрабатывается, пока человек вовлечен в процесс разграничения и построения новых категорий.

В противоположность этому рассеянность — это состояние пониженной осознанности, при котором поступающая информация обрабатывается автоматически. При этом используются привычные категории и разграничители без поправок на новые сведения, содержащиеся в обрабатываемой информации, что приводит к стандартности и запрограммированности поведения. Согласно исследованиям Лэнджер, «многое из того, что, как нам кажется, мы делаем со вниманием, делается, скорее, в рассеянности:... пока человек действует по привычному сценарию или выполняет работу, не требующую сознательных усилий, он обрабатывает лишь малую долю поступающей к нему информации». К примеру, в одном эксперименте людей, собиравшихся поработать на ксероксе, просили пропустить вперед другого человека, используя разные формулировки. Приведем здесь лишь наиболее интересные данные. Одна из двух формулировок просьбы звучала так: (А) «Извините, у меня тут пять страничек, — можно мне воспользоваться ксероксом?», другая: (Б) «Извините, у меня тут пять страничек, — можно мне воспользоваться ксероксом, а то мне надо снять несколько копий?» Уступили шестьдесят процентов людей, услышавших формулировку (А) и девяносто три процента людей, услышавших формулировку (Б)! В последнем случае людей, по-видимому, убедило наличие причины, по которой они должны уступить свою очередь. Хотя «причина» была абсолютно бессодержательной, они отреагировали на нее не раздумывая.

Деятельность нашего сознания в обычных снах часто является примером вопиющей рассеянности — в случаях, когда мы не замечаем или не можем правильно интерпретировать самые абсурдные аномалии. Деятельность сознания в случае осознанных снов, напротив, характеризуется внимательностью.

Обычно люди придерживаются обобщенных точек зрения на свои отношения с внешним

миром. Первые помещают источник своих впечатлений внутри себя, вторые — снаружи. Первые считают, что наше поведение оказывает существенное влияние на события в мире. Они занимают гибкую позицию в отношениях с этим миром, потому что полагают, что могут изменить ход своей жизни, изменив свое поведение. Вторые не верят, что их поведение сколько-нибудь влияет на ход событий, по их мнению, почти все, происходящее в их жизни, есть результат случая, везения, судьбы и других внешних сил, неподвластных им. Если вы тоже так считаете, то поразмыслите, пожалуйста, над следующими строчками:

Двое глядят сквозь окошко тюрьмы.

Один видит грязь, другой — звезды среди тьмы.

При должной практике осознанное сновидение может помочь вам видеть «звезды» в любой ситуации, взвешенно подходить к любой задаче, стать активным творцом своей судьбы и переориентировать свои ожидания из внешнего мира в мир внутренний. Во внешнем мире мало что нам подвластно, в то время как наш «внутренний мир», в принципе, можно перепрограммировать таким образом, что мы будем воспринимать реальность такой, какой хотим. Гибкая позиция облегчает выбор из бесчисленного множества потенциальных реальностей наиболее нам подходящей и полезной.

Элен Лэнджер поясняет, что «внимательность, то есть, творческое переосмысление жизненного опыта, ведет к здоровью и долголетию — либо непосредственно, либо путем повышения осознанности адаптивных реакций». Если это так, то взаимосвязь, имеющаяся между внимательностью и осознанным сновидением, предоставляет возможность влиять с помощью последнего на физическое здоровье. Следующий раздел иллюстрирует эту мысль.

# ИСЦЕЛЯЯ УМ, ИСЦЕЛЯЕМ ТЕЛО

В 1979 году я сломала ногу. Я танцовщица, поэтому перспектива остаться без работы, равно как и перспектива три месяца не нагружать ноги, меня не радовала. Доктор же сказал, чтобы я на шесть месяцев и думать забыла о танцах. Поэтому каждую ночь я стала пытаться увидеть ту злополучную репетицию, когда случился мой инцидент, с тем, чтобы во сне изменить в своем танце движение, приведшее к такому неудачному приземлению. После несколько попыток я в конце концов перестала падать и постаралась закрепить этот опыт в памяти. Через три недели таких упражнений я начала танцевать на больной ноге. Через три месяца я снова посетила доктора, скрыв от него, что уже танцевала. Он сказал, что нога срослась очень хорошо, и чтобы я продолжала держать ее в покое. (Д.М., Студио-Сити, Калифорния)

В 1970 году меня сбила машина, когда я ехал на мотоцикле пассажиром. Я получил перелом ноги и повреждения желчного пузыря, который мне в результате экстренной операции удалили. Через несколько дней после операции, когда я проходил реабилитацию в больнице, я увидел сон, в котором целым и невредимым летал по больничной палате. Я увидел свое тело, лежащее в кровати, с подвешенной за гипсованной ногой и множеством трубок, засунутых куда только можно. Я висел над ним, временами чувствуя боль от своих ран, а временами — что я невредимый и могу летать по палате. В этом состоянии я решил передать этот дар «невредимости» своему физическому телу. Я сказал физическому телу, что люблю его, и чтобы оно выздоравливало. Проснувшись в тот день, я смог прекратить прием обезболивающих препаратов, и мне вынули все трубки. На следующий день я смог убедить врачей разрешить мне скакать на костылях. (Р.Б., Спокэйн, Вашингтон)

Опыт этих людей убеждает, что осознанное сновидение может исцелить не только психически, но и физически. Хотя эта область применения осознанных сновидений является наиболее спорной, имеющиеся данные подтверждают такую возможность. Лечение с помощью сновидений было широко распространено в древнем мире. Больные должны были спать в специальных храмах, пытаясь увидеть сон, который вылечил бы или хотя бы поставил диагноз их заболеванию и предложил лекарство. Истинность этих легенд мы, конечно, проверить никак не можем.

Большинство людей считает, что главной функцией сна является отдых и восстановление организма. Эта популярная точка зрения подтверждается исследованиями. Так, физическая активность заставляет человека спать дольше, в особенности продлевая дельта-сон. Во время дельта-сна выделяется гормон роста, стимулирующий рост у детей и восстанавливающий поврежденные ткани.

Здоровье обычно определяется как состояние оптимального функционирования всех систем организма, когда нет болезней и других нарушений. Эта глава начиналась с определения здоровья в более широком смысле, как условия адаптивной реакции на требования жизни. «Адаптивная» означает, что эта реакция, по меньшей мере, должна разрешать критические ситуации, не нарушая при этом целостности личности.

Быть здоровым — это нечто большее, чем просто отсутствие болезни. Например, здоровой реакцией можно назвать попытку адаптации к непривычным обстоятельствам. Такой тип психического развития формирует в человеке жизненную стойкость.

Люди являются чрезвычайно сложными, многоуровневыми живыми системами. В «Осознанных сновидениях» я писал:

Полезно, в известной степени упрощая ситуацию, выделить три основных уровня

организации, определяющих то, чем мы являемся: биологический, психологический и социальный. Они отражают свойства нашего тела, ума и социального статуса. Каждый из этих уровней, в той или иной степени, оказывает влияние на остальные два. Например, уровень сахара у вас в крови (биология) определит для вас привлекательность блюда с пирожными (психология) и даже, в зависимости от степени вашего голода, возможность стащить одно из них (социология). С другой стороны, степень признания вами общепринятых правил и норм, определит степень вины, которую вы почувствуете за содеянное. Таким образом, ваше восприятие пирожных (психология) зависит от степени вашего голода (биология), а также от наличия поблизости других людей (социология). Благодаря этой трехуровневой организации, человека можно рассматривать как «биопсихосоциальную систему».

Во сне мы относительно свободны от влияния того, что нас окружает. В этом состоянии мы можем направить всю свою энергию на восстановление здоровья, то есть, способности к адаптивному реагированию. Процесс исцеления во сне по сути своей холистичен, то есть, происходит на всех уровнях биопсихосоциальной системы. На высших психологических уровнях он, вероятно, совершается во время сновидений на REM-стадии. Однако, из-за неправильных психологических установок и привычек, сны не всегда должным образом выполняют свою функцию, как мы видели на примере кошмаров.

Осознанное сновидение, как форма образного мышления, сходно с фантазиями, гипнагогическими видениями, состояниями, возникающими под воздействием психоделических препаратов и гипнотическими галлюцинациями. Доктор Деннис Джаффе и доктор Дэвид Бреслер писали, что «образное мышление мобилизует скрытые силы в человеке, которые могут оказать неоценимую помощь в лечении и сохранении здоровья». Воображение используется в огромном множестве терапевтических подходов, от психоанализа до коррекции поведения, а также в качестве поддержки при физическом лечении.

Чтобы проиллюстрировать это, рассмотрим одну из общеизвестных форм мощного воображения — гипноз. Люди, подвергающиеся гипнотическому внушению, в состоянии транса испытывают ощущения, имеющие много общего с осознанными сновидениями. Они всегда хотя бы частично осознают состояние, в котором находятся, а на более глубоких стадиях, как и осознанно сновидящие, ощущают свои образы как совершенно реальные.

Глубоко загипнотизированные испытуемые способны сознательно контролировать большинство своих физиологических функций: подавлять аллергические реакции, останавливать кровотечение и вызывать у себя анестезию. К сожалению, такой яркий эффект наблюдается всего у одного человека из десяти или двадцати, который сильно подвержен гипнозу. Эта способность, в отличие от осознанного сновидения, по-видимому, не развивается. Таким образом, осознанное сновидение, предоставляя такие же возможности саморегуляции, что и глубокие стадии гипноза, может быть использовано значительно большей частью населения.

Рассмотрим теперь другой пример использования воображения в терапевтических целях — работу доктора Карла Саймонтона с онкологическими больными. Доктор Саймонтон и его коллеги выяснили, что пациенты на поздних стадиях развития опухоли, практиковавшие лечебную визуализацию в дополнение к стандартной радио- и химиотерапии, выживали в среднем вдвое чаще по сравнению с общенациональной статистикой. К сожалению, пока ничего не известно о воспроизводимости этих результатов или их механизмах. Тем не менее, они открывают захватывающие перспективы.

Последние данные подтверждают гипотезу, что живость возникающих в воображении

образов, определяет степень влияния их на физиологию<sup>24</sup>. Сны, которые каждый видит ночью, являются самой яркой формой образного мышления, доступной при обычных условиях. Сновидения настолько ярки, что нам бывает трудно описать их в терминах обычной реальности. Поэтому они тоже могут служить эффективным источником целительных образов. Более того, лабораторные исследования, проведенные в Стэнфордском университете и других местах, выявили строгую взаимосвязь между видимыми во сне образами и физиологическими реакциями. Этот факт показывает, что осознанные сновидения предоставляют нам уникальную возможность достичь высшей степени контроля над своим телом, которая может принести пользу в виде самоисцеления.

В 1985 году я писал:

Если во сне мы видим образ нашего тела в форме тела сновидения, то почему мы не можем инициировать процесс самоисцеления, сознательно воображая наше тело сновидения абсолютно здоровым? Наши исследования показывают, что это возможно. Остается вопрос, ответ на который предстоит найти будущим исследователям: насколько мы вылечиваем физическое тело, вылечивая тело сновидения?

Прошло пять лет, но этот вопрос остается все таким же интригующим и ждет определенного ответа. Тем не менее, имеются интересные свидетельства.

Я открыла, что в осознанном сновидении можно лечиться. У меня была опухоль груди, которую я удалила в осознанном сновидении. Она представляла собой красивое сооружение, похожее на собор. Через неделю опухоль исчезла. (Б.П., Сан-Рафаэль, Калифорния)

Примерно год назад я растянул связку на голеностопе. Он сильно раздулся, и мне было трудно ходить. Ночью мне приснилось, что я бегу. Неожиданно я понял, что это невозможно с растянутой ногой, и поэтому я, должно быть, сплю. В этот момент я стал просыпаться, и боль в растянутой ноге стала нарастать. Тогда я дотянулся до лодыжки своими руками сновидения, что заставило меня во сне согнуться. Сжимая лодыжку, я ощущал нечто похожее на электрический ток. Восхищенный, я стал метать вокруг себя стрелы молний. Это все, что я помню об этом сне. Проснувшись, я не чувствовал никакой боли в своей распухшей лодыжке и мог ходить. (С.П., Маунт-Проспект, Калифорния)

Безусловно, эти рассказы носят лишь свидетельский статус. Никак нельзя выяснить, обязаны ли больные своими улучшениями именно осознанным сновидениям: опухоль Б.П. могла рассосаться сама по себе, растянутая связка С.П. могла во сне пройти кризисный этап своего заживления. Единственный способ определить истинный целительный потенциал сновидений — это строгие научные исследования.

## ГЛАВА 12

# ЖИЗНЬ — ЭТО СОН: ОТКРОВЕНИЯ БОЛЬШОГО МИРА

Я стояла в полном одиночестве посреди комнаты, когда поняла, что сплю. После нескольких изящных пируэтов под потолком я стала думать, что мне делать дальше. Полететь куда-нибудь? Или к кому-нибудь? Но вспомнив о поисках смысла жизни, которые волновали меня, я решила продолжить их в этом состоянии. Я подумала, что лучше это будет делать на улице, поэтому вышла из комнаты и прошла в кухню. Возле раковины над чем-то колдовала моя сестра. Выдержав паузу, я спросила, не хочет ли она полететь со мной. Она отказалась, сославшись на то, что собралась попить чаю. Я сказала, что скоро вернусь, и вышла, предвкушая предстоящие приключения.

На улице стоял вечер, ясный и теплый, на небе ярко светили звезды. Я с комфортом плыла по воздуху, лежа на спине, и смотрела в небо. Я обратила внимание, что луны не видно, и подумала, что она уже зашла. Тем не менее, мне хотелось на нее посмотреть, и я подумала, что это возможно, если взлететь достаточно высоко. В тот же миг я в том же положении стала подниматься вверх.

Я достигла каких-то линий электропередачи и заколебалась, размышляя, как отреагирует мое тело, если я попытаюсь пролететь сквозь них. Недолго поразмыслив, я произнесла, почти вслух: «Минуточку, чей это сон, в конце концов? Какие проблемы?» Высказавшись таким образом, я заметила, что стала подниматься еще быстрее, а линии исчезли, либо я их как-то проскочила.

После этого я решила посетить луну. Вытянув перед собой руки, я полетела в небо. Я двигалась все быстрее и быстрее и вскоре ощутила руками что-то круглое. Я убрала руки, в надежде увидеть луну. Каково же было мое удивление, когда оказалось, что никакой луны нет в помине, но совершенно четко видна планета Земля! Это было восхитительное зрелище — жемчужина, сверкающая светло-зелеными и голубыми оттенками, с белыми завитками вихрей, на фоне черного неба.

Чувство потрясения быстро сменилось душевным подъемом, и я запрыгала в пространстве вверх-вниз, хлопая в ладоши и радостно крича. Я всегда хотела побывать здесь, и мне это удалось — я чувствовала огромный прилив сил.

Я пришла в такое возбуждение, что была вынуждена напомнить себе о необходимости успокоиться, поскольку понимала, что если я выйду из равновесия, то проснусь. Я переключилась на окружающий меня мир, который представлял собой бескрайнюю, бесконечную тьму, наполненную в то же время бесчисленным множеством звезд и казавшуюся живым существом. Я почти слышала эту жизненность всем своим существом, ощущая звенящую, как в глухом лесу, тишину. Это было прекрасно.

Потом я стала отдаляться от звезд и Земли, которая становилась все меньше и меньше, пока совсем не исчезла. Вскоре я увидела целые солнечные системы и галактики, которые гармонично двигались и вращались, постепенно уменьшаясь в размерах и, в свою очередь, растворяясь в пространстве. Я в полном изумлении парила в космосе, ощущая вокруг присутствие энергии вечности.

Я вновь вспомнила о своей цели и решила получить ответ на свой вопрос, который я не совсем знала, как сформулировать, и хотела еще подумать над этим. Однако, момент казался таким благоприятным, что я решила не упускать возможности и спросила: «В чем смысл



Вселенной?» Это прозвучало слишком категорично, поэтому я перефразировала вопрос: «Могу ли я узнать смысл Вселенной?»

Ответ явился в совершенно неожиданной форме. Из темноты появилось нечто. Оно было похоже на ожившую молекулярную модель или математическое уравнение. Это была чрезвычайно сложная, трехмерная сеть тонких линий, сверкающая, как неоновые огни. Она разворачивалась, размножаясь и постоянно изменяясь, заполняя Вселенную все усложняющимися структурами и связями.

Это нарастающее движение было не беспорядочным, но согласованным и целенаправленным, быстрым, и в то же время, неторопливым, детерминированным. Когда оно распространилось за меня, продолжая развиваться, я подумала, что пора возвращаться в обычный мир.

Перед уходом я от всей души поблагодарила Вселенную за подаренное мне зрелище. Проснувшись я удивленной, восхищенной и очарованной, с глубоким чувством почтения к Вселенной.

Этот опыт оставил у меня прежде незнакомое чувство трепета и почтения к природе, великолепию и творческой мощи Вселенной. Было чувство, будто я увидела незримые нити, связывающие все сущее — тонкий молекулярный уровень, наложенный на широту и бесконечность Вселенной. Это было поистине потрясающее зрелище. Оно заставило меня поверить, что в чем-то я тоже являюсь уникальной и неотъемлемой частью всего, что происходит на свете, поверить в Божественное как вовне, так и внутри себя. (П.К., Сан-Франциско, Калифорния)

Осознав, что сплю, я обнаружил, что нахожусь в бесконечной пустоте, причем скорее это не «я», а «мы». Это «мы» представляло собой шар чистого света, который вращаясь, двигался вперед в темноте. Я был одним из множества центров сознания на внешней поверхности этого Солнца Бытия. Мы были совокупностью энергии и сознания и, хотя могли бы действовать независимо друг от друга, все говорило о едином сознании, а также о совершенной гармонии и равновесии.

У меня не было тела или духа — мы были просто энергией и всезнающим умом. Все противоположности удивительным образом дополняли и поддерживали друг друга.

Кажется, там была какая-то галактическая вибрация, но сейчас я не могу это отчетливо вспомнить. Потом мы создали в пространстве прямоугольник — дверь к жизни на Земле. Мы создали картины природы на ней и потом сами перенеслись туда, приняв обличье людей и обучив их. Всего там было около десяти картин. Все это время мое сознание было неотделимо от общего, несмотря на присутствие отдельных узлов сознания, и меня не покидало состояние абсолютной ясности. (С.С., Уиттьер, Калифорния)

Год назад я изучал восточные религии, в особенности буддизм, джайнизм и индуизм. У меня было осознанное сновидение, в котором я наблюдал то, что называется «танцем Шивы». Я увидел древнюю индусскую статую. Пока я смотрел на нее, изображение у меня перед глазами смешалось, напоминая «снег» при плохом приеме в телевизоре, и я подумал, не отслоилась ли у меня сетчатка.

Потом я понял, что сплю, и что я воспринимаю первичную энергию, лежащую в основе Вселенной. Я чувствовал глубокое единство со всем окружающим. Казалось, что я заново открыл вечную мудрость, В этот момент время остановилось, и я вышел за пределы дуги времени. (Т.Д., Кларксвилль, Теннесси)

Конечным результатом был безграничный свет. Он появлялся только когда я входил в осознанное состояние, но очевидной связи между его появлением и моими действиями не было. Он появлялся, когда я находился в темноте, или в большой комнате, или во время моих

религиозных отправлениях. Обычно он возникал в виде солнца, опускающегося у меня за головой, пока все мое поле зрения не заливал блистающий свет. Больше никаких образов не оставалось. Я ощущал присутствие Бога, и меня внезапно охватывала великая радость. По мере того как я фокусировал свое внимание на свете, постепенно утрачивалось ощущение моего сновидческого тела.

Растворение меня и видимых мной образов в Божественном проявлении означало наступление трансцендентального состояния — состояния, которое можно только испытать, но нельзя объяснить. Полнота света, ощущение Бога, постепенная потеря самоосознания, радость (часто называемая блаженством) и неуправляемое религиозное чувство — все эти явления обычно упоминаются в оккультной литературе. У меня они бывали только в связи с осознанными сновидениями.

«Вечные вопросы, будоражащие ум — это откуда и куда, когда и как», — писал сэр Ричард Бартон в своей «Касыде». Со времен, когда человечество начало мыслить, его любознательные представители задавались бесчисленными вариациями вопроса: «Зачем я здесь?» Ответов, которые, впрочем, редко выражались словами, было столько же, сколько и вопрошавших.

Подобным образом любознательная П. Килин, спросившая в своем приведенном выше сне: «Могу ли я узнать смысл Вселенной?», получила ответ в виде бесконечно сложного живого математического уравнения, постичь которое разумом было совершенно невозможно. Кто-то мог бы принять такой ответ за отрицательный, однако, интеллект, возможно, не тот орган, которым постигают «смысл жизни».

Питер Брент описал эту проблему в своей статье по суфийским практикам следующим образом:

Любое знание о предмете формируется у нас в том числе и посредством тех ощущений, которые возникли при его восприятии. Если вы покажете собаке книгу по философии, собака воспользуется своим носом, чтобы определить, что это такое. Она будет оперировать категориями типа еда/не еда, собака/не собака и так далее — теми, что позволяют делать вывод на основе запаха. Результатом будет очень скорая потеря интереса к книге. Произойдет это не из-за несовершенства обоняния собаки, а из-за несовершенства ее способностей, инстинкта и опыта, заставляющих использовать для восприятия не тот орган. Подобным же образом, наше восприятие действительности может вполне соответствовать используемым органам чувств, но быть неадекватным из-за того, что чувства мы используем не те.

Каково же чувство, которым мы постигаем смысл жизни? Брент намекает на то, что это форма интуиции, развитие которой требует наставлений учителя, уже имеющего такую способность. Этот факт, возможно, ограничивает ваше самостоятельное продвижение на пути осознанного сновидения.

Тем не менее, осознанные сновидения могут помочь вам ощутить несравненно более богатый мир, лежащий за пределами привычной реальности. Какими бы сторонами духовности или самопознания вы ни интересовались, они помогут вам заглянуть вглубь своего внутреннего мира и сделать там новые открытия.

# СРЕДСТВО ПОЗНАНИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

Тибетский учитель Тартанг Тулку сказал:

Сны — это хранилище опыта и знания, но пока еще их недооценивают как средство постижения действительности.

На протяжении вот уже более тысячи лет тибетские буддисты применяют осознанное сновидение для познания иллюзорной природы индивидуального существования и в качестве одной из практик, ведущих к озарению и открытию своей истинной природы.

Суфии, возможно, также используют в духовных целях осознанное сновидение или что-то наподобие него. Косвенное свидетельство тому мы находим у известного испанского суфия XII-го века Мохиддина Ибн Эль-Араби: «Человек должен контролировать свои мысли во сне. Тренировка такой бдительности... принесет ему огромную пользу. Каждый должен приложить усилия для приобретения этой важнейшей способности».

Тартанг Тулку объясняет выгоды осознанного сновидения следующим образом: «Опыт, который мы приобретаем в ходе нашей практики во сне, может впоследствии быть перенесен в состояние бодрствования. Например, во сне можно научиться превращать враждебно настроенных существ в миролюбивых. С помощью того же метода можно возникающие днем отрицательные эмоции трансмутировать в дополнительную осознанность. Таким образом, наш опыт во сне может быть использован для выработки более гибкого поведения».

«Со временем», — продолжает Тулку, — «мы замечаем все меньше и меньше разницы между состояниями сна и бодрствования. Мы приобретаем знание, которое делает наше восприятие более живым и разнообразным... Этот тип знания, основанный на практике во сне, может помочь в достижении внутренней гармонии. Питая ум, знание воздействует на весь живой организм. Знание озаряет прежде невидимые грани ума и освещает нам путь к неизведанным глубинам бытия».

Согласно «Доктрине состояния сна», древнему тибетскому йогическому руководству, практика определенных техник контролирования сна дает возможность видеть во сне все, что только можно вообразить. Тулку дает аналогичное заключение: «Продвинутые йоги могут делать в своих сновидениях практически все. Они могут стать драконами или мифическими птицами, стать больше или меньше, исчезнуть, возвратиться в детство и заново прожить свою жизнь или даже полететь в космос».

Такой уровень контроля над сном открывает поистине захватывающие возможности, связанные с исполнением желаний, но тибетские йоги простирают взоры за пределы любых тривиальных удовольствий. Им осознанное сновидение дает «средство познания действительности», возможность экспериментировать, исследуя субъективную природу состояния сна, и, как его разновидность, бодрствующее восприятие. Такого рода познанию они придают величайшее значение.

Осознание того, что наше восприятие действительности является субъективным, а не прямым и непосредственным, может иметь и практическое применение. Согласно Тулку, когда мы понимаем, что наше восприятие субъективно и, таким образом, похоже на сон, «оковы понятий и самооценок начинают исчезать. Как только наша самооценка становится менее жесткой, наши проблемы теряют свою остроту. Одновременно проявляется новый, гораздо более глубокий уровень знания». В результате, «даже тяжелейшие испытания воспринимаются с легкостью и спокойствием. Когда вы увидите, что все вокруг напоминает сон, вы достигнете чистого знания. А способ достижения этого знания состоит в осознании сновидческого

характера воспринимаемой действительности».

Комментарий к «Доктрине состояния сна» поясняет, что для понимания йоги сна необходимы длительная практика и большой опыт; для завершения этого пути нужны как теория, так и практика. Тот, кто успешно пройдет его до конца, познает следующее:

## ***1. СНЫ МОЖНО ИЗМЕНЯТЬ ПО СВОЕЙ ВОЛЕ***

«...материя, или форма в ее размерных аспектах — большое или малое, и ее численных аспектах — множественное или единственное, всецело подчинена воле субъекта, психические силы которого эффективно развиты с помощью йоги». В результате упорных экспериментов йоги научились трансформировать любой сон усилием своей воли. Большинство осознанно сновидящих знают это на своем опыте. Стоит вспомнить также обсуждавшееся в главе 5 мощное влияние, которое оказывают на содержание сна наши ожидания.

## ***2. СНЫ НЕУСТОЙЧИВЫ***

«Делая следующий шаг, он понимает, что форма и все остальные проявления сна являются игрушкой ума, и поэтому неустойчивы, как миражи». Опытные сновидцы тоже должны были это испытать. Сновидения столь же реалистичны, но далеко не так устойчивы, как бодрствующее восприятие.

## ***3. БОДРСТВУЮЩЕЕ ВОСПРИЯТИЕ НАСТОЛЬКО ЖЕ НЕРЕАЛЬНО, НАСКОЛЬКО НЕРЕАЛЬНЫ СНЫ***

«Следующий шаг приводит его к осознанию, что истинная природа всех форм и явлений, воспринимаемых посредством чувств в бодрствующем состоянии, столь же нереальна, сколь нереально отображение их во сне, то есть, оба состояния являются сансарическими», или иллюзорными. На этой стадии ощущения йога можно понять скорее теоретически, чем практически. Из главы 5 вы должны помнить, что во сне, как и в бодрствовании, используется один и тот же процесс восприятия, как для построения умозрительных представлений, так и моделей мира. Модели, физического ли мира или мира сна, — это всего лишь модели, а не реальность, как карта не есть реальная территория, а меню не есть пища.

## ***4. ВЕЛИКОЕ ПРОЗРЕНИЕ: ВСЕ ВОКРУГ ЕСТЬ СОН***

«Последний шаг ведет к великому прозрению, что все в сансаре [феноменальном мире пространства и времени] есть ничто иное, и не может быть ничем иным, как сновидением». Если сравнить ум с телевизором, то Великое Прозрение означает, что все, что появляется на экране, представляет собой только изображение, или иллюзию. Простое осознание, например, того, «что ум не может содержать ничего кроме мыслей», не является Великим Прозрением, которое дается только на практике, но не теоретически.

В свете сказанного, «Всемирное Творение и все, что происходит в нем» видится «только сном Всевышнего». Сновидящие йоги непосредственно переживают это новое восприятие

реальности.

## 5. ЕДИНСТВО

«Озаренный светом этой Божественной Мудрости, микрокосмический аспект Макрокосма полностью пробуждается; росинка соскальзывает обратно в Сияющее Море, в Нирваническое Блаженство и Вечность, будучи Обладателем Всех Обладаний, Создателем Всех Созданий — Одним Умом, Самой Реальностью». Далее можно только воспользоваться высказыванием философа Людвига Виттгенштейна: «О чем нельзя говорить, о том следует молчать».

Откровенно говоря, это не тот вид знания, который может быть подвергнут публичному обсуждению или научной проверке. Но это никоим образом не уменьшает ценность мистического опыта, поскольку нет никаких оснований полагать, что возможности познания ограничены только возможностями науки. Не означает это и того, что вы должны последовать по пути тибетских йогов в поисках своей «Божественной мудрости». Методы и терминология тибетских мистических школ предназначались для образа жизни, свойственного тибетской культуре. Если вы серьезно настроены развивать в себе высшие способности, мы рекомендуем вам найти книгу или учителя, которые могли бы говорить с вами на языке, который вы понимаете.

Насреддин зашел в банк получить деньги по чеку. Кассир спрашивает, может ли он себя идентифицировать. «Да, могу, — отвечает Насреддин, вынимает зеркало и тщательно изучает свое отражение. — Это я, все в порядке».

Мы не всегда являемся тем, кем себя считаем. Мы не те, кем, как думаем, являемся в своих снах (и в бодрствовании, на самом деле, тоже). Можете проверить этот факт на себе в ближайшем осознанном сновидении. Например, может оказаться, что вы сидите за столом сновидения, а ваши ноги стоят на полу сновидения. На вашей ноге сновидения, части тела сновидения, сидит тапок сновидения, так что это должно быть ваше «я» сновидения! Все, что нужно сделать — это осознать ситуацию, в которой вы находитесь, и вы увидите, что человек, которым вы оказались во сне, — это не тот человек, которым вы являетесь на самом деле — это только ваше воображение, умозрительная модель себя самого, или, говоря фрейдистским языком, ваше «эго».

Осознав, что ваше эго — это не истинный вы, вам легче будет отказаться от отождествления себя с ним. Не отождествляя себя со своим эго, вы можете свободно изменять его. Простое осознание, что эго является упрощенной вашей моделью, даст вам более точное представление о себе и сделает менее вероятной ошибку типа той, когда карту местности принимают за саму местность.

Если вы сможете взглянуть на свое эго объективно, как на ваше представление о себе, находящееся у вас в подчинении, вам не придется бороться с ним. В любом случае, вам не удастся от него избавиться, да и не стоит этого делать, поскольку эго является неотъемлемой нашей частью, необходимой для эффективного взаимодействия с миром. Тот факт, что и эго, и Я говорят «я», часто является причиной путаницы. Хорошо информированное эго говорит правдиво: «Я есть то, что знаю о себе». Я говорит просто: «Я есть». Если Я знает, что не является эго, то оно достаточно беспристрастно для объективного суждения о себе, как в истории с Насреддином, когда монах хвастает перед ним: «Я такой отрешенный, что никогда не думаю о себе, только о других». — На что Насреддин отвечает: «А я такой объективный, что могу смотреть на себя как на чужого человека, — так что мне можно подумать и о себе».

Чем меньше мы отождествляем себя с тем, кем, по нашему мнению, являемся, тем с большей вероятностью поймем, кем являемся на самом деле. В этой связи суфийский мастер Тарикави писал:

Обретая себя, вы обретаете знание. До этого времени у вас могут быть только мнения, которые основываются на привычках и том, что вы считаете удобным.

Изучение Пути требует найти свое «я». Пока еще вы его не встретили. Пока вы встречаете других, единственная польза от которых в том, что когда-нибудь один из них может оказаться вашим истинным «я».

До этой встречи вам много раз будет казаться, будто вы нашли его. Но истинное «я» таково, что встретив его, вы вступаете в обладание вечным знанием, не сравнимым ни с чем другим на земле.

Еще до того как испытать искреннее желание найти себя, вы можете столкнуться с гораздо более настойчивым, чем ранее, стремлением эго удовлетворить свои желания. Это закономерное явление может мешать вам в постижении высших проявлений своего «я», поскольку какая-то часть вашего существа будет страдать из-за своих страстей, неудовлетворенных в бодрствующей жизни.

Не следует также стремиться к трансцендентности как средству ухода от жизненных

проблем — вспомните демонические сны ван Эдена. Первое время вы должны с готовностью преодолевать все проблемы, встающие перед вами. Но, разрешив их с помощью сновидения и потратив значительные усилия на исполнение желаний, вы можете почувствовать необходимость или потребность заняться поиском чего-то доселе неведомого, то есть самого себя.

# КАПИТУЛЯЦИЯ

Я неожиданно осознал себя во сне, когда прогуливался в холле своей школы, и очень обрадовался этому. Мое сознание было практически таким же ясным, как и в бодрствующей жизни. Как всегда, мне захотелось выбраться наружу, к свету. Я направился к выходу, но открыть дверь мне помешала разбитая тележка. Понимая, что все это только сон, я обхватил ее обеими руками и практически без усилий отодвинул в сторону, таким образом пробравшись через дверь.

Снаружи был чистый воздух, голубое небо и пасторальный, изумрудно-зеленый пейзаж. Я разбежался по траве и радостно взлетел в небо. Пролетая сквозь кроны деревьев, я запутался в ветвях и вынужден был там побарахтаться, пока не высвободился. Выбравшись, наконец, я продолжил свой полет в нескольких сотнях футов над землей. Я подумал, что летал уже много раз, и поэтому сейчас мне, быть может, стоит заняться медитацией в небе. Приняв такое решение, я попросил помощи Всевышнего, произнеся вслух: «Всевышний Отец-Мать, помоги мне извлечь максимум пользы из этого опыта!» Затем я развернулся и остановился, пытаюсь взять свой полет под контроль. В тот же миг я стал вверх тормашками, с закрытыми глазами, подниматься в небо. Сверху светило солнце, наполняя мою голову ярким сиянием. Я ощущал себя пером, лениво плывущим по воздуху. В течение примерно пяти минут этого полета я осторожно, но решительно освободил свой ум от мыслей, как при бодрствующей медитации. Чем меньше меня беспокоили мысли, тем отчетливее и утонченнее становились мои ощущения — описать их можно только словом экстаз. Постепенно я осознал, что тело мое лежит в кровати, а проснувшись, чувствовал легкость и блаженство, не поддающиеся описанию.

Я вошел в церковь и понял, что от меня ждут каких-то слов. Прихожане пели гимн 33 из красной псалтыри. Во время службы я вышел на улицу, чтобы собраться с мыслями. Я волновался и боялся, потому что не знал, что буду говорить. Я присел на траву, и неожиданно мне в голову пришло название темы, показавшейся мне стоящей — «Путь капитуляции».

Я посмотрел вверх, на восток, и увидел в небе большой шар, в несколько раз больше луны, светившийся белым светом. Я понял, что сплю и издал возглас радости, понимая, что он появился здесь ради меня. После этого шар скрылся в небе, словно ожидая более подходящей реакции с моей стороны. Я понял, что мне надо отвести глаза и помолиться. Когда я это сделал, свет появился вновь. Когда он возвращался, женский голос сказал: «Ты хорошо сделал, что отразил этот свет внутри себя. Но сейчас пора вернуть его обратно».

Воздух наэлектризовался, и земля озарилась ярким светом. Я ощутил в темени покалывание и тепло от Света, и проснулся.

Чтобы выйти за пределы модели мира, созданной эго, сновидец должен передать контроль над сном («капитуляция») чему-то находящемуся за пределами своего эго. Наверное, каждый по-своему представляет это «запредельное нечто». Его форма зависит от нашего воспитания, философии и склонности к мистике.

Обычно капитулируют, «отдаваясь воле Всевышнего». Однако, если вы не признаете или не понимаете религиозную терминологию, можете попробовать выразить свое желание по-другому. В контексте того, что мы здесь обсуждаем, это можно выразить более нейтрально: «Я передаю контроль моему истинному «я». Какие бы предположения вы ни строили по поводу истинной природы своего «я», передача контроля над сном от того, кем вы, по вашему мнению, являетесь, тому, кем вы являетесь на самом деле, приведет к прогрессу. Истинное «я», поскольку оно содержит все ваши знания, осознаваемые или нет, способно принимать более мудрые решения, чем эго.



Несмотря на отказ от эго-контроля над сном, вы должны поддерживать в нем осознанность. Если этого не сделать, то склонности и ожидания вашего эго могут снова начать командовать. Более того, осознанность поможет вам, используя свое воображение и интуицию, вписаться в события во сне и не испугаться новых незнакомых переживаний.

«Всевышний» в данном случае является очень подходящей формулировкой. О «Всевышнем» не надо делать никаких предположений, кроме того, что он есть, являясь первичным по отношению ко всему остальному и более ценным, чем все остальное. Следующие два примера дают некоторое представление о том, что может произойти, если сновидец обратится ко «Всевышнему». Первое свидетельство принадлежит Скотту Спэрроу.

Я сидел перед маленьким алтарем, украшенным статуэтками. Сначала я увидел быка. На секунду я отвел взгляд, но взглянув снова, увидел на его месте только статуэтку дракона. Я начал понимать, что это сон. Я отвернулся и загадал, что когда я снова взгляну на прежнее место, там будет высшая из возможных форм. Медленно я повернул голову обратно и открыл глаза. На алтаре находилась фигура человека в позе медитации. Сильнейшая волна энергии и эмоций нахлынула на меня. Я подпрыгнул вверх и вылетел в состояние блаженства.

Спэрроу комментирует, что этот сон показал ему, чем для него является Всевышний. После этого он утвердил этот образ в качестве идеала, «эталона, позволяющего оценивать внутренний опыт». Однако, следует помнить, что превращая чье-то изображение в идола, то есть, в предмет непоколебимой веры, мы можем помешать своему дальнейшему росту.

Ниже приводится еще одно свидетельство. Это пересказ одного из моих самых памятных и значимых осознанных сновидений.

Несколько лет назад поздним утром я увидел, что еду на своей спортивной машине по дороге, восхищаясь таким захватывающим сюжетом и полностью осознавая, что сплю. Проехав небольшое расстояние, я увидел впереди очень привлекательную особу, голосующую на обочине. Понятное дело, я почувствовал настоятельную потребность остановиться и посадить ее в машину. Но тут я подумал: «Такой сон у меня уже был. Может, попробуем что-нибудь новенькое?» Таким образом, я проехал мимо, решив взамен поискать «Всевышнего». Как только я отдался в его власть, моя машина взлетела в воздух и стала быстро набирать высоту, пока не отделилась от меня, как первая ступень ракеты, а я продолжал лететь вверх в облака. Мимо проплыли крест на вершине пирамиды, звезда Давида и другие религиозные символы. Поднимаясь все выше над облаками, я достиг космоса, который, казалось, содержал в себе бесконечную тайну. Это была необъятная пустота, переполненная любовью, безграничный космос, воспринимавшийся как родной дом. По мере того как я поднимался, поднималось и мое настроение, пока, наконец, я не запел с экстатическим вдохновением. Мой голос был поистине удивителен — он охватывал весь диапазон от низжайшего баса до высочайшего сопрано. Казалось, он заставляет вибрировать весь космос.

Этот сон дал мне необычайно глубокое ощущение своего «я». Казалось, я открыл иную форму бытия, по сравнению с которой мое обычное самоосознание выглядело как капля по сравнению с морем. Конечно, я никоим образом не претендую на то, что познал истинную природу реальности (если такая существует).

Каким бы убедительным ни казался такого рода опыт в момент его переживания, определить истинную его ценность нелегко. Как неоднократно подчеркивал Джордж Гиллеспи, тот факт, что во сне переживалась какая-то трансцендентальная реальность — Бог, Пустота, Нирвана ли или еще что-то, не дает права заключить, что на самом деле воспринималась трансцендентальная реальность. Представьте, например, что вы во сне выиграли в лотерею, — тогда, если бы не существовало упомянутой выше проблемы, вы проснулись бы разбогатевшим. По этой причине в своих исследованиях стоит придерживаться здорового консерватизма:

помните, что все это сны, в которых легко встретить и правду, и обман. Не увлекайтесь ими и не отвергайте их, пусть они будут для вас уроками, показывающими, что в жизни есть место тайне. Соблюдать осторожность при интерпретации такого рода опыта рекомендует и психолог Чарльз Тарт:

Аномальные явления, медитация, осознанные и обычные сновидения, измененные состояния, мистические переживания, психоделики — все они открывают перед нашим умом новые горизонты, снимая с него привычные ограничители. Но в то же время, они могут провоцировать самые убедительные, «очевидно» правдивые, захватывающе правдивые, экстатически правдивые заблуждения. Это тот случай, когда необходимо одновременно развивать трезвое чутье истины. Иначе такой чрезмерно открытый ум может оказаться еще в худшем положении, чем ум закрытый, но здоровый.

Фариба Богзаран провела исследование того, что происходит, когда человек во сне сознательно ищет Всевышнего. Ее интересовало воздействие на восприятие Бога во сне представлений человека о божественном и техника его поиска. Одни считали Бога личностью — старым мудрым человеком, Христом или всеобщей Матерью. Другие представляли его вселенской силой или какой-то иной неуловимой безличной энергией. Обратите внимание: из всех опрошенных, кому посчастливилось встретить во сне «Всевышнего», 80 % считавших его личностью, увидели его в образе человека. В то же время, более 80 % считавших его безличным началом, увидели нечто иное, чем человека.

На восприятие человека оказывает влияние также способ, которым он добивается высшего откровения. Богзаран разделила своих испытуемых по этому признаку на две группы: тех, кто активно искал во сне Всевышнего и тех, кто просто ждал откровения с его стороны. Разница в подходах определялась тем, как они формулировали свои намерения. Активные искатели чаще говорили, что собираются «искать Всевышнего» в своих осознанных сновидениях. Те же, кто занимал открытую позицию, отдавая Воле Всевышнего, выражали свое намерение чаще как желание «почувствовать Всевышнего» или открыться ему навстречу. У пассивной группы, по-видимому, было меньше ожиданий, поэтому ее представители встретили больше неожиданных сюрпризов, чем группа активных искателей. «Капитулянты» обычно сталкиваются с проявлениями божественного без особых усилий; «искатели» тоже обычно его находят, хотя, как правило, в том виде, в котором и ожидали его найти.

Это исследование показывает, насколько мощное воздействие на наше восприятие Всевышнего оказывают наши предубеждения. По крайней мере, при целенаправленном его поиске. Означает ли это, что, встретив божественное проявление в осознанном сновидении, мы на самом деле видим не Бога? Думаю, что да. Божественное может иметь для каждого человека свою форму; то, каким оно видится, может быть просто проекцией предубеждений человека. Тем не менее, исследования Богзаран показывают, что все-таки можно получить более глубокое представление о Всевышнем, если уступить ему контроль над сном и не торопить события активными его поисками. Следует также быть внимательным при формулировке своего намерения, поскольку она непосредственно влияет на то, как вы будете вести себя во сне во время поиска Бога.

### **УПРАЖНЕНИЕ: ПОИСКИ ВСЕВЫШНЕГО**

1. Сформулируйте утверждение или вопрос, отражающий ваше высшее стремление. Подумайте, что для вас представляет истинную ценность. Сформулируйте фразу в виде утверждения или вопроса, отражающего ваше высшее стремление. Убедитесь, что это именно

тот главный вопрос, на который вы больше всего хотите получить ответ, или утверждение, в котором вы ни на йоту не сомневаетесь. Вот некоторые возможные формулировки:

«Я ищу Бога» (или Истину, или Всевышнего, или Божественное, или Вселенскую Тайну и т. п.).

«Я хочу встретиться со своим истинным «я».

«Помоги мне увидеть Всеобщее Начало».

«Кто я такой?»

«Я не знаю, чего хочет мое сердце. Как мне определиться?»

«У меня есть жизненное предназначение. Каково оно?»

«Откуда я пришел, почему я здесь и куда я иду?»

«Что мне в данный момент (или в будущем) больше всего необходимо знать (или сделать)?»

«Помоги мне вспомнить свое предназначение».

«Помоги мне освободиться от невежества».

За один раз формулируйте только одну фразу. Запишите и запомните свое утверждение или вопрос.

2. Напомните себе перед сном о своих намерениях

Ложась спать, вспомните свое утверждение или вопрос, а также свое намерение высказать их в ближайшем осознанном сновидении.

3. Осознав себя во сне, выскажите свое утверждение или задайте вопрос

Войдя в осознанное состояние, несколько раз произнесите свое утверждение, либо вопрос, по ходу действия сна. Постарайтесь не забыть, что значит для вас эта фраза. Отдайтесь на волю высших сил. Старайтесь понять, куда влечет вас сон, и следуйте в этом направлении. По возможности освободитесь от предубеждений относительно того, что может случиться, и вы получите то, что вам предназначено.

### *Комментарий*

Если вы затрудняетесь в выборе предмета поиска, стоит вообразить свою встречу с Ангелом Смерти. «Еще немного! Еще немного!» — умоляете вы. «Все так говорят», — отвечает он, — «но у тебя есть в запасе традиционное последнее желание. Большинство людей тратят его впустую, призывая священника или своих близких, или выкуривая сигарету, — так что подумай хорошенько. Чего ты хочешь от своего последнего сна?» Такая постановка вопроса сразу отмечает все тривиальное, оставляя только то, что по-настоящему для вас ценно.

# ЧЕЛОВЕЧЕСТВО СПИТ

В XII столетии великий афганский суфий Хаким Санаи писал, что «человечество спит, вовлеченное в бесполезную деятельность, обрекая себя тем самым на жизнь в мире несправедливости». Спустя тысячу лет ситуация мало изменилась: человечество все так же спит. Кому-то в это будет трудно поверить. Он может возразить, что если бы это было правдой, он должен был бы это знать! Но если мы действительно живем, как лунатики, в состоянии, которое привыкли именовать «бодрствование», то непосредственно засвидетельствовать этот факт для нас будет трудно. — Лунатик не способен понять, что он спит.

Так же и мы, идя своей жизненной дорогой, почти всегда подразумеваем, что бодрствуем. Сон, думаем мы, это бездействие; сейчас я действую — поэтому я бодрствую. Мы думаем, что не спим, но так же считают и лунатики, и люди, видящие неосознанные сны. На этот счет существует меткий суфийский афоризм:

Эй вы, боящиеся трудностей по дороге в никуда — не бойтесь.

Он такой легкий, этот путь, что его можно проделать во сне.

Осознанно сновидящие иногда переживают неожиданное прозрение насчет состояния сна, в котором они обычно пребывают. Примером тому служит опыт Дж. Х. М. Уайтмена, южноафриканского математика:

Помню, что после [посещения концерта известного струнного квартета]... я лег спать, полный умиротворения и тихой радости. Последовавший сон с самого начала был совершенно иррациональным, хотя, возможно, и более интенсивным, чем обычно. Я плавно перемещался в пространстве, где на меня вдруг повеяло холодом, что странным образом привлекло мое внимание.

По- моему, именно в этот момент сон стал осознанным. Потом неожиданно... все, что до сих пор было в беспорядке, мгновенно ушло, а впереди взорвалось неповторимо четкое и реальное новое пространство, воспринимавшееся с неведомой доселе остротой и свободой; сама темнота казалась ожившей. У меня возникла мысль, переросшая затем в непоколебимое убеждение, что до сих пор я ни разу не бывал в состоянии бодрствования.

Обычно человеку очень трудно понять, как это можно постоянно спать, — пока он не узнает, что такое осознанные сновидения. Но если это переживание вам знакомо, вам будет легче принять следующую мысль: простое сновидение так относится к осознанному сновидению, как состояние лунатизма относится к тому, что мы можем назвать осознанным бодрствованием, или «пробужденным бодрствованием».

Я не говорю, что осознанное сновидение и озарение есть одно и то же, — только сравнение двух уровней осознанности во сне может подсказать, каким может быть этот новый уровень понимания жизни, выходящий далеко за пределы того, что у нас имеется.

Вспомним, какая путаница и неразбериха возникает в голове у большинства из нас при попытке понять происхождение и смысл нашей жизни. Это тупиковое состояние сходно с тем, что испытывает неосознанно сновидящий человек при попытке объяснить причудливые события, происходящие в его снах. Когда же он понимает, что спит, его мир сна приобретает гораздо большую осмысленность и соответственно предоставляет множество возможностей для дополнительного роста.

Как уже говорилось выше, я не считаю осознанное сновидение совершенным путем к озарению. Может быть, под руководством мудрых буддистов и в сочетании с другими необходимыми техниками энтузиасты и смогут с его помощью достичь своих духовных целей. Но я рассматриваю его в первую очередь как указатель, маяк, помогающий пройти в область

высшего знания, напоминающий, что в жизни неизмеримо больше тайны, чем мы думаем, и вдохновляющий на поиски этой тайны.

Идрис Шах очень точно описал наше положение в следующем рассказе:

## ЛЮДИ И БАБОЧКА

Однажды, жарким летним днем двое мужчин, уставших после долгой дороги, присели отдохнуть на берегу реки. Вскоре более молодой из них крепко уснул, приоткрыв рот. И, хотите верить, а хотите нет, — крошечное создание, по всем признакам похожее на бабочку, вылетело между его губ.

Насекомое упорхнуло на речной островок, где присев на цветок, стало слизывать нектар. Потом оно несколько раз облетело свои миниатюрные владения (которые должны были показаться огромными существу таких размеров), наслаждаясь солнечным светом и мягким ветерком. Вскоре оно встретило другую такую же бабочку, и они закружились в воздухе, словно играя друг с другом.

Первая бабочка вновь присела на тонкий качающийся пруттик; через мгновение она присоединилась к облаку самых разных, больших и маленьких насекомых, роившихся около скелета животного, лежавшего в густой зеленой траве... Прошло несколько минут.

От нечего делать, бодрствующий путешественник бросил камешек в воду рядом с островом, и вызванные им волны смыли бабочку. Она чуть не погибла, но, с трудом стряхнув капли с крылышек, все-таки поднялась в воздух.

Отчаянно трепеща крыльшками, она помчалась обратно к губам спящего. Но в этот момент его спутник сорвал большой лист и закрыл им его лицо, с любопытством глядя, что будет делать бабочка.

А бабочка снова и снова билась о препятствие, словно охваченная паникой, пока спящий не начал корчиться и стонать.

Ее мучитель выронил лист, и она молниеносно скользнула в открытый рот. Как только она оказалась внутри, спящий вздрогнул и сел проснувшись.

Потом он рассказал другу свой сон.

«Ты не представляешь, что за ужасный сон мне приснился — настоящий кошмар. Мне снилось, будто я живу в милом и уютном замке, но мне стало скучно, и я решил исследовать мир снаружи.

Какая-то магическая сила перенесла меня в далекую страну, где все было приятным и радостным. Я, например, мог пить из чаши с амброзией столько, сколько хотел. Я познакомился и танцевал с женщиной неповторимой красоты, наслаждаясь вечным летом. Я развлекался и пировал со множеством друзей — самыми разными людьми. Какие-то неприятности, конечно, были, но они еще больше подчеркивали прелесть этой жизни.

Такая жизнь продолжалась много лет, пока не случилась ужасная катастрофа: на землю обрушились исполинские волны. Я весь промок и чуть было не утонул. Очнулся я, когда несся обратно, к своему замку, словно на крыльях. Но достигнув его ворот, я не смог попасть внутрь: гигантский злой джинн загородил их огромной зеленой дверью. Я бился о дверь снова и снова, но она не поддавалась.

Неожиданно, когда мои силы были уже на исходе, я вспомнил волшебное слово, о котором говорили, будто оно рассеивает злые чары. Как только я его произнес,

огромные зеленые ворота снесло, словно лист ветром, и я смог снова попасть в свой дом, где зажил в безопасности. Но испуг был таким сильным, что я проснулся».

«Как вы могли уже догадаться», — комментирует свой рассказ Шах, — «бабочка — это вы. Остров — этот мир. Подобно бабочке, вы редко видите вещи такими, какими они есть в действительности. Даже когда настает время покинуть этот мир (или вы задумываетесь об этом), вы видите только искажения истинных фактов. Вот почему так непросто разобраться в данном вопросе. Ведь кроме «бабочки» есть еще «спящий человек», а кроме них обоих еще истинная действительность. При благоприятных обстоятельствах «бабочка» в состоянии все это понять — понять, откуда она пришла; понять природу «спящего человека»; понять то, что находится за пределами их обоих».

**ПОСЛЕСЛОВИЕ**

**ПРИКЛЮЧЕНИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ**

# ПРИВЕТ, ОНЕЙРОНАВТЫ!

Теперь ваши знания о своей психике в состоянии сна значительно расширились, и рано или поздно вы станете опытным онейронавтом. Если, прочитав эту книгу и поэкспериментировав с предложенными в ней техниками и упражнениями, вы так и не пережили ни одного осознанного сновидения, не отчаивайтесь! Быстрота освоения этого навыка зависит от целого ряда факторов, например, от наличия отвлекающих наше внимание забот или от вашей памяти на свои сны. В любом случае, настойчивость приведет к успеху.

Не жалейте времени на проработку базовых навыков, являющихся неотъемлемой частью техник вхождения в осознанное сновидение. Если эти техники не привели к успеху, сконцентрируйтесь на базовых упражнениях, одновременно практикуя вспомогательные упражнения из Приложения. Помните: высокое здание не построить на слабом фундаменте.

Данная книга отнюдь не подводит черту под исследованиями осознанного сновидения. Работа продолжается, мы ищем новые, более простые способы достижения осознанности. Как уже упоминалось в третьей главе, мы разработали прибор «Дримлайт»™, помогающий войти в осознанное сновидение, и убедились в его возможностях на практике. Он эффективен как для людей, никогда не имевших осознанных снов, так и для лиц более опытных. Мы продолжаем также исследование возможностей применения осознанных сновидений в решении жизненных проблем. Тех, кто хотел бы узнать больше о нашей работе или присоединиться к ней, я хочу познакомить с Институтом осознанных сновидений.



Всеобщий интерес к осознанному сновидению и множество писем, полученных за прошедшее десятилетие, убедили меня, что опыт или перспектива бодрствования во снах привлекает других людей не меньше, чем меня самого. Книги «Осознанные сновидения» и «Исследование мира осознанных сновидений» являются частью моего отклика на возросший интерес к этой проблеме.

При неоценимой поддержке Майкла Лагюнта, консультанта по менеджменту и онейронавта, считающего своим долгом донести все преимущества осознанного сновидения до каждого, я организовал Институт осознанных сновидений. Его целью является исследование природы и возможностей сознания, с акцентом на осознанном сновидении, и использование результатов этих исследований для укрепления здоровья и благополучия человека.

Наш Институт стремится к тому, чтобы как можно больше людей смогли получить пользу от осознанных сновидений и предпринимает для этого усилия в нескольких направлениях. Желающие могут приобрести «Дримлайт» или «Новадример», новый портативный прибор для обучения осознанному сновидению. Для этого надо обратиться по адресу, приведенному в конце книги. У нас есть членское общество для тех, кто заинтересован в участии и помощи перспективным исследованиям осознанного состояния во сне и бодрствовании.

Мы проводим практические семинары и публикуем ежеквартальный бюллетень «Найтлайт», что позволяет членам общества обучаться, участвовать в исследованиях и поддерживать их.

В каждом выпуске «Найтлайта» Институт осознанных сновидений знакомит своих членов с текущими экспериментами, касающимися различных способов достижения осознанности, а также изучения и применения осознанных сновидений. Онейронавты сообщают о своих достижениях издателям «Найтлайта», которые публикуют их обзор в последующих выпусках. Кроме того, в наших бюллетенях вы найдете ответы на общие вопросы, касающиеся осознанных сновидений, информацию о текущей деятельности Института (семинары, технические разработки и контакты) и вдохновляющие примеры. «Найтлайт» помогает онейронавтам и исследователям учиться друг у друга.

Я надеюсь, что вы присоединитесь к нашей увлекательнейшей работе.

**ПРИЛОЖЕНИЕ: ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ**

# УКРЕПЛЕНИЕ ВОЛИ

Во время беседы после ужина с пророками Иезекиилем и Исайей Уильям Блейк спросил: «Если я имею твердое убеждение относительно какого-то явления, будет ли оно таким, как я считаю?» Исайя ответил: «По мнению поэтов, будет, и в эпоху изобретателей эта твердая вера сдвигала горы; но большинство людей не способны твердо верить ни во что».

Многие процедуры, связанные с вхождением в осознанное сновидение, требуют использования специфической формы намерения, а именно активной формы труднообъяснимой черты характера, именуемой словом «воля». Наряду с другими характеристиками, воля подвержена значительным колебаниям в зависимости от типа личности. Некоторые люди способны на поступки, требующие «силы воли», в то время как многие другие этой «силы воли» не имеют. К счастью, существуют упражнения, позволяющие укрепить ее.

Эти упражнения описаны в книге Роберто Ассаджиоли «Акт воли». Одно из них рассчитано на то, чтобы заставить вас работать над собой, продемонстрировав вам ценность такого качества, как воля.

## УПРАЖНЕНИЕ: ОСОЗНАНИЕ ВАЖНОСТИ ВОЛИ

### 1. Подумайте о проблемах, вызываемых недостатком силы воли

Возьмите лист бумаги, закройте глаза и подумайте о возможных отрицательных последствиях, которые могут возникнуть у вас из-за недостатка воли. Если вы курите, или пьете, или едите слишком много, если вы не в состоянии потребовать того, что заслужили, или защитить себя от оскорблений, если вам кажется, что вы не можете сделать то, что, по вашему мнению, было бы для вас полезно, задумайтесь на минутку о нежелательных последствиях всего этого и аккуратно запишите каждое из них, по мере того как они будут приходить вам в голову. Подумайте о потерянных возможностях или о разочаровании и страданиях, причиняемых себе и другим. Возникшие при этом отрицательные эмоции будут вам только полезны; не надо писать рассказов и даже предложений — просто составьте список. Когда закончите, перечитайте его еще раз. Во время чтения примите решение изменить негативные последствия или избежать их. Пусть неприятие этих последствий придаст вам дополнительные силы, которые вы используете для претворения своего решения в жизнь.

### 2. Подумайте о преимуществах сильной воли

Теперь нарисуйте в своем воображении столь же живую картину, но на этот раз отражающую все положительные последствия от воспитания сильной воли. Как и в первой части упражнения, сначала подумайте над каждым положительным моментом, после чего запишите его. И снова, ощутив сильные положительные эмоции — удовлетворение, чувство достижения поставленной цели, удовольствие, — зафиксируйте их. Затем сконцентрируйтесь на трансформировании своих чувств в мощное желание развить у себя необходимую силу воли.

### 3. Вообразите себя, как обладающего сильной волей

Теперь постарайтесь представить себя человеком, уже обладающим сильной волей, думающим и действующим в соответствии со своими планами. Старайтесь действовать так, как будто вы уже имеете развитую силу воли. Вообразите самый лучший мир, какой только может создать, видя себя как человека с сильной волей. Представьте себя таким, каким вы могли бы

быть. Пусть эта «идеальная модель», как называл ее Ассаджиоли, укрепит ваше желание развить свою волю.

Как и другие органы и функции нашего организма, воля поддается тренировке. Для каждой группы мышц существуют определенные упражнения, нацеленные на развитие именно этой группы. Подобным же образом в процессе укрепления воли ее полезно изолировать от других психологических функций. Это можно сделать, выполняя так называемые «бесполезные» упражнения. Уильям Джеймс, основатель американской психологии, писал, что следует «поддерживать в себе способность к усилиям над собой, ежедневно выполняя бесполезные упражнения». Пример такого рода упражнений предлагает Бонд Барретт в своей книге «Сила воли и как ее развить». Ежедневно в течение семи дней тренирующийся должен по десять минут стоять на стуле, стараясь чувствовать при этом удовлетворение. Мужчина, практиковавший это упражнение, сообщил на третий день тренировок, что он добился ощущения силы, заставляя себя выполнять это упражнение: «Волевые усилия дарят радость и энергию. Это упражнение поднимает мой моральный тонус и пробуждает во мне чувство великодушия...»

Многие из занятий в течение дня можно превратить в упражнения для укрепления воли. Можно, например, упражняться, оставаясь спокойным в раздражающих ситуациях на работе или воспитывая терпение в автомобильной пробке. Ниже дана программа укрепления вашей воли.

### **УПРАЖНЕНИЕ: УКРЕПЛЕНИЕ ВОЛИ**

Ниже приведен список «бесполезных» упражнений:

- Переложите пятьдесят кусочков бумаги из одной коробки в другую, но одному, медленно и целенаправленно.
- Тридцать раз сядьте и встаньте со стула.
- Пять минут стойте на стуле.
- В течение пяти минут повторяйте спокойно, но отчетливо, отбивая ритм: «Я сделаю это».
- Ходите взад и вперед по комнате, касаясь поочередно определенных предметов в каждом конце (скажем, вазы в одном и окна в другом), в течение пяти минут.
- Встаньте утром с постели на пятнадцать минут раньше обычного.
- В течение дня полностью подавляйте в себе стремление на что-либо жаловаться.
- Напишите сто раз: «Я должен написать бесполезное упражнение».
- Поздоровайтесь с пятью людьми, с которыми вы до этого ни разу не разговаривали.
- Найдите нравящееся вам стихотворение, состоящее примерно из двадцати строчек или двухсот слов и выучите его наизусть.

1. Начните с одного из перечисленных выше заданий

В первый день выберите одно из предложенных заданий и выполняйте только его. Концентрируйтесь на задании и ваших чувствах, возникающих при его выполнении. Старайтесь сохранить спокойствие, терпение и не думайте о результатах упражнения. Закончив, проанализируйте свои чувства и мысли. Если вы успешно справились с этим заданием, переходите ко второму этапу. Если вам не удалось довести дело до конца, постарайтесь выполнить то же упражнение на следующий день.

2. Добавьте еще одно задание

Завершив первый этап, выберите еще одно задание и выполните его вместе с заданием первого этапа в один день. Сохраняя спокойствие, обратите внимание на свои мысли в конце

упражнения. Выполняйте эти два задания на протяжении двух дней (или до тех пор, пока не сможете их успешно выполнять два дня подряд).

### 3. Добавьте третье задание

На четвертый день добавьте третье задание. Все три задания выполняйте еще два дня. Продолжайте фиксировать свое состояние.

### 4. Оставьте старое задание и выберите новое

Закончив выполнять в течение двух дней три задания, оставьте одно из старых заданий и выберите новое, так, чтобы у вас их снова было три. Выполняйте эти три задания в течение двух дней. Продолжайте это до тех пор, пока успешно не справитесь со всеми вышеперечисленными заданиями, выполняя их по три в течение двух дней.

### 5. Придумайте что-нибудь свое

Продолжайте упражнение, основываясь на своем собственном опыте. Можете самостоятельно придумать какие-нибудь задания и выполнять их в течение дня в таком объеме, в каком сочтете нужным. Не берите на себя слишком много, иначе вас может постигнуть разочарование. Не забывайте поддерживать в себе чувство удовлетворения от выполняемого задания — не давайте проявиться нетерпению или стремлению немедленно увидеть результаты своего труда.

# УПРАЖНЕНИЯ НА СОСРЕДОТОЧЕНИЕ И ВИЗУАЛИЗАЦИЮ

Многие из процедур вхождения в осознанное сновидение, приведенные в этой книге, используют визуализацию. Например, техника лотоса и пламени из четвертой главы требует способности визуализировать пламя в центре цветка лотоса и сосредоточиваться на нем, пока не будет достигнуто состояние осознанного сна. Если вы чувствуете, что не способны выполнять достаточно яркую визуализацию, не отчаивайтесь — этот навык вырабатывается по мере практики. Ниже приведены упражнения, которые помогут вам увеличить возможности визуализации путем адаптации зрительного восприятия внешних объектов к внутренней способности видеть образы.

## УПРАЖНЕНИЕ: КОНЦЕНТРАЦИЯ НА СВЕЧЕ

### 1. Смотрите на пламя свечи

Поставьте перед собой горящую свечу. Сядьте от нее на расстоянии 3–4 футов (90–120 см), так, чтобы хорошо видеть пламя. Не мигая, смотрите на пламя. Выполняйте это упражнение столько времени, сколько сможете, но не переутомляйте глаза.

### 2. Отдохните, если требуется

Когда почувствуете напряжение в глазах, закройте их и какое-то время посидите спокойно, воображая перед собой пламя.

Практикуйте это упражнение регулярно, и вскоре вы заметите, что можете выполнять его сколь угодно долго.

(Заимствовано из Машра).

## УПРАЖНЕНИЕ: ТРЕНИРОВКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Практикуйте упражнения из части «А» один или два раза в день в течение двух-трех дней. Выполняйте упражнение не дольше пяти минут. Затем переходите к части «Б».

### Часть «А»

#### 1. Расположите перед собой объект простой формы

Выберите объект, на который вы будете смотреть, например, яблоко, камень, свечу или кофейную чашку. Выбирайте что-нибудь небольшое, простое и неподвижное. Расположите его в нескольких футах от себя и займите удобное положение.

#### 2. Сосредоточенно разглядывайте объект

С открытыми глазами постарайтесь охватить взглядом весь объект. Старайтесь впитать в себя общее визуальное впечатление, не концентрируясь на отдельных деталях. Отметьте отвлекающие вас мысли и ощущения и просто дайте им улетучиться.

#### 3. Закройте глаза и созерцайте остаточное изображение объекта

Через несколько минут закройте глаза и наблюдайте остаточное изображение объекта, пока оно не исчезнет. Затем откройте глаза и снова созерцайте объект. Повторите это несколько раз. С каждым разом остаточное изображение должно становиться все ярче и отчетливее. Не напрягайтесь, стараясь его воссоздать. Четкость должна возникнуть как бы сама по себе.

### *Часть «Б»*

1. Сделайте разминку, концентрируясь на объекте

Подготовьте свое внимание, выполнив несколько раз часть «А».

2. Визуализируйте объект, висящий в пространстве перед вами

Не закрывая глаз, отведите взгляд от объекта и попытайтесь вообразить его прямо перед собой, на небольшом расстоянии, парящим на уровне глаз. Поначалу это может показаться сложным, но не напрягайтесь. Просто постарайтесь дать очертаниям предмета возникнуть в воздухе перед вами. Можете попробовать начать с концентрации на ощущениях, вызываемых у вас этим объектом, а не на его детальной структуре. Подумайте о том, что объект занимает пространство у вас перед глазами, и обратите внимание на возникающее при этом ощущение — словно изображение появляется по вашему желанию. Из этой мысли и ощущения возникнет чувство, будто вы видите изображение.

3. Визуализируйте объект внутри себя

Когда вы научитесь визуализировать объект перед собой, видоизмените второй этап, визуализируя на этот раз объект внутри своего тела. Поскольку некоторые техники осознанного сновидения требуют визуализации объектов в области гортани, постарайтесь увидеть объект именно там. Потом «выпустите» его наружу. Смещайте область визуализации внутрь себя и обратно, пока это не будет происходить без усилий.

(Заимствовано из Тулку).