

Практика осознанных сновидений

Д.С. Кочетков aka Karras

E-mail: Karras@yandex.ru

(получена 16 ноября 2004; опубликована 17 ноября 2004)

В этой статье я постараюсь дать описание своего опыта осознанного сновидения. Очевидно, что сама специфика проводимых исследований накладывает отпечаток субъективизма на полученные результаты в гораздо большей степени, чем в любой другой области науки. Подобно алхимикам, сновидящие сталкиваются с задачами, в которых нераздельно соединены как объективная реальность, так и субъективные переживания. Разделить их не всегда представляется возможным и, наверное, не всегда желательно даже стремиться к этому. Поэтому моя статья ни в коей мере не будет претендовать на единственно верное понимание и описание процессов, протекающих в осознанном сновидении (ОС). По этим же причинам я был вынужден посвятить значительную её часть описанию моего личного отношения к практикам работы с изменёнными состояниями сознания (ИСС), видения их целей и задач, иногда даже описанию моей жизненной философии. Как мне кажется, исследование сновидений – это нечто большее, чем простое обобщение накопленных экспериментальных фактов, потому что факты здесь в слишком значительной степени субъективны. Управление сновидениями, таким образом, прежде всего, является, если можно так выразиться, способом налаживания контакта с самим собой, а специфика этого контакта в конечном итоге отразится на мировоззрении.

Введение

Наиболее широкую популярность в настоящее время приобрели следующие направления работы со сновидениями.

Традиционная магия. Так называемые выходы в астрал. Различия астрала и сновидения это достаточно спорный вопрос, постоянно всплывающий на различных форумах соответствующей тематики. Тем не менее, я склонен относить феномен астральной проекции, скорее к разновидности осознанного сновидения, чем к чему-то качественно иному. Однако такое мнение тоже является достаточно спорным. Например, данные, приведённые Робертом Монро, могут косвенно свидетельствовать о том, что классический «выход из тела» происходит не в обычной фазе REM [2]. Об этом часто приходится слышать от людей, практикующих астральную проекцию. Однако и здесь есть множество нюансов. Например, исследования Стивена Лабержа показали, что внетелесный опыт (ВТО) как правило, происходит именно в фазе REM и является разновидностью сновидения [1]. Техники астрального выхода традиционной магии изначально ориентированы на вызов состояния ВТО, однако это не значит, что в них пренебрегается использованием возможностей, которые обычно связывают с ОС. Классический пример – путевая работа, в которой определённые карты таро используются как своеобразные врата, при помощи которых астральное тело попадает в нужную Сефиру, чтобы получить там новые знания [3].

Шаманизм. Прежде всего, конечно, это техники, описанные Карлосом Кастанедой [4]. В той или иной форме описанные им идеи взяты на вооружение подавляющим большинством сновидящих. В данной традиции есть свой аналог ВТО – третьи врата сновидений. Такая способность появляется у мага отнюдь не сразу, а только после накопления им достаточного количества личной силы. Философия Карлоса Кастанеды

выглядит очень привлекательно, однако зачастую его последователями отвергается всякий позитивный смысл сновидений, которые не вписываются в жёсткие рамки того, что дон Хуан определил как реальность. Зачастую содержание сновидений, не подходящее под заданную схему вообще называют «тональными галлюцинациями». Мне кажется, что такой подход является во многом однобоким. Например, он автоматически отсекает от рассмотрения огромный пласт сновидений, в которых уровень осознанности был не настолько высоким, как того хотелось бы сновидцу.

Йога сновидений. Качественно отлична от вышеназванных традиций тем, что считает сновидения целиком порождениями ума. Методы её во многом уникальны, и не так уж часто обсуждаются в среде сновидящих. Техники йоги сновидений зачастую сходны с техниками, разрабатываемыми онейропсихологами, работающими с осознанными сновидениями, хоть ориентированы они, конечно, на достижение различных целей. Обычно йоге сновидений представителями других традиций вменяется в вину то, что она поощряет развитие воображения и уводит сознание в пучину галлюцинаций. Однако, на мой взгляд, это свидетельствует о недостаточном знакомстве с предметом. Хорошее описание целей и методов йоги сновидений содержится, например, в книге Т.В. Ринпоче «Тибетская йога сна и сновидений» [5].

Практика осознанных сновидений

Перейдём к непосредственному описанию наблюдаемых при работе с ОС явлений. ОС, как и любой сон, можно разделить на три этапа – инициацию, развёртывание сюжета, пробуждение. Рассмотрим каждый из этапов подробно.

Первый этап: инициация осознанного сна

По этому параметру осознанные сновидения принято делить на два типа: осознанные сновидения, инициируемые из состояния бодрствования (ОСИСБ, WILD) и осознанные сновидения, инициируемые из состояния сна (ОСИСС, DILD) [1].

Осознанные сновидения, инициируемые из состояния сна

К классу ОСИСС относятся осознанные сны, в которых сновидящий понимает, что спит, уже находясь внутри сновидения. Как правило, осознание появляется после возникновения в сюжете сновидения несоответствия, которое выдаёт иллюзорную природу окружающего мира. Обычно при этом подразумеваются очевидные признаки сна, например проблемы, возникающие при повторном чтении книг, сложности с изменением уровня освещённости, «неправильное» отражение в зеркале, отсутствие боли, «неправильная» гравитация и т.п. Новичкам обычно советуют, как можно чаще заниматься проверкой реальности в надежде, что однажды такая мысль появится и во сне. Опыт показывает, что не всегда этот путь приводит к быстрому успеху. И уж точно этот успех никогда не бывает стабильным. При использовании методики поиска несоответствий предпочтительнее начинать с ведения дневника сновидений. При этом даже без специального намерения, через какое-то время начинает вырабатываться некоторый навык, позволяющий отыскивать признаки сна «налету». Человек как бы чувствует внутренние их причины, он знает свои «слабые места», открывающиеся в сновидениях и при желании может ими пользоваться. Часто этот механизм, поиск личных признаков сна и связывание их с мыслями о сновидении, называют «постановкой триггера». Ведение дневника сновидений преследует собой и ещё одну цель, гораздо более важную – тренировку сновидческой памяти. Среднестатистический человек помнит очень мало о своих ночных приключениях, в то время как люди, занимающиеся регулярными записями своих сновидений, вспоминают до 3-4 и более снов за ночь. За

каждой фазой сна со сновидениями следует очень короткое пробуждение и люди, относящиеся ответственно к записи снов рано или поздно учатся «отлавливать» этот момент. Это даёт им в руки возможность использовать его либо для записи сна, либо для вхождения в его продолжение, либо в новое сновидение, как правило – уже осознанного.

Гораздо менее действенным методом инициации ОСИСС является поиск рук во сне. Популярность он приобрёл благодаря книгам Карлоса Кастанеды, однако общепризнано, что это один из наиболее неэффективных приёмов.

Уникальным методом работы с ОСИСС является картография сновидений. Эта техника получила широкую известность благодаря группе «Хакеры Сновидений» [6]. Метод довольно спорный, многими людьми хвалимый за эффективность и постоянно используемый в практике, но и не менее многочисленными людьми яростно критикуемый. В книге А.П. Ксендзюка «Видение нагуаля» [7] высказывается мнение, что метод картографии позаимствован «Хакерами» из архаичных шаманских традиций и не представляет интереса для людей, практикующих тольтекское сновидение, потому как заводит, в конце концов, в тупик. Однако другие авторы, по-видимому, не всегда высказывают схожие мнения. Например, в книге Ал. Панова «Школа сновидений» [8] приводится «карта начальных странствий», которая хоть и не совпадает с картой «Хакеров Сновидений», но всё же демонстрирует правомерность подобного подхода к изучению феноменов ОС. Вопрос об отличиях тольтекского сновидения от любой другой практики ОС сам по себе достаточно сложен. Описания Кастанеды допускают различные варианты трактовки и зачастую самые красивые и логически обоснованные из них демонстрируют собой одновременно и ярчайшие примеры однобокости и, по большому счёту, ущербности и деструктивности. Некоторые последователи Карлоса Кастанеды доходят до того, что объявляют практически весь духовный опыт человечества «тональными галлюцинациями» и призывают пользоваться для личного развития только знаниями линии Дона Хуана. Я воздержусь здесь от обширных комментариев, однако для меня идея непогрешимости последнего нагуаля неприемлема и поэтому опора на оставленные им тексты как на Священное Писание кажется абсурдной. Мой личный опыт говорит, как раз, в пользу идеи картографии. Так уж сложилось, что практиками осознанного сновидения я занимаюсь достаточно давно, практически, с самого детства, но с творениями признанных «мэтров» этого искусства я имел счастье ознакомиться сравнительно недавно. Поэтому значительная часть моей практики проходила без опоры на мнения авторитетов. Тем интереснее было узнать, что те смутные ощущения знакомых мест в сновидении и их взаимной ориентации, которые стали периодически возникать у меня после нескольких лет практики ОС, нашли своё выражение в «картографии сновидений». Однако тут есть небольшой нюанс. Сами «Хакеры Сновидений» и их лидер Сергей Изриги писали, что основным материалом для карты являются так называемые «сны активного действия», в которых сновидящий включён в очень яркую, и насыщенную событиями сюжетную линию. Проведение экспериментов по преднамеренной картографии сна из состояния с относительно высоким уровнем осознания приводило к интересным результатам. Однако про это я расскажу ниже, когда буду обсуждать второй этап состояния ОС, развёртывание сюжетной линии.

С практикой начинают наблюдаться интересные эффекты. Осознание становится привычным и мотивации сновидящего уже может не хватить на то, чтобы вырваться из сюжетного ряда сновидения. Появляются сны, которые в среде сновидящих иногда презрительно называют «луцидниками». Термин этот появился из-за общего пренебрежительного отношения мистически настроенных сновидящих, особенно последователей Карлоса Кастанеды к исследованиям Стивена Лабержа, который впервые

ввёл термин «луцидное сновидение». «Луцидник» - это своего рода ситуация пассивного осознания. Человек знает, что находится не в реальности, пользуется способностями сновидящего в сновидении, но, тем не менее, остаётся подчинённым сюжетной линии. По меркам реального мира, он ведёт себя неадекватно. Тем, кто никогда не занимался практиками сновидения, наверное, нелегко почувствовать разницу, но, тем не менее, она есть. В принципе, для того, чтобы индуцировать появление сновидений с низким уровнем осознанности достаточно просто убедить себя в том, что ты являешься сновидящим. Я назвал это «принадлежность к клану». Это даёт в сновидении нечто вроде дополнительной степени свободы для построения сюжетной линии, которая ранее была недоступной из-за привычки к существованию единственно возможного мира. Вернее, корректнее было бы говорить о непривычности идеи иллюзорности любого из воспринимаемых миров. С ОС всё гораздо сложнее. Если первоначально осознание иллюзорности воспринимаемого мира приводит сознание в невероятный экстаз и это как будто бы «останавливает» сюжетную линию, потому что она становится абсолютно неважной на фоне этого нового чувства, то с опытом чувство новизны стирается и сновидящий просто начинает действовать в сновидении как в некоем необычном, «магическом» мире. Мой опыт говорит, что, несмотря на кажущееся разительным различие первого и второго, их суть, в принципе, одинакова. В обоих случаях сновидящий вовсе не является столь же осознанным субъектом, как и днём, хоть и днём он зачастую не столь осознан, как ему бы хотелось. В сновидении его поведение во многом определяется бессознательной компонентой психики, только теперь к нему примешивается немного дневного сознания. Настоящий ОС – это, во многом, мечта. Наш, сновидческий, философский камень. Последователи Кастанеды пытаются очиститься от «тональных галлюцинаций», люди, практикующие выходы в астрал – от наслоений бессознательного, в простонародье именуемых «глюками», йоги пытаются найти лазейку из колеса сансары стирая свои кармические следы. Мне кажется, что рассмотрение бессознательного содержания как врага, мешающего практике – это самая распространённая и при этом самая губительная из ошибок сновидящих. Я не случайно сравнил ОС с философским камнем. Мне кажется, что наиболее точно процесс развития осознания описан именно в трудах алхимиков. Если даже и не заниматься систематическим их изучением, то, по крайней мере, с трудами К.Г. Юнга ознакомиться было бы желательным для каждого сновидящего.

Очень интересным явлением, с которым может столкнуться хороший сновидящий, является временное изменение уровня осознанности. Как правило, это происходит в напряжённых ситуациях, возникающих в сновидениях с пассивным осознанием. Вот характерный пример, взятый из моего дневника сновидений.

Я говорил во сне с одной своей знакомой, а она вдруг без очевидных причин выхватила из-за пазухи пистолет и попыталась меня убить. Я шарахнулся в сторону, понял, что не успеваю и у меня изменился уровень осознания. Я просто «заморозил» сюжет и стал рассматривать замишу с пистолетом девушку, думая, что с этим делать. Мне хотелось продолжить общение, но не с моим же убийцей! Я придумал решение. «Свернул» этот кусок сна и вырезал его из сюжета, мотнув головой, как будто разгоняя наваждение. После этого я снова вошёл в сюжет, и сновидение продолжилось.

Особо следует отметить следующее – несмотря на то, что голубая мечта всех людей, работающих с практиками изменения состояний сознания - это смена этих состояний по желанию, я бы всё же порекомендовал обратить гораздо более пристальное внимание именно на ОСИСС, потому как именно они являются индикатором нашего внутреннего развития. Как мы себя там ведём? Кого встречаем? В какие сюжетные линии вплетаемся?

Часто ли задействуется наша критическая способность и стабильно ли полученное таким образом осознание? Если, несмотря на все успехи в ОСИСБ, оказалось, что практически прекратились ОСИСС и вообще, снится всякая ерунда, которую и в дневник то записать стыдно, то лучше вообще забросить на некоторое время практики прямого вхождения в сновидение и заняться восстановлением и очисткой своего внутреннего мира. Переживать за ослабление навыка ОСИСБ не стоит, практика показывает, что после своеобразного «карантина» сновидящий станет в этом плане лишь сильнее.

Очевидно, что практика ОСИСС очень близко стоит с практикой «заказа сновидений». При этом, если учитывать, что полное осознание тоже во многом недостижимая цель, то становится очень тонкой грань между ОСИСС и ОСИСБ. Обычно считается, что «заказ сновидений» - это «грязная» практика, поощряющая развитие воображения и помещающее сновидящего в вымышленные миры, в то время как «правильные» практики, вроде поиска и рассматривания рук во сне, делают сновидение магическим, а потому на порядок более ценным. Однако такая позиция является достаточно шаткой, потому что само рассматривание рук во сне на первоначальных этапах является всё тем же заказом сновидения. Лично я применял рассматривание рук только для «стабилизации» сновидения, потому что фокусировка пристального внимания на объектах сновидения, по видимому, запускает то, что я называю «механизмом детализации». При этом сновидение теряет стабильность и повышается вероятность пробуждения. Таким образом, действие это было уже несколько более осознанным, чем просто попадание в сюжет с рассматриванием рук. Однако это не означает, что при этом я был полностью «вне сюжета». Типичная ошибка сновидящих – это принятие субъективного ощущения нахождения «вне сюжета» за истинное положение дел. По крайней мере, мой опыт говорит о том, что полное и тотальное осознание и контроль и через восемь лет практики остаются всё такой же недостижимой мечтой. На мой взгляд, практика «заказа сновидений» может оказать неоценимую помощь в налаживании контакта с собственным бессознательным и, в конце концов, окажется гораздо более полезной, чем «силовые» методы индукции ОС.

Осознанные сновидения, инициируемые из состояния бодрствования

С точки зрения практического применения, конечно, наибольшее внимание привлекает именно этот класс осознанных сновидений. Овладев навыком прямого вхождения в сновидение, человек приобретает уникальную способность. Теперь перед ним всегда открыт целый мир, полный чудес и приключений, ждущий своего исследования. Конечно, помимо сновидческих применений, этот навык может помочь, когда необходимо быстро заснуть и хорошо при этом выспаться, например, в ситуации нехватки свободного времени. Тем не менее, нас, конечно, прежде всего, интересует вопрос вхождения в осознанное сновидение. Хотя, ещё раз повторюсь, на мой взгляд, этот навык – вторичен. Он никогда не заменит развитого сознания, сохраняющего свой свет одинаково ярким и чистым как наяву, так и во сне. Пренебрежение его развитием может вызвать уродливый дисбаланс мышления, в результате которого за свои ночные приключения придётся расплачиваться своим здоровьем и качеством реальной жизни, либо существует возможность оказаться отрезанным от большей части своих возможностей, зажатым в тисках привычных шаблонов мышления или навязанных извне представлений, например, об астрале или мирах неоргаников. В настоящее время методы прямого вхождения в сновидение хорошо разработаны и легко доступны для изучения и применения широким массам людей, особенно при наличии Интернета. Я постараюсь подробно описать сам процесс вхождения в ОСИСБ, без привязки к какому-либо конкретному методу, чтобы те, кто никогда с этим не сталкивались, имели о нём некоторое представление.

Начинается всё с релаксации. Очень глубокая степень релаксации тела и ума, безусловно, является неременным условием для успешного завершения опыта. Тем не менее, следует отметить такой факт, что постоянное наблюдение за тем, насколько отрелаксировала каждая мышца и не появилось ли в голове неучтённой мысли, является ошибкой. В идеале, заботу о теле можно поручить ему самому, оно в любом случае справится лучше нашего сознания. То же и с потоком мыслей. Итак, я выбираю удобную позу для засыпания, забыв на время все рекомендации о том, как правильно лежать для достижения скорейших результатов. Телу удобно, оно довольно и готово пролежать в этом положении, не доставляя мне беспокойства, столько, сколько потребуется. Время заняться мыслями. В принципе, тело глубоко не расслабится, если ум не расслаблен. А ум станет успокаиваться, только если я ему это позволю или если у меня уже не будет сил, чтобы не позволить. Поэтому, обычно сновидящие прибегают к различным трюкам, чтобы не вмешиваться в естественный процесс. Как правило, используется какая-либо схема визуализации, концентрация на звуке, концентрация на определённом телесном ощущении либо ещё что-то в зависимости от индивидуальных предпочтений. Я в таких случаях, как правило, ищу пустоту внутри ума и остаюсь в ней. Что происходит с телом и потоком мыслей меня не волнует, появится ли результат – тоже. В пустоте мыслей нет. Тем не менее, сама по себе пустота ничего сделать не может. Перед тем, как забыть о теле и мыслях необходимо сделать кое-какие приготовления. Первое, это появление установки на ОС либо ВТО. Это мысль, мне её с собой в пустоту не взять. Поэтому, я эту мысль успешно забываю, от неё остаётся лишь смутное ощущение, что я хотел что-то сделать, локализующееся где-то в теле. Я этот механизм называю «нить Ариадны». Другой вариант – использовать концентрацию на гипнагогических образах или соощущениях. Таким образом, можно отвлечься от всего лишнего и сразу попасть в сон. Есть и другие методы, но в любом из них обязательным условием является «забывание» своего тела и привычной схемы мышления. В определённый момент, после недолгого периода, когда вообще о каком-либо состоянии сознания говорить сложно, происходит «выход», субъективно воспринимаемый как «вышвыривание», либо выкатывание из тела, либо просто вставание с постели после того, как произошло засыпание, а то, что оно произошло становится ясным очень быстро. Если используются гипнагогические образы, то происходит «вход в картинку», процесс, который очень сложно описать тем, кто его не испытывал. Зачастую из этого состояния можно попасть в абстрактное сновидение. Например, я проводил синхронизацию музыки с гипнагогическими узорами и, в конце концов, попал в абстрактное сновидение внутри трёхмерного постоянно меняющегося узора. При использовании соощущений происходит как бы выстраивание сюжетной линии вокруг заданного ощущения. Например, вызывается чувство ходьбы по дорожке и через некоторое время появляется реальное ощущение камня под ногами, а за ним следует появление остальных частей сновидения.

На данный момент существует множество различных вариантов объяснения происходящих при прямом вхождении в сновидение процессов. На мой взгляд, наиболее правдоподобно выглядит объяснение, опирающееся на системный подход к состояниям сознания, разработанный Ч. Тартом. В его теории подразумевается, что обычное состояние сознания человека не есть что-то элементарное. Это очень сложная конструкция, допускающая разборку на составные части. В собранном виде все эти части работают совместно как нечто целое.

«Основные постулаты системного подхода:

1) Утверждение о существовании базисного состояния (БСС). Направленность осознания, его фокус, может находиться под контролем воли, поэтому его можно назвать вниманием-

осознанием. Следует также признать существование самоосознания, осознания, направленного на самого себя.

2) Существуют относительно устойчивые и непрерывные структуры психической (мозговой) деятельности - их можно также назвать отдельными функциями или подсистемами, - работающие как средства получения и преобразования информации различного рода. Наибольший интерес для нас представляют те структуры, которые приводятся в действие посредством внимания-осознания. Последнее, таким образом, выступает как некая психическая энергия, активизирующая подсистемы сознания. В большинстве случаев управление работой психики осуществляется путём использования энергии внимания-осознания, как и других видов психической энергии (например, навыков, умений, установок), для активации желательных структур и дезактивации нежелательных.

...

Дискретное состояние сознания (ДСС) - это уникальная динамическая структура или совокупность психических структур, определённая активная система, элементами которой являются также психические подсистемы. Хотя эти подсистемы отчасти могут варьироваться в пределах одного и того же ДСС, совокупность свойств системы в целом остаётся примерно одной и той же.

Дискретное изменённое состояние сознания (ДИСС) - это такое ДСС, которое отличается от некоторого конкретного базисного состояния сознания (БСС). Как правило, базисным состоянием является какое-либо обычное состояние сознания. ДИСС - это некая новая по отношению к БСС система, обладающая присущими только ей характеристиками.» [9]

Процесс смены ДСС происходит в три стадии. Сначала на БСС действуют разрушающие силы, атакующие процессы его стабилизации. Система приходит к состоянию, когда о состоянии сознания как таковом говорить, вообще говоря, нельзя. В этот момент на неё действуют формирующие силы, которые могут либо привести к старому БСС либо к какому-то из многочисленных ДИСС. Третий этап - "сборка" нового ДСС. Таким образом, задача прямого вхождения в сновидение - это задача создания условий, дестабилизирующих процессы стабилизации ДСС плюс задача создания формирующей силы, которая выведет на третьем этапе в нужное нам состояние сознания.

Теперь следует сказать пару слов по поводу одного интересного, но, к сожалению, редко обсуждаемого вопроса. Почему мысль о ВТО или ОС не растворится в пустоте, а оставит след, достаточный для того, чтобы за него ухватиться? Я назвал этот механизм «источником». У каждого из нас есть мотивация, из-за которой, собственно, мы и занимаемся практикой. Её корни скрыты в глубинах нашей психики. Конкретная мысль о проекции или осознанном сне, таким образом, связывается с нашей мотивацией и, таким образом, получает возможность реализоваться. Вопрос скрытых за внешними мотивами внутренних причин далеко неоднозначен. Например, некоторые исследователи считают, что в основе практик осознанного сновидения и астральной проекции лежит сексуальная энергия. Православная Церковь обычно относит все подобного рода практики к сфере контактов с воздушным миром падших духов. Помимо сексуальных мотивов, таким образом, здесь задействуется и гордыня [10]. Отмахиваться от подобных исследований я бы не стал, потому что вкупе с работами К.Г. Юнга они позволяют взглянуть на практики сновидения под неожиданным углом. Однако это вопрос сложный и поэтому от дальнейших комментариев по этому поводу я воздержусь. В результате вся схема прямого вхождения в сновидение, как, впрочем, и непрямого, а также схема так называемого «заказа сна», выглядит следующим образом. Изначальная мысль, подключившись к «источнику» становится желанием. Наш ум «сворачивается в клубочек» где-то в дальнем уголке внутреннего мира и терпеливо ждёт результата. Таким образом, мысль-желание

получает возможность самостоятельного существования. Чистота нашего внутреннего мира будет гарантом того, что ей ничто не помешает.

Второй этап: развёртывание сюжета

В общем, эта часть во многом индивидуальна. Несмотря на все старания найти общие закономерности, единые для мира сновидений, воспринимаемого разными людьми, какими-либо достоверными результатами похвастаться никто не может. Пожалуй, единственное исключение – карта сновидений, однако большинство людей, пользующихся этим методом утверждают, что карта всё же уникальна и не одинакова для разных сновидящих. Мои эксперименты с картографией давали значительные совпадения с так называемой default map – заготовкой для карты, описанной группой Хакеров Сновидений. Но гораздо более интересными являются эксперименты с составлением карты из сновидения. Для этого я производил прямое вхождение в сновидение, что позволяло оказаться внутри сновидения с уровнем осознанности, значительно превышающим тот, который обычен для «луцидников», как уже упоминалось, поставляющих основную пищу для составления карты. Это давало возможность ставить запланированные эксперименты и наблюдать за знаменитым процессом «слияния пузырей», описанным Хакерами Сновидений, находясь при этом внутри сновидения. Очевидным способом составления карты был бы полёт в заданном направлении и зарисовка всего, что было замечено внизу после пробуждения. Однако просто взлететь иногда мешают некоторые забавные эффекты. Один из них я называю «фрактальной детализацией». Это довольно необычное наблюдение, заключающееся в том, что при попытке охватить взглядом большую площадь, например при полёте, сновидящий видит всё ту же картину, что и раньше, только большего размера, включающую в себя как неотъемлемую часть «старую» декорацию. Это проявляется, например, как деревья, у которых невозможно увидеть верхушку, как бы ни задираешь голову, или, например, как наблюдение одного единственного квартала в городе на какую бы высоту мы не взлетали. Ещё одним явлением, препятствующим проведению картографии, является феномен, получивший с лёгкой руки всё тех же Хакеров Сновидений название «стенка пузыря восприятия». Он присутствует в нескольких ипостасях. С одной стороны, с этим обычно связывают искажения воспринимаемого визуального ряда, возникающие при перемещении по местности в сновидении. С другой стороны, зачастую в сновидении присутствует вполне реальная стена. Например, у меня в небе появлялся своеобразный «потолок», не дающий мне взлететь выше. Для обхода этих проблем применялась методика слияния со стихиями. Использовался ветер, в который я и преобразался. Он выносил меня в сюжетную линию, из которой можно было наблюдать за пейзажем карты. Осуществлялись как полёты в разных направлениях при разных опытах, для охвата наиболее широкой территории, так и повторные полёты в одном и том же направлении для проверки повторяемости результатов. Было обнаружено, что, несмотря на некоторые различия, общий вид карты остаётся одинаковым при различных полётах в одном направлении, в то время как при других направлениях полёта характер наблюдаемой местности меняется. Так же, для построения карты использовался метод «зуминга», состоявший в том, что определённый участок на горизонте просто увеличивался, и сознание перетекало туда. Обычно подразумевается полный перенос сновидящего в новое место, однако я применял модификацию метода, когда переносится по большей части только восприятие, в то время как тело сновидения осознаётся в первоначальном месте. Это позволило столкнуться с интересным наблюдением, «зуминг» как будто бы включал новую местность в старую. Это, по-видимому, и было чем-то вроде ожидаемого слияния пузырей восприятия. Прodelывать это не так легко, как хотелось бы, и больше трёх слияний за раз я не осилил. Самым же интересным эффектом была сновиденная память. Зачастую местность, наблюдаемая в сновидении в целях картографии вызывает чувство,

что я её раньше уже видел. Обычно это связывается с тем, что местность была нами видена ранее в каком-то сновидении, однако это не единственно возможное объяснение. Одна из альтернатив – ложное воспоминание. Есть и другой вариант объяснения. Это детское воспоминание, оформленное таким образом, что вызывает переживание, сходное с испытанным в детстве. Некоторые из гигантских зданий у меня на карте объясняются именно этим эффектом.

Ещё одним интересным феноменом, ждущим своего исследования, являются так называемые вложенные засыпания. Обычно под этим термином подразумевается осознанное засыпание внутри сновидения и видение сна, который обычно называют сном второго уровня. Более сильный вариант этой техники – сдвоенная позиция, когда сновидящий засыпает внутри сновидения на том же месте и в той же позе, что и в реальности. Описать субъективные ощущения от использования этих техник очень тяжело. Карлос Кастанеда про это говорит «бьёт по мозгам». В принципе, очень удачное выражение. Я бы, пожалуй, мог сравнить такого рода сны с картинами Сальвадора Дали. Есть между ними какое-то внутреннее сходство. Существует, однако, два метода осуществления вложенного засыпания – «выход» и «вхождение в картинку». Чтобы объяснить, в чём их различие, необходимо сказать несколько слов о различиях между вхождением в сновидение посредством «астрального выхода», которое я обычно называю ВТОС (внетелесный осознанный сон), и посредством вхождения внутрь картинки. Это достаточно спорный вопрос, однако мои эксперименты утвердили меня во мнении, что различия между этими состояниями проходят в основном в плоскости предметов, на которых фокусируется внимание. Карлос Кастанеда и его последователи стремятся к развитию тела сновидения, которое со временем должно перерасти в полноценный дубль, это вынуждает их применять методы вроде рассматривания рук в сновидении, концентрирующих внимание на телесных ощущениях. Методы астральной проекции также подразумевают существование некоей независимой от тела единицы – астрального тела, или астросома. Зачастую такой подход навязывает своему адепту достаточно жёсткую схему, чётко очерчивающую, что в состояниях ИС является реальностью, а что галлюцинациями. Это очень жестокая ловушка, выбраться из которой не так то просто. Сознание, запертое в тиски шаблонов объективной реальностью физического мира, имело бы шанс получить свободу благодаря сновидению, но наши желания и советы «бывалых людей» загоняют его ещё в одну ловушку. По крайней мере, мне это видится именно так. Описанное мной выше различие методов вложенного засыпания, как и методов простого вхождения в сновидение, таким образом, сводится к, условно говоря, различию точек приложения внимания. Когда основное внимание в сновидении направлено на формирование тела сновидения, происходит нечто вроде ВТОС, в то время как при направлении внимания на ландшафт или сюжет происходит процесс, который можно описать как вхождение в картинку. Второе ближе к йоге сновидений, первое – к нагуализму и методам астрального выхода. Мне кажется, что ограничение себя какой-либо одной позицией в данном случае не приводит к какому-либо выигрышу, а потому является всего лишь данью используемой традиции.

Здесь, наверное, следует сказать несколько слов о традициях работы со сновидениями. В общем, практически все, кто с этим связан, рано или поздно приходят к выводу, что сама по себе практика сновидения бессмысленна. Просто радость от приключений и романтики, заказ приятных для души сновидений или даже попытка их трактовки и поиска в них свидетельств грядущих событий является абсолютно бессмысленным занятием, которое рано или поздно приедается, вследствие чего практика заходит в тупик. Таким образом, на мой взгляд, техники сновидения являются всего лишь одним из возможных методов духовного роста либо деградации, в зависимости от мотивации

сновидящего. Окончательной ясности в вопросе конечной цели практик сновидения у людей, которые относят себя не к последователям, а к исследователям, никогда не было, и нет. Существует фундаментальное разделение, которое я бы обозначил как удвоение с одной стороны и сублимация с другой. Самый яркий пример нацеленности на создание дубля – учение Карлоса Кастанеды. Тематика сублимации гораздо ближе к религии и алхимии. Учитывая, что конечные достижения как нагуализма, так и алхимии во многом вещь мифическая, то выбор направления по-прежнему остаётся личным делом каждого. Ссылки на то, что что-то работает, принимать во внимание я бы не стал, потому что в этой сфере работает практически всё. Мне ближе всего оказался подход алхимии, особенно в интерпретации К.Г. Юнга [11]. Он даёт хорошее объяснение большинству наблюдаемых мной феноменов. Я не буду подробно описывать тонкости такого подхода, и приводить какие-либо примеры. Скажу только, что многие вещи, происходившие даже в сновидениях с высоким уровнем осознания, в сновидениях второго уровня, начинавшихся даже из сдвоенной позиции, и в ВТОС и ставившие меня в тупик своим содержанием получили простое и изящное объяснение в рамках «психологии алхимии». Таким образом, в конце концов, я пришёл к вере в Бога и занялся изучением учения Православной Церкви, что кардинально поменяло моё отношение к практикам сновидения и выбору используемых методов. Однако я не хочу никого агитировать и называть другие подходы, например нагуализм, чёрной магией. Для меня моё обращение в христианство глубоко личный опыт, сложившийся как из реальных действий и обстоятельств моей жизни, так и из символики, возникающей в моих сновидениях. Возможно, я просто нашёл, наконец, часть себя, от которой постоянно отворачивался. Без этого опыта я бы никогда даже не попытался стать христианином. Кроме того, мне очень повезло с друзьями. Поэтому я отлично понимаю тех людей, которые занимают по отношению к христианству другую позицию.

Однако об ещё одной вещи в связи с темой Бога сказать надо, потому что в этом вопросе существует некая неопределённость. Речь идёт о белом свете. Разные авторы по-разному воспринимают его суть. Например, А.К. Ксендзюк считает белый свет непродуктивным положением точки сборки [7]. Его мнение, очевидно, вызвано глубоким знакомством с различного рода мистической литературой, в которой достижение слияния с белым светом является конечной целью практики. Естественно, такой подход является односторонним и в конечном итоге очень деструктивным. Если посмотреть на этот вопрос с христианских позиций, то становится понятным, что стремление к белому свету бессмысленно, потому что царство небесное лежит вне пределов этого мира и попасть туда можно только в сопровождении ангелов. Согласно христианскому учению, практики выхода из тела вводят человека в контакт с воздушным царством падших духов – невидимым обычно продолжением нашего мира [10]. Любой контакт с этим царством, даже для глубоко религиозных и очень хорошо подготовленных людей опасен и часто бывает губительным, потому что обитатели воздушного царства – мастера создавать иллюзии, которыми губят душу человека. Они могут взять человека в свои миры, а могут соблазнить его милыми его сердцу видениями, в том числе и религиозного характера. Лично я сталкивался с белым светом несколько раз. Впервые – в период моих душевных метаний, когда я думал что же мне делать дальше после девяти лет практики. В дальнейшем – очень редко при нахождении в сновидении религиозных символов. Прежде всего, стоит отметить, что каждый раз он появлялся сам по себе, я к нему не стремился. Контактom это назвать тяжело, просто мне везло, что я оказывался освещённым лучом, пробивающимся из облаков, например. То есть, это была целиком не моя инициатива. Свет как будто зажигал что-то внутри меня, моё сердце наполнялось радостью, моё сознание стремилось стать хоть чуточку лучше, чтобы быть достойным этого чуда. Ткань сновидения менялась кардинально – исчезали многие предметы, а оставшиеся как будто подсвечивались

изнутри этим светом. Интенсивность осознания за доли секунды увеличивалась невероятно, я как будто просыпался ото сна, хоть до этого я и был осознанным. Ощущения невероятные и оказавшие на меня немалое влияние, однако, отношусь я к ним с огромной осторожностью, прекрасно понимая, что никакими выдающимися духовными заслугами я милости лицезреть божественный свет не заслужил. Тем не менее, исходя из этого опыта, могу сказать, что мнение о том, что белый свет является непродуктивным положением точки сборки, я считаю неверным. Субъективные ощущения говорят о том, что это нечто большее, чем просто приятное состояние. Прежде всего, потому, что слияние с белым светом, похоже, происходит на более глубоких уровнях психики, нежели простое восприятие, с которым мы имеем дело в сновидении. Именно поэтому состояние слияния не будет мешать нашей активной жизни. Однако ещё раз подчеркну, в отличие от состояний слияния со стихиями и символами, где инициатива целиком принадлежала мне, здесь я мог только пытаться стать чуть лучше внутренне, чтобы просто оказаться достойным, у меня даже мысли не было о том, чтобы пытаться этим как-то манипулировать или о том, что «меня избрали».

На этом я закончу часть, описывающую развёртывание сюжетной линии. Ещё раз подчеркну, что процесс этот очень индивидуальный, и поэтому я мог рассказать только о некоторых вещах, занимавших меня в последнее время и поэтому показавшихся мне интересными примерами того, с какого рода вещами постоянно сталкивается любой сновидящий.

Третий этап: пробуждение

Как правило, на эту часть ОС обращается мало внимания, однако, на мой взгляд, она заслуживает отдельного внимания. С пробуждением связано несколько вещей, знать о существовании которых полезно.

Первое, о чём бы я хотел упомянуть – это ложные пробуждения. Очевидно, что они являются как бы противоположностью вложенных засыпаний, однако неосознанной и, по большому счёту, бесполезной.

Второе, о чём бы хотелось упомянуть – это появление различных объектов в поле зрения уже после пробуждения. Это довольно интересный эффект, природа которого мне до конца не ясна. После пробуждения иногда можно увидеть в комнате каких-либо животных, узоры на потолке и т.п. Ещё одним интересным проявлением этого эффекта является видение своей комнаты из сновидения. При этом тело спит, но, по-видимому, глаза немного приоткрываются и появляющаяся на сетчатке картинка творчески дорабатывается бессознательным. В таком состоянии можно увидеть, например, ярко светящуюся зелёным светом стенку с ковром, покрытым россыпью различных цветных пятен, а в месте фокусировки глаз появится фиолетовая искрящаяся точка. Именно таким был мой первый опыт этого состояния. Какой-либо полезной функции у него я не обнаружил.

Особо хотелось бы выделить техники пробуждения. Обычно оно происходит само по себе и не требует усилий. Скорее, усилия направляются на то, чтобы не дать этому моменту наступить. Однако бывают ситуации, когда хочется быстро проснуться, но это не получается. Субъективное ощущение при этом – «не помню где моё тело». То есть участка перцептивного пространства, отвечающего за восприятие тела попросту нет, восприятие целиком перенесено на сновиденный двойник. Я в таких ситуациях поступаю следующим образом – делаю очень резкое движение, например пасс «включение тела» из практики тенсёгрити и ловлю «отклик». Обычно моё тело на кровати немного вздрагивает

и таким образом я его «нахожу». Иногда можно «поймать» неприятные ощущения, возникающие от неудобной позы засыпания, что тоже даёт необходимую для пробуждения зацепку сознанию.

Это, пожалуй, всё, что мне хотелось сказать о пробуждении.

Заключение

Механизмы сновидения до сих пор остаются неясными и ждут своего исследования. Существующее в настоящее время разнообразие подходов к работе со сновидениями лишь подчёркивает то, что понимания проблемы пока ещё нет. А.П. Ксендзюком введено разделение на информационный и энергетический подход к сновидению [7]. Нельзя не признать, что такое разделение имеет место. Однако, на мой взгляд это разделение в достаточной степени условно и сродни разделению на мягкие и жёсткие стили в восточных единоборствах, которое возникает от недопонимания, неумения и попыток заработать деньги. Я склонен считать, что мир сновидений в своей основе сходен с коллективным бессознательным К.Г. Юнга. В принципе, если добавить к ней представления об астрале, о морфогенных полях Р. Шелдрейка и некоторые другие, то становится возможным описать многие наблюдаемые эффекты, а также пытаться предсказать новые. Очевидно, что такой подход может быть красиво связан с квантовой теорией, что в итоге может вылиться в новую научную дисциплину, в результате чего у невидимого воздушного царства падших духов человечество отвоюет значительную территорию. Однако нельзя отрицать ценность других подходов. Наверняка, какую бы позицию не выбрал для себя человек, при условии, что он честный и добросовестный исследователь, полученные им знания окажутся просто бесценными, тем более в области, где зачастую выбор мировоззрения определяет итог эксперимента и поэтому невозможно точно воспроизвести состояние человека, выбравшего другую традицию.

Литература

1. <http://lucidity.com>, Lucid Dreaming, сайт Стивена Лабержа.
2. Монро Р. Путешествия вне тела. – К.: «София»; М.: ИД «София», 2003.
3. Крэг Д.М. Современная магия. – СПб.: «Вариант», 1991.
4. Кастанеда К., т.1-12
5. Ринпоче Т.В. Тибетская йога сна и сновидений. – СПб.: Карма Йеше Палдрон, 1999.
6. <http://dreamhackers.narod.ru/index.htm>, методы исследования сновиденного мира, разработанные группой «Хакеры Сновидений».
7. Ксендзюк А.П. Видение нагуаля. – К.: «София», 2002.
8. Панов Ал. Школа сновидений. – Кишинёв: Литературный фонд «AXUL Z», 1977.
9. Тарт Ч. Состояния сознания. *Магический кристалл*. – М., 1992, с.180-248.
10. Приношение православного американца. Сборник трудов отца Серафима Платинского – М.: Российское Отделение Валаамского Общества Америки, 2001.
11. Юнг К.Г. Практика психотерапии. – Мн.: Харвест, 2003.