

Алексей  
КСЕНДЗЮК



Осознанное  
СНОВИДЕНИЕ  
и внетелесный опыт

НАГУАЛИЗМ НОВОГО ЦИКЛА



Серия

**«Нагуализм нового цикла»**

Алексей Ксендзюк

# **Осознанное сновидение и внетелесный опыт**

**ДВАДЦАТЬ ЛЕТ ЭКСПЕРИМЕНТА: МОЖЕТ  
ЛИ ОСОЗНАНИЕ СУЩЕСТВОВАТЬ ЗА  
ПРЕДЕЛАМИ БИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕЛА**



Издательский дом  
«ПОСТУМ»

Москва, 2014

*«Если вас не убьет одно, так убьет что-то другое, и вы не находитесь в безопасности до тех пор, пока не нашли внутри собственного сознания сокровище, неподвластное смерти».*

***Тханиссаро Бхиккху***

УДК 159.9  
ББК 87.3(0)  
К 86

**Ксендзюк, Алексей Петрович**

Осознанное сновидение и внетелесный опыт. Двадцать лет эксперимента: может ли осознание существовать за пределами биологического тела? – «ПОСТУМ», 2014. – 288 с., ил. – (серия «Нагуализм нового цикла»)  
ISBN 978-5-91478-030-9

Автор описывает два вида измененных состояний сознания – осознанное сновидение и внетелесный опыт. Часть книги посвящена практической методике достижения осознанности в сновидении, психотехнике осознанности и достижению внетелесного состояния. Отдельно рассматривается развитие осознанности в сновидении и психоэмоциональный контроль наяву («безупречность»). Работа содержит описание и примеры осознанных сновидений, внетелесного опыта, сверхосознанных сновидений и результатов активизации определенных центров энергетического тела.

УДК 159.9  
ББК 87.3(0)

*Редактор серии Ольга Ксендзюк*

© Алексей Петрович Ксендзюк, 2014

© Ксендзюк О.И., приложение, 2014

© ООО «Издательский дом «ПОСТУМ», 2014

© Творческое объединение «Газгольдер», оформление обложки,  
2010

ISBN 978-5-91478-030-9

# ВВЕДЕНИЕ

## ПСИХОЭНЕРГЕТИКА ОСОЗНАНИЯ И ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ

*«К какому бы роду человеческой деятельности ни пытался приспособить себя Никита, трудности существовали только до того момента, когда он засыпал, а потом, без всякого участия со своей стороны, он делал все необходимое, да так хорошо, что, проснувшись, удивлялся. Во сне Никита проглотил многие из книг, никак не поддававшихся до этого расшифровке, и даже научился читать газеты, чем окончательно успокоил родителей, нередко до этого с горечью шептавшихся по его поводу».*

***В. Пелевин. «Сно»***

# *Сновидение и человеческая жизнь*

Человеческая жизнь проходит, как правило, в двух основных состояниях – в *бодрствовании* и *сновидении*. Эти категории, конечно, условны и всякий раз требуют множества оговорок либо уточнений. Потому что жизнь нашей психики намного разнообразнее и богаче, чем умозрительная модель, включающая в себя два простых состояния – *явь* и *сон*. Мы устроены намного сложнее, чем какой-нибудь бытовой прибор, на котором в одном месте написано «Вкл.», а в другом – «Выкл.», чем и ограничивается его свобода существования. Человек – не автоматическое устройство, хоть иногда и напоминает его.

Я не стану утверждать, что человек – «венец природы» или повторять другие, уже набившие оскомину трюизмы. Но то, что человеческий вид *качественно* отличается от всех других живых существ, которые нам известны, – факт, не требующий доказательств.



Мы создали цивилизацию и живем в ее культурном пространстве. Мы научились мыслить и жить в пространстве воображаемых концепций, которые влияют на наше поведение никак не меньше, чем сенсорные сигналы, поступающие из так называемой объективной реальности.

Мы сотворили «вторую Природу», потому что первая нас во многих отношениях не устраивала. Все это абсолютно естественно для существа, утверждающего, что он создан «по образу и подобию» Самого Творца Мироздания. И вот такому сложному организму с большой эволюционной перспективой и множеством психических ресурсов, о которых он и не догадывается, дано сразу *два режима* восприятия, реагирования и осознания. Не слишком ли много?

Как известно из опыта, Природа не бывает расточительна. Тем более по отношению к человеку, который не может пожаловаться на то, что его обделили в процессе эволюции. Разве что мы утратили способность к

регенерации, широко распространенной среди рептилий, и живем не очень долго. И вдруг – две жизни!

Конечно, на данный момент практически никто из людей не пользуется вторым режимом восприятия и осознания. Дневная жизнь формирует дневную личность, а поскольку дневная жизнь составляет главное и основное содержание всей нашей жизненной активности, то «личность ночи» со временем пробуждается все реже и реже. В настоящее время активность ночной личности сведена к минимуму. Очень часто мы даже не можем вспомнить, снились ли нам хоть какие-то сны. Экспансия дневного Я и деградация ночного Я до эмбрионального состояния – характерная черта нашей эпохи.

Что мы знаем о жизни своего ночного Я? Только то, что нам время от времени снятся сны. Иногда это яркие, красочные сны, которые запоминаются сразу и надолго. Иногда – бесцветные видения с невыразительными образами и смутным сюжетом, который забывается быстрее, чем закончится сам сон.

Бывают и еще более абстрактные сны. В них может участвовать некто и больше ничего не происходит. Такие сновидения я называю «сновидением о Присутствии». В другом, таком же абстрактном сне главным его содержанием может быть какой-то однообразный процесс – его содержание трудно передать словами, но после пробуждения остается странное впечатление, будто всю ночь наблюдал малопонятные действия и даже принимал в них участие.

Эта книга рассказывает о более редких типах сновидения – об *осознанном сновидении* и непосредственно с ним связанном *внетелесном опыте*.

В чем смысл предлагаемой работы со сновидениями?

Я исхожу из основных концепций моей версии нагуализма – из того, что сновидение является *измененной позицией восприятия*, что осознание в сновидении позволяет сновидцу *собрать иной мир восприятия*, что подобная практика помогает *усилить осознание* в целом

(при этом под «осознанием» я понимаю *психоэнергетическое поле*, сформировавшееся в коре головного мозга и других отделах ЦНС, и поэтому выражение «усиление осознания» имеет не только духовный, мистический, но и психофизический смысл).

Я считаю, что усиление осознанности в сновидении во многом изменяет *качество* нашей жизни *наяву*. Не говоря уж о достижении «второго тела» (тела сновидения), или *дубля*.

Древний китайский мыслитель Чжуан-цзы говорил: есть сон и пробуждение, но кроме того есть «большой сон» и «большое пробуждение». Под «большим сном» философ подразумевал бессознательную жизнь, которую мы проживаем изо дня в день. А под «большим пробуждением» – Свободу, Осознанную Жизнь в гармонии и бесконечном развитии, Трансформацию. Удивительная ирония заключается в этом обстоятельстве – чтобы полностью пробудиться, надо пройти через множество осознанных сновидений.

## *Что такое осознанное сновидение?*

Сновидение – это особое состояние человеческой психики. Находясь в сновидении, мы частично спим, то есть полностью отключаемся от восприятия внешнего мира, частично додумываем мысли, над которыми размышляли днем, переживаем те чувства, которые возникли наяву, но мы по каким-то причинам не стали переживать их полностью, частично вспоминаем то, что недоступно нашему сознанию, когда мы бодрствуем.

Что изучает официальная наука, когда предметом ее исследования становятся сон и сновидение? Нейрофизиологи пытаются понять, как работает человеческий мозг во сне. Часто исследователей сновидения привлекает определенная стадия сна, которую называют «сон с быстрыми движениями глаз», или БДГ-сон (*rapid eye movement – REM*). По мнению многих ученых, именно на этой стадии сна человек видит сны.

Чтобы зафиксировать быстрое движение глаз, не нужно никакой сложной аппаратуры. Достаточно пристального наблюдения за спящим человеком с небольшого расстояния – поскольку движение глаз под закрытыми веками легко заметить, за исключением тех случаев, когда мы не можем видеть его лицо. Кроме того, спящий, находясь в фазе быстрого сна, часто меняет положение тела, его дыхание и пульс становятся чаще. Иногда люди в этой фазе сна беззвучно шевелят губами, вздыхают, стонут, произносят отдельные слова – все это явные признаки того, что человек видит сон.

Человек всегда испытывал особенные чувства по отношению к любому яркому сновидению. Эти чувства отличаются от тех, что возникают в состоянии бодрствования. Если вы видите кошмар, то ужас, который вы испытываете в сновидении, намного сильнее того страха, который чувствуете наяву, – независимо от ситуации. То же самое происходит со всеми другими чувствами (восторг, радость, тревога), когда сновидение

отличается «высоким качеством».

Разумеется, *качество* сновидения определить трудно. Сон и его содержание – исключительно индивидуальный опыт. Некоторые люди запоминают одно сновидение за год, другие видят сны каждую ночь.

Если человек никогда не практиковал специальные психотехники, то его сновидения чаще всего отражают его собственные мысли, заботы и тревоги наяву. Иначе говоря, содержание таких снов состоит из воспоминаний, размышлений и предчувствий. Они предстают перед сознанием сновидца в виде образов или сюжетов, которые связывают приснившиеся образы. Сюжеты быстро возникают в самой творческой и динамичной части нашей личности – той части, которая связывает память и воображение. Здесь рождается нечто новое, еще одна возможность или фантазия.

Анализ сновидений вошел в моду после известной книги З. Фрейда «Толкование сновидений». С тех пор психологи анализируют

образы и сюжеты наших сновидений, пытаюсь расшифровать содержание *бессознательного*, которое выражает себя во сне.

Но в этой книге речь пойдет об *осознанных* сновидениях, которые сильно отличаются от обычных снов, в которых мы очень плохо осознаем себя.

Я собираюсь вкратце описать научные концепции осознанного сновидения, но должен предупредить читателя, что все они – не более чем гипотезы. Мое отношение к осознанным сновидениям и внетелесному опыту – тоже гипотеза, и я охотно признаю это. Более того, у меня сложилось впечатление, что ученые, несмотря на объективность естественных наук, в большей степени привязаны к своим гипотезам и намного чаще пытаются выдать желаемое за действительное – особенно в тех областях, где субъективное отношение вплетается в наблюдаемый материал. А надо заметить, что осознанное сновидение, как и сновидение вообще, относится именно к этой области.

Дело в том, что сам термин «*осознанные*



сновидения» подразумевает в какой-то степени участие осознания в сновидении. А объективного понимания осознания – под объективным я имею в виду нечто большее, чем психологическая теория осознания, которая кажется нам правдоподобной, – мы не имеем. Почти все теории осознания опираются на умозрительные идеи и, по сути, являются тем или иным видом новейшей метафизики – даже в том случае, когда авторы психологических теорий отрешиваются от метафизики как метода познания и от самой идеи трансцендентного.

Следует признать, что основополагающий факт нашего человеческого бытия, сердцевина нашей сознательной жизни до сих пор остается неразрешенной загадкой либо лежит за пределами рационального познания как такового.

Мое собственное исследование осознания и осознанных сновидений, которыми я занимаюсь больше двадцати лет, неизменно указывает на энергетическую природу и того и другого. Однако стоит ввести понятие «энергия»

в традиционное описание психического мира человека, как возникают серьезные вопросы:

1. Что такое психическая энергия?

2. Можно ли управлять психической энергией – накапливать ее, концентрировать, излучать и поглощать произвольным образом? Если можно, то как именно?

3. Может ли эта энергия существовать вне биологического пространства, то есть без поддержки физического организма, автономно?

Внутри парадигмы современного естествознания эти вопросы звучат абсурдно. Что значит «психическая энергия»? Естественная наука не знает такого понятия. Психическую энергию невозможно исследовать в этом качестве. Если в экспериментальных условиях мы выясняем, что человек генерирует некую энергию, то она чаще всего описывается как электромагнитная. Даже излучение энергии в инфракрасном или ультрафиолетовом диапазонах, как и в видимом участке спектра, – это не что иное, как электромагнитные колебания. Они могут принадлежать живому

организму, неорганическому источнику – естественному или искусственно созданному.

Точно так же, как ученый не может отделить психику от мозга, он не может говорить о «психической энергии». Ведь в современном описании мира психика давно уже стала эпифеноменом<sup>1</sup> головного мозга и центральной нервной системы. Если сознание – всего лишь эпифеномен, то энергия, которую излучает наше тело, – это побочный эффект электрохимических процессов, поддерживающих жизнь в организме. Следовательно, возможности накопления, излучения и поглощения весьма ограничены и обусловлены состоянием физического организма, а существование психики вне тела просто невозможно.

Но мой личный опыт, как и опыт других людей, исследующих ресурсы собственного сознания, противоречит концепции эпифеномена.

Как только человек принимается за работу с собственным сознанием, оно начинает вести

себя как самостоятельная сущность, которую можно назвать энергетическим полем или, например, сложно организованным потоком биоплазмы, как предлагают некоторые исследователи<sup>2</sup>.

Большинство нерелигиозных людей соглашались верить в то, что сознание – всего лишь эпифеномен нейронных процессов, потому что всю свою жизнь проживают в состоянии *поверхностного сознания*. Их чувство Я растворено в потоке восприятия и отождествлено с чувствами и реакциями на них. Что же касается чувств и реакций, то они, как правило, доведены до автоматизма и осуществляют ряд принятых личностью стереотипов.

Автоматизмы и стереотипы – это внешние признаки бессознательного поведения. Принято считать, что с возрастом человек становится мудрее или по меньшей мере обогащается опытом и становится сознательнее. Если понимать под этими словами увеличение количества наработанных автоматизмов и

стереотипов, это, безусловно, так. Но осознание пробуждается все реже и реже, потому что осознание пробуждается в результате остановки автоматизма и разрушения стереотипа.

Понять, что такое осознание, находясь в бессознательном состоянии, невозможно. В бессознательном состоянии осознание действительно становится эпифеноменом – абстрактным понятием, лишенным энергии, пассивным наблюдателем за тем, как вокруг реализуются законы описания мира.

В той же степени это касается всплесков *осознанного сновидения* и *кратковременного внетелесного опыта*. Если наше осознание дремлет даже тогда, когда тело и мозг бодрствуют, что же говорить о состоянии сна? Осознанное сновидение возможно лишь в том случае, если вы можете ярко осознать себя наяву. В иных случаях осознанное сновидение возникает как побочный продукт эмоциональных потрясений или химических интоксикаций.

Специфика инициации осознанных

сновидений объясняет, почему увлечение сновидением до сих пор не стало массовым и, вероятно, не станет массовым в ближайшие десятилетия. Люди все еще втайне надеются на то, что существует волшебный рецепт, магическая пилюля или кнопка, которую нужно только найти и нажать, чтобы перейти из одного режима восприятия в другой – «волшебный». Когда книги Карлоса Кастанеды стали невероятно популярны (примерно в 70-х годах, вплоть до середины 90-х), какое-то время его читателям казалось, что магическая реальность приближается на расстояние вытянутой руки. Всплеск энтузиазма привел к возникновению множества самостоятельных магических групп – иногда даже с собственными «нагвалями». Но упование на древнюю Традицию, которую описал Кастанеда, не изменило положения дел.

Все равно каждый практик должен приложить немалое усилие и прожить свою «целую жизнь борьбы». Магическая реальность не открывается всякому читателю Кастанеды – даже в том случае, если он беззаветно предан

идеям дона Хуана и наизусть выучил книги, написанные Карлосом.

Пробуждение осознания как психоэнергетического поля, способного к саморегуляции наяву и в сновидении, требует определенных усилий, терпения и времени. Все, кто не был готов к такому серьезному мероприятию, отошли в сторону, как только поняли, что путь магического сновидения (второго внимания) — не менее сложная дисциплина, чем лайя-йога, дзогчен или дзен-буддистская медитация.

Увлечение осознанными сновидениями было тесно связано с мистической концепцией Кастанеды и невысказанными надеждами на его особую, нечеловеческую Судьбу. Смерть писателя от рака печени в 1998 г. многих последователей привела в состояние уныния и дезориентации. Интерес к сновидению угас за несколько лет.

Любопытно, что тот же процесс имел место в научной среде. Насколько мне известно, никто из ученых не признавался в этом, но

хронология говорит сама за себя.

В 80-х годах XX века, в то время когда книги Кастанеды были невероятно популярны, публикуется ряд научных исследований осознанного сновидения. Достаточно отметить, что именно в это время начинает свою карьеру Стивен Лаберж – один из самых знаменитых исследователей сна и сновидения не только для русскоязычного мира, но и для всей западной цивилизации. В 1980 г. Лаберж защищает докторскую диссертацию, и темой ее является, разумеется, исследование осознанных сновидений. В 1985 г. он издает книгу под названием «Осознанное сновидение», а в 1987 г. основывает Институт осознанных сновидений (Lucidity Institute).

В 1988 г. в свет выходит фундаментальный сборник научных статей «Сознающий разум, спящий мозг» под редакцией С. Лабержа и Дж. Гакенбах. Через год публикуется книга «Управляй своими сновидениями» (*Control your dreams*), написанная Джейн Гакенбах и Джейн Босвелд.



Наверное, конец 80-х стал апофеозом для исследователей осознанного сновидения в западном мире.

Дж. Гакенбах в 2011 г. писала: «Исследования осознанного сновидения стали терять значение и актуальность. Число исследований, посвященных этой теме, уменьшилось. Это связано с определенными трудностями при организации эксперимента (*индукции состояния осознанности* в сновидении), а также с субъективностью интерпретации любого исследования этого состояния сознания. Осознанное сновидение требовало нового методологического подхода».

За этими словами скрывается принципиальное непонимание двух совершенно разных парадигм – естественно-научной и магической.

Как можно вызвать (индуцировать) состояние осознанности в сновидении, если испытуемый (обычный человек, полностью погруженный в общепринятое описание мира) пребывает в состоянии психоэнергетического

дефицита? Осознанное сновидение становится относительно регулярным явлением в психической жизни человека, если он располагает некоторым *избытком* психической энергии и владеет необходимыми навыками в работе с собственным вниманием и восприятием. Из чего следует, что в большинстве случаев регулярное переживание осознанности в сновидении требует изменения привычного стиля жизни, к чему готовы далеко не многие. По крайней мере, их число недостаточно для той статистики, которая нужна для научного исследования.

Исследователи осознанного сновидения в какой-то мере понимали причины возникших затруднений, но никто не знал, как преодолеть социальную инерцию. Силье жизни западного человека с его привычкой к комфорту и гедонизмом — наше любимое детище и достижение. Чтобы отказаться от него, нужен мотив более убедительный и сильный, чем загадочные видения то ли во сне, то ли наяву.

Кроме того, сама естественно-научная

парадигма официальной науки, изучающей сон и сновидение, ограничивает вдохновение исследователя тем, *что по умолчанию исходит из концепции* «всякое содержание сновидения – продукт психики сновидца, и описывать его следует психологическим языком».

Отказ от этой установки неприемлем, потому что грозит вторжением в науку мистических домыслов, которые невозможно ни подтвердить, ни опровергнуть. А это согласно знаменитому принципу «фальсификации» Поппера делает науку «ненаучной».

Поэтому все научные исследования осознанных сновидений сводятся к открытию тех или иных психологических, нейробиологических либо физиологических механизмов сознания и бессознательного. Любопытно, что недавний всплеск интереса к осознанным сновидениям в научном сообществе был вызван статьей одного из крупнейших авторитетов в физиологии мозга Алана Хобсона, опубликованной в 2009 г.

И по какому поводу? Потому что ученый считает, что изучение осознанного сновидения

поможет понять «физиологические основы механизма сознания».

# *История научных исследований осознанного сновидения 1990–2010 гг. (по материалам доктора Джейн Гакенбах)<sup>3</sup>*

Как уже было сказано выше, официальная наука, изучающая осознанные сновидения и внетелесный опыт, сосредоточилась на психологическом и нейрофизиологическом аспекте этого явления, исключив любые интерпретации, которые могут породить мистическое либо оккультное понимание этих феноменов.

«Магизм» оказался неприемлем для современных ученых – даже в виде гипотезы или описательной модели.

Что же в таком случае изучает ученый, обративший внимание на эту «скользкую» и даже «темную» тему? Первое, что становится очевидным любому ученому, – осознанное сновидение *невозможно сделать компонентом повторяющегося эксперимента*. Этот момент, наверное, является наибольшим затруднением в

исследовательской работе.

Тем не менее есть множество теорий и существует неплохо разработанный *язык описания*, который создали основатели психологической науки, – психоанализ З. Фрейда, аналитическая психология К. Юнга, бихевиористы (от Дж. Уотсона до Б. Скиннера) и ученые, развивавшие другие направления психологии – когнитивную психологию (Дж. Миллер, Дж. Брунер, У. Найссер), генетическую (Ж. Пиаже), культурноисторическую (Л. Выготский) и др.

Поэтому исследователи осознанного сновидения изучают довольно разнообразную проблематику, отраженную в психологическом *описании*. Например, индивидуальные отличия в содержании люцидных снов. Скажем, как эти отличия связаны с когнитивным стилем конкретного сновидца.

Интересной проблемой представляется исследование личностных особенностей сновидящего в области пространственной ориентации, поскольку, как показал опыт,

ориентация и чувство равновесия значительно *вливают на качество осознанности* в сновидении и даже определяют *объем поля ясного восприятия* в осознанном сновидении.

Наконец, важнейший вопрос для любого ученого, заинтересовавшегося этой темой, – какие процессы или события наяву вызывают пробуждение осознанности последующей ночью?

Экспериментальное изучение осознанных сновидений и внетелесного опыта (где экспериментатор *только наблюдает со стороны*, следит за приборами и задает вопросы испытуемому) порождает множество моделей, но реальной практика при этом не покидает чувство, что в абсолютном большинстве случаев исследователь движется вслепую, пытаясь определить направление на ощупь.

Тем не менее на этом пути собрано достаточно объективных данных.

Хорошо помню, что 5–7 лет назад некоторые наши ортодоксальные духовные искатели предупреждали неофитов о различном

вреде – как духовном, так и телесном, – происходящем от практики осознанных сновидений. Поспешу успокоить читателей: последние исследовательские данные опровергают этот предрассудок. Джейн Гакенбах сообщает, в частности, о результатах психологического исследования сновидящих группой ученых под руководством Марка Благоува. Эту цитату стоит привести:

«Благоув, Белл и Уилкинсон (2010) обнаружили определенные психические способности, в отношении которых сновидцы, часто видящие осознанные сновидения, превосходили других. Кроме того, группа Благоува занималась исследованием локуса контроля у сновидящих. В их исследовании была обнаружена связь между осознанностью в сновидении и ярко выраженным внутренним локусом контроля, или, иначе говоря, с выраженной интернальностью<sup>4</sup>.

Так, Благоув и Харнелл обнаружили сильную *потребность в познании* и *заметное усиление творческого потенциала* у тех людей,



которые часто переживают состояния осознанности в сновидении – независимо от того, проявлялись ли до этого творческие способности».

Образ современного сновидца, который регулярно входит в осознанное сновидение, можно описать следующими словами: ответственный за события и обстоятельства собственной жизни, творческий и испытывающий потребность в познании (любопытный).

Легко заметить, что некоторые качества сновидения (как альтернативного способа воспринимать Реальность, переживать ее и реагировать на нее) кажутся почти идеальными. Немедленно возникает желание вступить в полемику с воображаемым оппонентом, ибо далеко не каждого нашего знакомого, практикующего осознанное сновидение, можно назвать любопытным, творческим и тем более ответственным.

В данной книге я расскажу, насколько это возможно, используя привычный язык описания,

как происходит превращение одного типа человека в другой. Как человек, никогда прежде не осознававший себя в сновидении, может превратиться в сновидца, способного странствовать по мирам сновидения если не каждую ночь, то, по крайней мере, раз в две недели.

## ***Внутренний мир сновидящего: экспериментальная психология***

Джейн Гакенбах более тридцати лет изучает психологию сновидцев, входящих в осознанное сновидение. Первые статьи на эту тему, подписанные ее именем, появились в научной периодике в 80-х годах XX века. Ей принадлежит ряд интересных теорий и проницательных догадок, имеющих отношение к психологии осознанного сновидения.

Исследовательницу больше всего интересовали познавательные способности субъекта, находящегося в осознанном сновидении. Изучая сновидцев, она открыла новый когнитивный стиль, овладение которым позволяет сновидящему легко маневрировать в пространстве осознанного сновидения. Последние десять лет она занимается изучением осознанных сновидений в институте Альберты (Канада).

Джейн Гакенбах назвала этот когнитивный стиль *полнезависимость*. Ее

результаты подтвердили в своих экспериментах Грюбер, Штеффен и Вондерхаар<sup>5</sup>. Кроме того, такие же результаты в 1990 г. получил австрийский ученый Дж. Гиттлер<sup>6</sup>, исследующий осознанные сновидения.

Впрочем, полемика на эту тему не закончилась. Некоторые исследователи до сих пор не обнаружили у осознанных сновидцев развитых способностей в сфере пространственной ориентации. Так что связь между способностью хорошо ориентироваться в пространстве и осознавать себя в сновидении еще не доказана окончательно.

Если же исходить из моего личного опыта осознанного сновидения, то я совершенно уверен в том, что высшие психические функции, обеспечивающие ориентацию в пространстве, по своей природе очень близки к тем функциям психики, которые вызывают всплеск осознанности в состоянии сновидения. Все они исполняют важную и схожую работу – обеспечивают необходимый уровень *алертности* сознания. Они активизируют

внимание, «пробуждают» нас, что бывает абсолютно необходимо, если мы хотим выжить.

В конце 80-х годов группа ученых под руководством Дж. Гакенбах провела собственное исследование вестибулярной чувствительности сновидящих по ориентации в пространстве<sup>7</sup>. Убедившись в особой роли вестибулярного аппарата при возникновении состояния осознанности в сновидении, Джейн Гакенбах сосредоточилась на изучении осознанных сновидений у постоянных игроков в компьютерные видеоигры – геймеров.

Геймером я буду называть в этой книге не просто увлеченного игрока, а человека, который ежедневно проводит *в виртуальной реальности* игры несколько часов, где надо быстро передвигаться и одновременно следить за различными объектами. Чтобы делать все это и не страдать от неприятных ощущений, вызванных «укачиванием», вестибулярный аппарат игрока должен отлично функционировать.

Для геймера *осознанное сновидение* – в

определенном смысле «*продолжение игры*» во сне. На наш взгляд, гармоничное и целостное восприятие сновидческого поля связано с гиперфункцией вестибулярного аппарата. Об этом, в частности, говорится в заметке Дж. Гакенбах<sup>8</sup>.

Дальнейшие исследования психологии субъектов, время от времени переживающих осознанные сновидения, показали еще несколько любопытных результатов. Так, Грюбер, Шгеффен и Вондерхаар в уже цитируемой работе обнаружили, что сновидцы, которые могут часто входить в осознанное сновидение, лучше контролируют свои эмоциональные реакции<sup>9</sup>.

Другая группа исследователей – Хикс, Баугиста и Хикс<sup>10</sup> – обратили внимание на то, что люди, склонные погружаться в осознанные сновидения, часто обладают так называемыми *тонкими личностными границами*<sup>11</sup>.

Таким образом, личность сновидца отличается не только высоким творческим потенциалом, потребностью в познании, но и

эмоциональным самоконтролем на фоне повышенной чувствительности к сигналам, исходящим от других людей и окружающего мира.

Безусловно, надо иметь в виду, что речь идет об успешных сновидцах, предрасположенных к практике осознанного сновидения от природы. Это особый тип психологической и психоэнергетической конституции, который дает возможность человеку регулярно переживать осознанное сновидение без особых усилий, не применяя специальные психотехники и не погружаясь в длительные медитативные сессии.

Резюмируя все сказанное выше, Джейн Гакенбах приходит к выводу, что некоторые сочетания индивидуальных отличий субъекта, их влияние на качество осознания во сне могут послужить основанием для того, чтобы использовать осознанное сновидение в качестве элемента психотерапии. Исследовательница ссылается на сообщение Долл, Гиттлер и Холзингер, где ученые информируют, что

«сновидцы, достигшие высокого уровня способности видеть осознанные сновидения, психически более здоровы, меньше жалуются на жизнь, более уверены в себе, самостоятельны и обладают ярко выраженным чувством собственного достоинства»<sup>12</sup>.

Здесь я хочу отметить, что объективные психологические преимущества, перечисленные выше, порой могут иметь нездоровую почву. За благополучным фасадом может скрываться определенный эскапизм, социальная апатия или шизоидный ответ на длительное и непреодолимое давление социального мира – в первую очередь давление со стороны самых близких: родителей, брата или сестры, жены либо мужа. Уйти в мир сновидений – это так соблазнительно для личности, обладающей схожей конституцией!

Кроме того, бегство в мир сновидений может быть реакцией на серьезную психологическую травму. Особенно в тех случаях, когда окончательно излечить ее невозможно – например, в случае утраты



любимого человека, преждевременной гибели родителей. В общем, *в случае горя*.

Каждый человек находит собственный способ переживания горя, и погружение в сновидение является одним из самых мощных защитных механизмов нормальной психики.

## *Осознанное сновидение: здоровье души и тела*

Давно сложилось мнение (его придерживаются как некоторые исследователи, так и врачи), что состояние *осознанности* в сновидении помогает преодолеть тот ужас, который испытывает человек, сталкиваясь с кошмаром. На эту тему написаны статьи и даже книги<sup>13</sup>. Джейн Гакенбах сообщает: «Проанализировав собственное исследование сновидений увлеченных игроков в компьютерные видеоигры, мы пришли к выводу, что геймеры не страдают от кошмаров. Неожиданное открытие, если вспомнить, какие персонажи нередко участвуют во многих компьютерных видеоиграх. Эти результаты были подтверждены и другими экспериментаторами»<sup>14</sup>.

Согласно гипотезе Дж. Гакенбах, этот эффект возникает как результат многократного опыта «пробуждения» в пространстве видеоигры, когда игрок встречает нечто устрашающее. Осознанное сновидение во

многих отношениях напоминает видеоигру.

Любой образ, пугающий на первых порах, со временем теряет свои устрашающие качества. Кроме того, в ситуации осознанного сновидения мы чувствуем себя увереннее и сильнее. Если в *бессознательном* сновидении мы беспомощны по отношению к игре нашей фантазии или энергетических потоков, то в *осознанном сновидении* мы ощущаем себя, по крайней мере, *равными* воспринимаемым в сновидении объектам.

На мой взгляд, кошмарный сон и осознанный сон – явления психологически несовместимые. Они могут переходить друг в друга, но очень ненадолго. Другими словами, те редкие случаи, когда мы испытываем *осознанный кошмарный* сон, можно отнести к транзиторным (переходным) сновидениям. Либо мы осознали себя, когда из обычного бессознательного сна переходили к осознанному, либо наоборот. В такие исключительные моменты человек может увидеть *осознанное кошмарное сновидение*.

## ***Индукция осознанности перед засыпанием***

Х. Хобсон<sup>15</sup> уменьшил число вопросов, касающихся индукции осознанности в сновидении до самовнушения перед сном. Сегодня стало ясно, что помимо самовнушения возникновение осознанного сновидения может быть обусловлено как индивидуальными особенностями психосоматической конституции, так и определенными жизненными обстоятельствами.

Стивен Лаберж и его коллеги доказали, что самовнушение или подобная психологическая методика действительно может быть эффективной практикой достижения осознанности в сновидении<sup>16</sup>. Кроме того, Ст. Лаберж и Л. Левитан показали в своем исследовании, что вспышки света могут исполнять роль триггера<sup>17</sup> для достижения состояния *осознанности* в сновидении, если спать в специальных очках, особенно если сочетать этот прием с сеансом самовнушения

перед сном<sup>18</sup>.

В том же 1995 г. Прескотт и Петтигрю экспериментально подтвердили наличие положительной связи между осознанностью в сновидении и стремлением контролировать свое эмоциональное поведение и восприятие наяву<sup>19</sup>.

Надо заметить, что практики, занимающиеся осознанным сновидением с *духовной* или *мистической* целью, знают об этой связи уже несколько веков, и это наблюдение описано в различных текстах – тантрических, буддистских, индуистских. Но мистическое знание для науки не существует до тех пор, пока оно не подтверждено сциентистскими методами. И это типично для нашей эпохи, в которой существует несколько познавательных парадигм одновременно.

Как выяснилось, длительный контроль над высшими психическими процессами у современного человека возникает не только *произвольно* – скажем, в процессе занятия конкретной медитативной техникой, но и *спонтанно* – когда человек на несколько часов

погружается в мир компьютерной видеоигры.

Это открытие также характерно для нашего времени, ибо именно сейчас мы наблюдаем невиданный расцвет «культуры отвлечения». Смыслы, наполнявшие духовные традиции прошлых веков, утрачены западным обществом окончательно – но ведь что-то должно заполнить обнаруженную пустоту!

Молитва, созерцание, медитация исчезли из жизни абсолютного большинства людей, потому что эти занятия стали непонятными. Их место заняли видеоигры, блуждание по Интернету в поисках развлечений или – по старинке – телевизионная «жвачка для глаз».

Из всего перечисленного видеоигра – наиболее продуктивное состояние, если мы заинтересованы хотя бы в *относительном* пробуждении *осознанности* в сновидении.

Компьютерная игра построена так, что вынуждает игрока непрерывно контролировать ситуацию. Можно сказать, что игра в какой-то степени имитирует медитативные техники «внимательности», одновременно развлекая

игрока, который, как правило, даже не подозревает о том, что его состояние напоминает медитативное.

Разумеется, успешность медитации или специальных психотехнических процедур (о которых еще будет сказано в книге) выше, чем компьютерная видеоигра, если главной задачей психотехники является *достижение осознанного сновидения*, и это зарегистрировано исследователями<sup>20</sup>.

Важно заметить, что *намерение* применяемой медитативной техники совсем необязательно должно быть направлено на достижение *осознанности в сновидении*.

Иногда намерение войти в осознанное сновидение парадоксальным образом препятствует возникновению осознанности, так как неизбежно порождает ненужные напряжения и заставляет практика расходовать психическую энергию. Как показали исследования медитации и осознанного сновидения (и мой опыт это подтверждает), наиболее продуктивное намерение в данном

случае заключается в достижении *отстраненной осознанности* как таковой. По сути, медитация или психотехника определенного типа должны быть направлены на переживание некоего измененного состояния сознания, которое мы испытываем наяву.

Психоэнергетический смысл этой практики заключается в *усилении осознания своего Я*, то есть накоплении энергетического возбуждения в той области поля внутренних ощущений, которую мы воспринимаем как наиболее яркое представление о себе как бодрствующем *наблюдателе*. Хорошим фоном для усиления такого осознания является ментальная тишина (йогическое «безмолвие ума»), а идеальным – остановка внутреннего диалога, то есть прекращение автоматической работы психики, обеспечивающей узнавание воспринимаемых объектов и явлений.

Когда разрывается связь между совокупностью поступивших сенсорных сигналов и выученным образом, составляющим неотъемлемую часть принятого нами *описания*



мира, внутренний диалог останавливается. В этот момент, который никогда не длится по-настоящему долго, наше Я остается наедине с собой. Возникает усиленное ощущение *дистанции* между полем внешних восприятий и реальностью воспринимающего Я.

В соответствующем разделе этой книги мы подробнее рассмотрим, как это специфическое состояние влияет на всплеск осознанности в сновидении. Пока достаточно сказать, что это переживание кажется практику очень энергетичным и само по себе способно вызвать *осознанное сновидение*.

Джейн Гакенбах справедливо замечает, что, несмотря на привычный термин «измененное состояние сознания», медитативное состояние по своему происхождению следует считать абсолютно естественным.

Мы редко испытываем его в повседневной жизни, но оно, безусловно, является мощным ресурсом вполне здоровой психики<sup>21</sup>. Она же отмечает, что даже простая

привычка регулярно анализировать состояние собственной психики (то, что некоторые авторы называют самоанализом или саморефлексивной терапией) приводит к тому, что человек чаще видит осознанные сновидения и легче запоминает их содержание.

Правда, здесь появляется сложность иного характера. Неопытный сновидец может перепутать воспоминание обычного сновидения и осознанное сновидение, а это разные состояния как с точки зрения академической науки, так и с точки зрения психоэнергетики осознания, что имеет принципиальное значение в нагуалистской практике сновидения. Иногда любое сновидение, которое практик отчетливо помнит, он принимает за *осознанное*.

# *Исследование осознанного сновидения в лабораторных условиях*

Как уже было сказано, современные исследования осознанных сновидений во многих отношениях зашли в тупик. Такое тонкое состояние, как осознанность во сне, плохо сочетается с условиями лаборатории, которые могут предоставить различные институты и центры по исследованию сна и сновидения.

Тем не менее некоторые направления в этой области продолжают развиваться. В основном это изучение осознанности в сновидении, возникающей в результате длительного погружения испытуемого в интерактивные медиасреды, созданные с помощью компьютера.

В своем отчете она сообщает: «В нашей лаборатории неоднократно было замечено, что работа с разнообразными интерактивными средами, особенно с компьютерными видеоиграми, позволяет намного чаще

переживать осознанное сновидение. Люди, которые редко погружаются в ту или иную интерактивную виртуальную реальность, реже осознают себя в сновидении» [22](#) .

Дж. Гакенбах пишет, что достижение осознанности в сновидении не было специальной целью медитации, психотерапии, постоянного вспоминания содержания сна или задачей, ради которой испытуемые играли в видеоигры.

Во всех этих случаях возникновение осознанности во сне происходило намного чаще, чем обычно. Более того, осознанное сновидение усиливалось и переходило в высшие состояния сознания, где наблюдатель осознавал себя как нечто отличное от наблюдаемого. Подобные эффекты «высших психических состояний» прежде были замечены только в состоянии глубокой медитации.

Как считает Гакенбах, практика самовнушения перед сном может быть не менее эффективной. До сих пор подобных научных исследований никто не проводил. Но

исследовательница полагает, что осознанность в сновидении, если она уже достигнута, неминуемо переходит в более высокие состояния сознания. О том, что именно понимается под «высшими состояниями сознания», я скажу подробнее во второй части книги.

Другое направление исследования осознанных сновидений в лабораторных условиях — это изучение *триггеров* (запускающих механизмов) *осознанности*. В свое время эту проблему подробно исследовал Стивен Лаберж. Под триггерами осознанности понимается любая странность, причудливый или сюрреалистический образ, с которым сновидец встречается в сновидении. Когда-то идею использовать странные образы сна в качестве триггеров предложил Алан Хобсон<sup>23</sup> — возможно, самый знаменитый ученый, занимавшийся исследованием сновидения.

Причудливые образы в осознанных сновидениях составляют как минимум треть из списка основных характеристик осознанных

снов, в которые испытуемые погружаются спонтанно. В других случаях сновидящие переходят в состояние осознанности либо *сразу же* после приснившегося кошмара, либо с самого начала знают, что осознают себя в сновидении.

Дж. Гакенбах также заметила, что осознанность в сновидении часто сопровождается остановкой дыхания – *апноэ*. Оказалось, что испытуемые, находясь в осознанном сновидении, порой просто «забывают дышать»<sup>24</sup>.

Е с л и *апноэ* может быть триггером возникновения *осознанности* во сне, это лишний раз подтверждает гипотезу, что осознанное сновидение может исполнять адаптивную функцию в тех случаях, когда осознанное сновидение помогает сновидцу вспомнить о том, что необходимо восстановить дыхание.

Адаптивные функции осознанного сновидения изучали Эрлахер и Шредел<sup>25</sup>. Экспериментаторы давали испытуемым какое-

нибудь простое задание, для исполнения которого надо было в состоянии осознанного сновидения совершить серию движений. Успешное исполнение поставленной задачи, которое сопровождалось определенной двигательной активностью в сновидческом поле, приводило к тому, что испытуемым намного чаще удавалось погружаться в осознанное сновидение при дальнейших занятиях психотехникой, выбранной ими для этой цели.

Предварительное исследование показало, что практикующие осознанное сновидение с элементами двигательной активности в сновидении прогрессируют с большим успехом, чем участники контрольной группы. Любопытно, что эти же ученые в более раннем исследовании обнаружили, что осуществление тех или иных моторных действий в осознанном сновидении требует больше времени, чем наяву<sup>26</sup>.

Отдельно следует упомянуть исследования «полетов» в осознанных

сновидениях. Этой темой подробно занималась Д. Баррет<sup>27</sup>. Она изучала «полеты» в осознанных сновидениях и обнаружила, что очень часто состояние осознанности предшествует полету во сне. Это явление можно интерпретировать как психологически, так и энергетически. Очевидно, одно не исключает другого.

«Пробудившееся» в сновидении осознание испытывает нечто вроде эйфории – ибо на какое-то время все ограничения, связанные с жизнью в физическом теле, сняты, психологические комплексы устранены, а «мир», собранный вниманием и восприятием сновидца, послушно подчиняется нашему сознательному Я. Вы хотите полетать в собранном своими силами континууме? Почему бы нет? В описании мира наяву гравитация – это сила, которой подчиняется все: и объекты любой массы, и даже излучение, включая видимый свет. С другой стороны, птицы, пересекающие воздушные просторы, от века были для людей архетипическим образом Свободы. И наконец, специфическое



переживание во время осознанного сновидения, – телесная легкость и парение, возникшие в результате избытка психической энергии, что и позволило нам пережить всплеск осознанности во сне. Все это вместе формирует представление о полете.

А в случае «сверхосознанного» сновидения, когда практик значительно усилил свое осознание (повысил *плотность психоэнергетического поля своего осознания*, если выразаться в терминах моей версии нагуализма), такой полет становится «магическим» – в том смысле, что некая часть сновидца (его «тело сновидения») в процессе полета действительно перемещается из одной области мира сновидения в другую. И тогда, пробудившись, можно эмпирически проверить содержание своего видения.

Что это было – фантазия, экстрасенсорное восприятие во сне или дистантное воздействие на удаленную область внешнего мира? Потому что дистантное воздействие также входит в список самых известных шаманских

способностей, к которым по мере необходимости они обращаются в сновидении.

Но академическая наука, как уже было сказано, не имеет возможности изучать столь экзотические феномены. А во многих случаях и желания не имеет!

Представим на миг, что исследователю повезло и ученый организовал успешный эксперимент, результаты которого докажут научному сообществу, что «магические» сновидения возможны – и получение недоступной наяву информации, и дистантное воздействие. Наивный человек подумает, что такого счастливчика ждет слава, успех и, возможно, даже Нобелевская премия.

На самом деле его ждет большой скандал. Результаты его экспериментов будут проверять в течение десятилетий. И все это время ученые-скептики будут отзываться о нем как о мошеннике, шарлатане, в лучшем случае – всего лишь «недобросовестном и чересчур доверчивом». На долгие годы его ученая карьера будет поставлена под вопрос.

Познавательная парадигма современной западной цивилизации не сдастся без долгой и изнурительной борьбы.

Джейн Гакенбах изучала осознанность во сне с другой точки зрения. Например, такая действительно важная тема, как роль осознанных сновидений в психологической и психосоматической адаптации организма сновидца<sup>28</sup>. Или специфика индукции осознанности у постоянных игроков в компьютерные видеоигры.

Как выяснилось, в контексте психологической адаптации сновидца важную роль играет управление образами сновидения. Это, быть может, один из наиболее изученных вопросов. Его исследовали Стивен Лаберж, Джейн Гакенбах, Дж. Босвелд, С. Блэкмор, Т. Дж. Снайдер, А. Шейх и многие другие.

Окончательный вывод, к которому пришли ученые, во многом совпадает с предположениями, которые выдвинула Дж. Гакенбах в одной из своих ранних работ. Суть его сводится к тому, что осознанные сновидения

часто связаны с определенным контролем содержания сновидения. При этом контроль содержания сна не всегда сопровождается пониманием того, что вы находитесь в сновидении. О таких снах порой сообщают увлеченные игроки в компьютерные видеоигры<sup>29</sup>.

Пожалуй, один из действительно важных моментов в переживании осознанного сновидения: *как именно сновидящий фиксирует собственную осознанность?*

Гакенбах в своих уже давних исследованиях применяла специальную фразу, которую сновидец должен был произнести мысленно: «Я понимаю, что вижу сновидение». Однако, как пишет исследовательница, «уже двадцать лет назад было ясно, что иногда сновидящий осознает, что все происходящее с ним в данный момент – это сновидение, но подлинной осознанности во сне все равно не достигает». Этой проблемой специально занимались Стюарт, Кулэк<sup>30</sup> и Барретт<sup>31</sup>.

Но больше всего академических

исследований осознанного сновидения относятся к изучению когнитивных функций сновидящих.

Каган и его коллеги исследовали осознанное сновидение в метакогнитивном и феноменологическом аспектах<sup>32</sup> – за рамками так называемой «фазы узнавания». Эти работы представляют отдельное направление в изучении осознанных сновидений, и с ними следует познакомиться читателю, серьезно интересующемуся этой проблемой. Поскольку метакогнитивное функционирование сознающей психики в осознанных сновидениях раскрывает некоторые аспекты формирования Я как такового.

## *Осознанные сновидения как духовный опыт*

Конечно, академическая наука не может обойти молчанием вопрос, который задают все, кто увлекается осознанным сновидением: *является ли осознанное сновидение своеобразным «индикатором» уровня духовного развития человека?*

Следует признать, что на протяжении всей истории изучения этого явления были исследователи, которые придерживались того мнения, что осознанные сновидения по сути своей являются духовным опытом. Такие ученые есть и сегодня.

Надо сказать, что ряд исследований осознанного сновидения касались различных трансперсональных переживаний в сновидении или измененных состояний сознания (иными словами, опыта, который выходит за границы Я и часто называется духовным). Осознанность в сновидении часто связана с подобными переживаниями.

Альвараво и Зингрон<sup>33</sup> опросили испаноязычных сновидцев, которые верят, что пережили нечто сверхъестественное (включая осознанные сновидения), и пришли к выводу, что все эти люди имеют очень тонкие *личностные границы*, развитое воображение и склонность к фантазии.

Это свидетельство перекликается с работой Х. Ханта<sup>34</sup> (1989), который подчеркивает, что осознанное сновидение можно рассматривать как переживание сконцентрированности Я на самом себе. Так что нередко встречающаяся связь осознанного сновидения и внетелесного опыта может отражать именно состояние *обращенности Я к самому себе*.

Открытость переживаниям, даже поглощенность ими, часто связана с состоянием осознанности в сновидении.

Если же взглянуть на осознанное сновидение не с научной точки зрения, а как на специфический опыт, который нечасто встречается в нашей жизни, особенно в том

случае, если вы сами испытали это впечатляющее переживание, трудно назвать его просто необычным сном. У каждого, кто хоть раз в жизни входил в осознанное сновидение, сложилось собственное представление по поводу этого опыта.

Джейн Гакенбах пишет: «Как лично я отношусь к осознанным сновидениям – после того как посвятила более тридцати лет исследованию этого психического феномена?»

В первое время я считала, что осознанное сновидение – это *уникальное состояние сознания*. Это было доминирующей идеей и в академических научных исследованиях, и в исследованиях любителей-энтузиастов.

Но уникальность феномена осознанного сновидения еще не делает этот опыт духовным. Сама мысль, что опыт этого типа является *духовным*, основывается прежде и более всего на убежденности наблюдателя.

Сегодня мы относимся к осознанному сновидению как к явлению, имеющему богатый духовный потенциал. Но осознанное



сновидение можно использовать и в прикладных целях. Думаю, одно другому не мешает.

В частности, исследование медитации показало, что постоянная практика наделяет того, кто занимается медитацией регулярно, разными психологическими и физиологическими преимуществами – даже в том случае, если мы относимся к медитации как к исключительно духовной дисциплине.

Когда мы с Джейн Босвелд работали над книгой "Контролируйте свои сновидения", я была очень осторожна в этом отношении. Мы не знаем, можно ли считать осознанное сновидение исключительно духовным опытом. Ошибка в этом случае может привести к серьезным последствиям.

Если человек бесконечно стремится только к переживанию осознанного сновидения, он не развивается наяву.

Я по-прежнему полагаю, что наилучшей моделью для понимания осознанных сновидений остается гипотеза Александра. Она

приведена в недавней работе Л. Мейсона и Д. Орм-Джонсона<sup>353</sup>. Авторы этой модели различают осознанное сновидение, состояние *созерцания во время сновидения и сон*.

Признавая тот факт, что их исследование продолжается по уже проложенному руслу, Л. Мейсон и Д. Орм-Джонсон предлагают модель более высокой формы развития состояния осознанности, то есть *созерцание сновидения или созерцание сна*».

# *Осознанное сновидение в нагуализме: психоэнергетика осознания*

Подход нагуализма к осознанным сновидениям можно считать относительно новым, если не учитывать заявлений Карлоса Кастанеды о неслыханной древности этой традиции поиска Силы и самосовершенствования.

Впрочем, я убежден, что для реального практика – будь он ученый или духовный искатель, который стремится сместить свою точку сборки и найти личную Бесконечность для своего осознания в третьем внимании или в «огне изнутри», – не имеет никакого значения, древними или новыми знаниями он пользуется. Для него важна эффективность. Беда в том, что реальных практиков не так уж много. Есть люди, которые верят в то, что они занимаются реальной практикой, но на самом деле они предпочитают жить в чьем-то Мифе или создавать свой собственный. Для таких поклонников мифа или мифотворцев бывает

крайне важно, чтобы избранный ими Путь духовного знания имел долгую историю – как минимум два-три тысячелетия. Идеальный случай, когда можно помечтать о предках из Атлантиды или – чем черт не шутит! – с далеких звезд, из окрестностей Сириуса или из созвездия Плеяд.

Я ничуть не против потомков Атлантиды или галактического происхождения человечества. Это было бы прекрасно и очень интересно! Но разговоры не должны заменять психоэнергетическую практику, ежедневную, качественную и терпеливую. Именно практика может показать нам, какова на самом деле подлинная природа человека, какое будущее ожидает наш уникальный, непрерывно развивающийся вид.

В чем же заключается специфика нагуалистского подхода к практике осознанного сновидения? Если исходить из моей версии нагуализма, то работа с осознанными сновидениями служит нескольким целям:

- 1) усилению осознания и что естественно

следует из первого;

2) усилению чувствительности – во всех отношениях. Как обычной чувствительности тела с его органами чувств, так и интегральной чувствительности всей совокупности полей, из которых строится восприятие человеческой личности (энергетическое тело);

3) осознанное сновидение служит природным показателем наличия или отсутствия *избытка психической энергии* – в том случае, когда человек может легко и регулярно переживать осознанное сновидение, он располагает этим избытком; когда осознанные сновидения исчезают, это сигнализирует нашему осознанию, что «данный ресурс недоступен». Это важный момент самодиагностики – если вы умеете осознавать себя в сновидении и регулярно видите осознанные сны, а потом вдруг перестаете их видеть, это означает, что вы либо потеряли избыток психической энергии, либо этот избыток стал распределяться в вашем теле иначе (скажем, возникли новые нагрузки, появились стрессы, в худшую сторону изменился

весь психологический *фон*). Эту информацию можно и нужно учитывать;

4 ) практика осознанного сновидения ведет к тому, что с годами сновидение все чаще переходит во *внетелесное переживание*. Это внетелесное переживание склонно через какое-то время трансформироваться в *тело сновидения* (термин Карлоса Кастанеды). Это означает, что ваше осознание может функционировать относительно свободно в то время, когда ваше тело спит. Ваши познавательные функции, ваша память, ваше самосознание работают так, как будто у вас появилось еще одно тело в состоянии сновидения;

5 ) на самых продвинутых этапах путь Сновидения может действительно создать «второе тело». В книгах Кастанеды он назван «дубль», или буквально «второй». Лично я имел возможность всего лишь несколько раз прикоснуться к этому изумительному опыту. «Дубль» оставляет следы своей активности в нашем «физическом» мире, то есть мире перцептивного соглашения (договора о том, как

воспринимать окружающие объекты и явления). Какого рода эти следы? Изменение температуры (пятна тепла или холода) различных предметов, к которым «дубль» прикасался. Иногда – психокинетические феномены (перемещение небольших предметов, падающие со стены фотографии и т. п.). Возможно, при этом происходит некий временной сдвиг в будущее – во всяком случае, не удивляйтесь, если перемещение объекта, осуществленное вами в теле сновидения (или в «дубле»), реализуется в мире соглашения спустя сутки.

Интересно, возможен ли временной сдвиг в прошлое, и если возможен, то как он переживается в осознанном сновидении?

Конечная цель практики осознанного сновидения и внетелесного опыта в моей версии нагуализма – это полная Трансформация всей нашей психосоматической *целостности*. Мы должны обрести второе тело, а вместе с ним новое осознание.

В том случае, если третье внимание или «огонь изнутри» по какой-то причине окажутся

недостижимы, можно работать над стабилизацией «второго тела», чтобы сделать его функциональным и автономным от биологического организма, в котором *тело сновидения* возникло и развивалось на протяжении всей физической жизни.

Таков в общих чертах Путь Сновидения в нагуализме.



ЧАСТЬ 1

**ОСОЗНАНИЕ СВОЕГО Я В  
СНОВИДЕНИИ**

*«Как океан объемлет шар земной,  
Земная жизнь кругом объята снами;  
Настанет ночь – и звучными волнами  
Стихия бьет о берег свой. (...)  
Небесный свод, горящий славой звездной,  
Таинственно глядит из глубины –  
И мы плывем, пылающею бездной  
Со всех сторон окружены».*

**Ф. Тютчев**

## ГЛАВА 1

# ВИДЫ ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ОСОЗНАНИЯ СВОЕГО Я

Независимо от того, занимаетесь ли вы специальной психотехникой или медитацией для достижения осознанности во сне либо спонтанно переживаете осознанные сновидения, так как психоэнергетическая конституция наделила вас высокой чувствительностью, сам характер осознанного сновидения может заметно отличаться от случая к случаю.

Каждый сновидец сталкивался с этим явлением. В зависимости от уровня энергетического тонуса организма, от того, насколько ясным было осознание своего Я в течение минувшего дня, наконец, от того, какими занятиями был заполнен прошедший накануне сновидения день, уровень

осознанности во сне может иметь разную степень ясности и, соответственно, само сновидение может быть в разной степени контролируемым.

Когда я использую словосочетание «контролируемое сновидение», речь идет о способности сновидца управлять своим *телом сновидения* в развернувшемся сюжете сна, с одной стороны, и его способности влиять на сам сюжет вплоть до произвольного перехода в абсолютно другое сновидение, с другой стороны.

Кроме того, осознанное сновидение можно описывать с точки зрения *качества восприятия* всего поля сновидения. Поскольку визуальный канал восприятия является доминирующим (не только для человека, но и для многих высших приматов), мы участвуем в сновидении в первую очередь визуально. Иначе говоря, мы *видим* сны, хотя иногда не только *видим*, но и *слышим*, а в некоторых случаях (и это особенно касается осознанных сновидений) *даже осязаем* воспринятые в сновидении

образы.

Поэтому, когда мы говорим о качестве восприятия в сновидении, прежде всего имеется в виду зрительное восприятие. Здесь уместно еще раз подчеркнуть отличие нагуалистского подхода от подхода официальной науки. Скажу об этом коротко.

Современная наука исходит из предположения, что все образы и сюжеты сновидения имеют галлюцинаторную природу. Другими словами, образы и сюжеты созданы нашей собственной психикой, а потому отражают содержание нашего бессознательного, подсознательного и сознания. Когда мы «видим» сновидение, наш мозг генерирует совокупность галлюцинаций – прежде всего зрительных, но отчасти и слуховых, порой – тактильных. Независимо от того, какой именно теории сновидения придерживаются ученые, в этом отношении они едины: сновидение – это сложная галлюцинация здоровой психики спящего человека.

Нагуализм подходит к сновидению с иной

точки зрения.

Одним исследователям этот подход кажется архаичным, другим – недопустимым элементом мистицизма в серьезном научном исследовании, третьим – результатом чтения сомнительных с научной точки зрения книг. То есть книг, где описывается техника *сновидения* как способа выхода за границы описания мира (Карлос Кастанеда), книги о той или иной разновидности *йоги сновидения* (тантризм, буддизм) и прочей духовной литературы, как правило, ориентального толка.

Как бы то ни было, нагуализм рассматривает сновидение как один из возможных режимов восприятия реального внешнего мира.

Поскольку восприятие в сновидении происходит на фоне сильно измененного состояния сознания, часть образов может иметь галлюцинаторную природу, другая часть образов и сюжетов сновидения может быть продуктом наиболее творческой области нашей психики (того поля нейронного пространства головного

мозга, где происходит синтез новой перцептивной комбинации из материала памяти и недодуманных наяву мыслей).

Надо представить себе, как работает восприятие в ситуации сновидения в целом.

На протяжении 15–16 часов ежедневно наша психика впитывает в себя множество образов, стремительно обучается как принятому описанию мира, так и тому, как с этим описанием обращаться с наибольшей пользой для самореализации. Одновременно наша психика пытается понять, какой «образ Я» она формирует.

Пусть вас не отвлекает мой *способ говорить* об этих довольно сложных процессах. Разумеется, психика – это еще не субъект. Сама по себе психика ничего не понимает и не может сознательно отделить себя от своего Я, чтобы затем детально исследовать его. Просто я нахожу этот способ говорить компактным и выразительным.

Что происходит на самом деле?

Вместе с потоком сенсорных сигналов из

внешнего мира наша психика ежедневно получает некие впечатления о том, какие эмоции вызывает наше поведение, речь, манеры, наши поступки и т.п. К тому же каждый из нас может взглянуть в зеркало, чтобы получить наглядное представление о том, как нас видят другие люди. Все-таки все мы живем в мире коллективного соглашения о восприятии! Пусть это соглашение заключено на уровне бессознательного и мы ничего не знаем о нем, но эффективность согласованного восприятия неоспорима.

Так мы формируем всестороннее представление о себе, или «Я-концепцию». Следует заметить, что это непростая структура. В «Я-концепцию» входит не только реальный облик субъекта на текущий момент, но и наши мечты о том, каким я должен стать, или убеждения по поводу того, как я выгляжу в глазах других людей. Эти убеждения далеко не всегда соответствуют реальности, но мы в них искренне верим – пока жизнь или психотерапевт не покажут нам, насколько мы заблуждались.

Когда мы засыпаем, весь этот материал



бодрствующей психики никуда не исчезает – он присутствует в том режиме восприятия, который мы привычно называем «сновидением». Он окрашивает атмосферу сновидения, обуславливает характер восприятия многих образов, сотканных из сигналов, пришедших снаружи, из внешней Реальности, он полностью воплощается в тех образах и сюжетах, которые отражают внутреннюю жизнь сновидящего.

За двадцать лет осознанных сновидений я имел множество странных, причудливых и фантастических видений. Некоторые из осознанных сновидений незаметно (а порой – резко и явно) переходили во внетелесное переживание. Другие осознанные сновидения уводили меня в те области восприятия, которые я имею смелость называть «мирами второго внимания». Там часто не было ничего человеческого – только пейзажи изумительной красоты, гигантские светила и космические виды, о реальности которых мне ничего не известно.

Но я заметил закономерность в

отношении качества осознанного сновидения и составил собственный порядок энергетичности осознанных сновидений по возрастанию личной Силы. Как оказалось, этот порядок имеет значение – потому что на каждом энергетическом уровне сновидения мы склонны интерпретировать восприятие в сновидении определенным образом. Вместе с возрастанием энергетики (телесного и психического тонуса) содержание осознанных сновидений заметно меняется, а вместе с ним изменяется уровень эмоциональной вовлеченности в происходящее.

Начну с простого перечисления уровней осознанности в сновидении:

- 1. Ясность** (качество восприятия во сне).
- 2. Контроль.**
- 3. Осознанность.**
- 4. Тело сновидения.**
- 5. Осознание своего Я.**

Сразу скажу, что названия уровней условны. Они не отражают всего, что происходит со сновидящим в процессе его

развития. Можно сказать, что избранные мною слова называют то, что, на мой взгляд, кажется самым главным на том или ином уровне практики осознанного сновидения.

На первом уровне работы в осознанном сновидении нас больше всего интересует качество визуального и любого иного восприятия. Поэтому я назвал этот уровень «Ясность». Обычно мы плохо управляем перцептивным вниманием в сновидении. Внимание полностью подчинено приходящим из *бессознательного* или из внешней Реальности сигналам. Если поступивший сигнал яркий и интенсивный, то внимание непроизвольно следует за ним, пока сигнал не угаснет. Если сигнал слабый, он не привлекает нашего внимания. А это значит, что явление или объект, который испускает слабый сенсорный сигнал, остается вне поля ясного осознания. Мы не замечаем его – иначе говоря, он для нас вообще не существует.

Когда начинающий сновидец пытается практиковать осознанное сновидение, он в

первую очередь стремится стабилизировать явившееся в сновидении *поле восприятия*. Этой цели, в частности, служит известный прием «рассматривания рук», который неоднократно упоминает в своих книгах Карлос Кастанеда. Этот прием может быть эффективен, если нужно остановить ускользающий поток «времени сновидения» и пробудить хоть на несколько секунд осознание собственного Я.

В результате этих простейших психотехнических уловок сновидящий замечает, что находится в некоем пространстве, значительная часть которого не воспринимается, хотя должна восприниматься по законам реальности первого внимания. Невоспринимаемые области существуют в сознании сновидца как *белая пустота*, где нет ни объектов, ни процессов, ни явлений. Это потенциальность в чистом виде. Здесь может появиться что угодно, как на белом листе фотобумаги, когда его погружаешь в раствор проявителя.

В проявившемся пространстве сновидец

находит фрагмент пейзажа, несколько относительно ярких объектов, привлекающих внимание сновидения, порой – нечто, имеющее облик живого существа или сущности, как бы наделенной собственным осознанием и волей.

На первом уровне работы с осознанным сновидением практик стремится заполнить белые лакуны поля восприятия в сновидении. Надо сразу сказать, что заполнение абсолютно всех лакун (или пятен белой пустоты) – задача невыполнимая да и необязательная. Достижение «Ясности» заключается вовсе не в автоматическом воспроизведении того континуума восприятия, что дан нам наяву, в осознанном сновидении. Работа сновидца сводится к формированию некоторого критического объема ясного восприятия.

Я считаю, что таким «критическим объемом» может быть визуальное пространство, обеспечивающее передний обзор шириной примерно 90–100 градусов. При этом периферия внимания в осознанном сновидении даже самого высокого качества «недостроена» либо

«плывет». Если вы внимательно изучаете пространство прямо перед собой и при этом идете по улице в осознанном сновидении, то визуальная область под ногами и над головой будет оставаться «недостроенной» или «уплывающей», до тех пор, пока вы специально не сфокусируете внимание на земле под ногами или вверху – на небе.

Любопытно, что даже на таком высоком уровне «Ясности» всякое резкое движение (поворот головы, неожиданное изменение положения тела сновидения, даже отвлекающая мысль) может привести к изменению сюжета сна либо к переходу в другое сновидение.

Одновременно с достижением «Ясности» сновидящий обучается контролю.

На первых порах «Контроль» заключается в том, что сновидец учится удерживать *один* воспринимаемый образ. Этот образ не должен искажаться, уплывать из поля восприятия по собственной воле, превращаться в нечто другое.

Это особая работа внимания. Обрести эти специфические навыки можно только наяву,

если уделить по меньшей мере час или полтора определенным психотехническим процедурам (остановке внутреннего диалога, неделанию, созерцанию, но более всего – сталкингу себя). В целом можно сказать, что контроль в осознанном сновидении становится доступным, когда прошедший день прожит по-настоящему *безупречно*. При этом не думаешь, что «я сейчас часок позанимаюсь, а потом буду жить и реагировать привычным образом». Это образ жизни или настроение, которое всегда с тобой, что бы ты ни делал. На самом деле практика в чистом виде на определенном уровне развития не отнимает много времени.

*Ибо жизнь сама по себе становится непрерывной практикой* – когда идешь в супермаркет, гуляешь с собакой, моешь посуду и т. д.

По мере усиления контроля сновидящий учится удерживать так же стабильно два, затем три, четыре образа (элемента воспринимаемого поля). Как показывает мой опыт, нет особой необходимости увеличивать число

контролируемых образов более четырех. Четыре – то «магическое число», которое является необходимым и достаточным для поддержания стабильного *мира восприятия* в осознанном сновидении.

Другая сторона контроля в осознанном сновидении касается образа собственного тела. Во многих случаях сновидец, увлеченный переживаниями необычной ясности и странности сна, забывает о том, что у него вообще есть какое-то тело. А стоит ему забыть о своем теле, оно сразу перестает быть элементом сновидения. Сновидящий как будто «растворяется» в привидевшемся ему пространстве, он «исчезает» из сюжета сновидения и становится внешним наблюдателем (кем-то вроде зрителя в пустом кинотеатре). Иногда Я сновидца отделяется от осознаваемого сюжета и персонажа, с которым наяву оно себя отождествляет, и безмолвным призраком блуждает возле главных действующих лиц сновидения – временами изумляясь, когда никак не может вспомнить, кому именно это



свободное Я (осознание без личности) принадлежит.

Научиться управлять образом своего тела в сновидении не так уж сложно. Надо лишь помнить, что существует принципиальная разница между «образом своего тела» и «телом сновидения», о котором говорил дон Хуан в книгах Кастанеды. Если «образ тела» – это лишь стабильная визуализация вашего воспоминания о том, как вы выплядите наяву, то «тело сновидения» – это энергетический *факт*, воплощенная в сновидении функция, способная оказывать влияние или «магическое» воздействие на других сновидцев или на образы животных, растений и предметов.

Чтобы удерживать образ своего тела, надо постоянно помнить о нем. И, кроме того, время от времени поглядывать на свои руки, ноги, на свою грудь или живот. На начальном этапе работы с осознанным сновидением этого достаточно.

Еще одно проявление контроля состоит в произвольном управлении сюжетом

осознанного сновидения. Я никогда не увлекался этим типом контроля и потому скажу о нем немного – каждый сновидящий время от времени попадает в такие осознанные сновидения, где он может управлять происходящими там событиями. Мне такой контроль всегда казался очевидной разновидностью «управляемой иллюзии», а потому был не очень интересен.

Следующий уровень прогресса в практике осознанного сновидения – «Осознанность» как таковая.

В чем ее суть и смысл?

На этом этапе в осознанном сновидении пробуждаются многие механизмы психической саморегуляции. Прежде всего чувство Я сновидца усиливается и одновременно отдаляется от потока видений. Возникшая дистанция между Я и рядами впечатлений от осознанного сновидения аналогична бодрствующей отстраненности, которая хорошо знакома тем, кто много лет практикует какую-то медитативную технику.

В этом состоянии содержание осознанного сновидения впервые заметно изменяется. Событий становится меньше, сам темп сновидения снижается, некоторые сцены замирают на 20–30 секунд (если верить субъективному восприятию времени). С другой стороны, активизируется то, что можно назвать безмолвной рефлексией. Каждое происшествие в сновидении обретает новое измерение и понимание. Значительно реже встречаются мутные и запутанные обрывки сновидения, которые часто очень трудно вспомнить после пробуждения. А если и удастся восстановить в памяти такой запутанный фрагмент, то выясняется, что лишь для того, чтобы убедиться в имевшем место сужении осознания и временном снижении энергетического тонуса. В такие моменты несколько сюжетов сновидения иногда разворачиваются одновременно и создают хаос из образов, с которым ослабевшая память и суженное сознание справиться не могут.

«Осознанность» — это тот уровень

развития сновидца, на котором Я сновидящего выходит из состояния бесконечного повторения автоматизмов, к которому мы привыкли в обычных бессознательных снах. У сновидца появляется выбор, как поступить в той или иной ситуации сновидения, и он чувствует, что ему дана новая степень свободы. В том случае, если не может выбрать правильное поведение, он может заставить себя в любое время проснуться.

Наконец, в этом состоянии у сновидящего открывается способность *останавливать внутренний диалог в осознанном сновидении* – важный навык, который во многом определит его будущую судьбу.

Новый этап развития осознания в сновидении относится к формированию тела сновидения. Это уже не «образ тела», который иногда снится каждому, а то самое магическое «второе тело», которое зарождается сначала в форме слабого отблеска дневного, хорошо организованного Я, а со временем и практикой превращается в *дубль*, ярко описанный у К. Кастанеды. Уверен, все читатели Кастанеды

помнят великолепного дона Хенаро – мастера дубля в сновидении.

Работа с телом сновидения – это решающий этап в изменении качества осознания в осознанном сновидении. Он длится достаточно долго – могу лишь сказать, что я на этом этапе находился больше десяти лет.

Здесь будет уместно сделать небольшое отступление и сказать, что динамика психоэнергетической Трансформации вообще не поддается рациональному описанию. Можно ожидать чего угодно – неожиданных прорывов или, наоборот, длительного топтания на месте.

Практик не может учесть всех факторов, влияющих на скорость его развития. Часть факторов по умолчанию относится к содержаниям бессознательного. Иначе и быть не может – ведь само содержание практики подразумевает интеграцию разных областей психики: вербальнологической части, которая опирается на *описание*, и потому ее можно выразить с помощью языка, и чувственно-интуитивной, безмолвной, насыщенной

образами и телесными ощущениями. Для второй части нет ни слов, ни рациональных пояснений. Ее активность просто происходит, когда наступает нужное время, и мы не в состоянии ни сами понять, ни объяснить другому человеку, что, как и почему произошло. Нам остается лишь терпеливо переждать застой в практике либо с благодарностью принять неожиданный подъем. То же самое случается, когда мы занимаемся творчеством — что я как писатель могу подтвердить лично. Отсюда все эти разговоры о «вдохновении», о прилетающей по ночам музе. Мы не знаем сами себя и не знаем, какие процессы происходят внутри нас. Поэтому одну из своих книг я назвал «Человек неведомый».

Работа с телом сновидения, как правило, недоступна сновидящим, которые не освоили три уровня развития, описанные выше.

Чтобы приступить к *деланию* тела сновидения, надо стабилизировать поле восприятия, научиться контролировать образы осознанного сновидения, его сюжет, включая образ самого сновидца (иначе любая

отвлекающая мысль или эмоция превратит вас в персонажа своего собственного сновидения), и обладать осознанным чувством Я, отделенным от потока внешних (сновидческих) впечатлений. Обычно достижение этого уровня требует большой работы со своим вниманием наяву.

Минимальные навыки, необходимые для сосредоточения на теле сновидения, вырабатываются во время остановки внутреннего диалога, неделания, деконцентрации внимания и подобных психотехнических процедур, где *наблюдатель* (осознающее Я) разотождествляется с материалом восприятия и автоматизированными эмоциональными реакциями на внешний мир либо на собственные размышления. Хочу подчеркнуть важность изменения привычного эмоционального реагирования.

Опыт показал, что для достижения нового качества осознанности в сновидении этот аспект даже важнее, чем упражнения в деконцентрации внимания, «ходьба Силь», неделание и

остановка внутреннего диалога.

Видимо, режимом восприятия управляет прежде всего наше отношение к поступившим сенсорным сигналам. Не сами сигналы имеют значение, а то, как субъект на них реагирует. И когда меняется реакция, тональность впадает в растерянность, не понимая, какие сигналы теперь считать главными, какие – второстепенными.

Вот почему так важно произвольное изменение эмоциональных реакций (*сталкинг себя*) в психоэнергетической дисциплине нагуализма. В качестве индуктора осознанности в сновидении оно срабатывает чаще всего.

Прежде всего это касается наиболее устойчивых и, очевидно, самых древних схем эмоционального реагирования – то, что мы называем страхом смерти, чувством собственной важности, жалостью к себе.

Делание тела сновидения, как я уже писал в других книгах, опирается на чувства и ощущения. Это вовсе не ментальный и не интеллектуальный процесс. Здесь нет ни



малейшего оттенка метафизики или концептуального мышления.

Наше социальное Я отзывается на важнейшие с точки зрения выживания угрозы – биологическую (угроза самой жизни) и социальную (угроза снижения общественного статуса). Поскольку человек – существо рефлексирующее, он пожинает плоды этой рефлексии в виде жалости к себе, которая может стать (и нередко становится) серьезной психологической проблемой.

Удовлетворенность или неудовлетворенность ситуацией в отношении указанных угроз и нашей рефлексии по этому поводу выражается не мыслями и концепциями, а прямыми чувствами.

Точно так же прямыми чувствами мы входим в контакт со своим *телом сновидения* – в конце концов, это то же тело, что и наяву, лишь преломленное измененным режимом восприятия, который мы привычно называем сновидением. Размышляя о теле или разговаривая о нем, мы продолжаем оставаться в

стороне от него. Нам необходимо непосредственное чувствование.

Сосредоточение на открывшемся чувстве – вот способ войти в реальный контакт с собственным телом, изменить или просто усилить его. Как это делается, мы обсудим ниже. Здесь достаточно указать, что внимание, восприятие и чувство (ощущение) – главные инструменты, с помощью которых осознающее Я влияет на интенсивность и масштаб энергетического метаболизма, существующего между Я и Миром.

Поэтому я акцентирую психофизическую сторону тела сновидения, его «вещественность» и «энергетичность», называя этот феномен *психоэнергетическим полем*. В этом словосочетании для меня важны два аспекта явления – Сила и Реальность.

Здесь нет ничего особенного. Я следую «магической» Традиции в том виде, в котором она дошла до городского жителя начала XXI века.

В книге «Человек неведомый» («София»,

2004; «ПОСТУМ», 2011) я изложил свой подход к исторически сложившемуся разнообразию духовного поиска. Возможно, я в некоторых аспектах упростил этот чрезвычайно сложный процесс, опустил некоторые детали, которые могли бы заинтересовать читателя, увлеченного историей духовного поиска и духовной философии, но суть конфликта в книге отражена верно.

С одной стороны, духовные искатели, которые жаждут быть *поглощенными Абсолютом* (Брахманом, Великим Духом), слиться с Реальностью в Нирване и больше не испытывать мучительной отделенности (их я в своей книге назвал «мистиками»),

С другой стороны, искатели, стремящиеся *сохранить* свое неповторимое Я (как раньше писали, *самость*), но при этом ищущие способ максимально реализовать весь свой духовный, психоэнергетический, личностный потенциал. Такие искатели нуждаются в Силе (Энергии) и Свободе. Их путь я условно назвал «Путем Магов».

Магический путь духовного искателя окрашен немного иначе, чем путь мистический. Магический путь изначально нацелен на сохранение отдельного Я, на поиск Силы во всех полях и стихиях. Достижение личной Свободы на этом пути – естественный результат развития человека внутри «магической» парадигмы.

Именно в этом настроении и намерении практик обращается со своим *телом сновидения* на четвертом этапе пути Сновидения. Что это значит?

Прежде всего это значит, что сновидец сосредоточен на негибавом намерении создать «второе тело» – тело, которое он будет чувствовать своим, но при этом остро осознавать отдельность своего сознающего Я, которое одновременно владеет этим «вторым телом» и способно изменять его, совершенствовать, трансформировать. Всякий раз, погружаясь в осознанное сновидение, практик должен вовремя вспомнить о своем теле сновидения и о своем намерении даже на самых

глубоких уровнях измененного состояния сознания сохранить отдельность своего Я – Субъекта, который ни при каких обстоятельствах не сливается с эмоциональным реагированием, мышлением или иными психическими продуктами эго.

Пока сохраняется внутреннее расстояние между телом сновидения как управляемым полем и осознанием как источником саморегуляции в осознанном сновидении, прогресс практикующего не прекращается.

Это важное условие. Оно позволяет постепенно увеличивать «плотность» тела сновидения, используя избыток психической энергии, который накопился наяву днем накануне сновидения, и параллельно усиливать осознанность в текущем сновидении за счет появившейся ясности, контроля и осознанности.

Важно понимать, как работает психоэнергетическое поле *осознания*. Оно способно *усиливать само себя* – это специфическая черта открытых живых систем, наделенных осознанием. Каждый раз, когда

сновидящий повышает уровень контроля над полем восприятия во сне, или, выражаясь на ином языке, когда сновидец начинает упорядочивать поток галлюцинаторного материала, из которого состоят сновидения, он не только тратит энергию, но и получает доступ к новым источникам энергии. В конечном счете чем глубже удалось сновидящему погрузиться в осознанное сновидение, чем лучше и яснее сновидец контролирует образы сновидения, тем легче достичь *осознанности* как таковой и приступить к работе по усилению (уплотнению) тела сновидения.

Как видим, на определенном уровне работы осознанное сновидение начинает усиливать само себя. Проблема заключается в том, чтобы добраться до этого уровня. В большинстве случаев у практика не хватает терпения, чтобы дойти до этой своеобразной «точки невозвращения». Лично мне потребовалось не меньше 10 лет регулярных занятий и намерения, чтобы включился описанный здесь механизм самоусиления.

Наиболее очевидный прием, который мы чаще всего используем, пытаясь повысить «плотность» тела сновидения, — это интенсивное привлечение внимания к осязанию или ко всем кинестетическим и проприоцептивным сигналам в осознанном сновидении. Он, безусловно, работает, но мы сталкиваемся с неожиданным затруднением.

Это затруднение связано с рефлексом «немедленного пробуждения», который включается, когда мы фокусируем внимание на каком-либо осязательном сигнале или на ощущении, источник которого, как нам кажется, находится внутри организма. Если учесть ту роль, которую сновидение играло в эволюции человеческого вида, природа рефлекса совершенно понятна.

Мы уязвимы, когда спим. Но должны быть готовы проснуться в случае приближения любой угрозы. Как мы узнаем о приближении угрозы во сне? Через слух и осязание. Но слух функционирует селективно — к некоторым звукам мы привыкаем, и они перестают нас

пробуждать.

Что же касается *кинестетики* (осознания и ощущений, связанных с моторикой) и *проприоцептики* (совокупности чувств, поступающих от внутренних органов тела), то стимулы этого типа имеют универсально пробуждающий характер. Попробуйте не проснуться, если вас ночью кусают комары (кинестетика) или вдруг заболит живот (проприоцептика). Рефлекс «немедленного пробуждения» не позволит вам спать, если вы чувствуете сильные раздражители кинестетической или проприоцептивной природы.



# *Как преодолеть рефлекс*

## *«немедленного пробуждения»?*

Это важнейший вопрос, на который надо ответить практику, который переходит к непосредственному деланию своего тела сновидения. Есть последовательность психотехнических приемов, которая помогает затормозить пробуждающий рефлекс, а в конечном счете полностью отключить его после некоторого времени тренировки:

1) **генерирование** «пятен усиленного осязания» в состоянии осознанного сновидения;

2) **совмещение** «пятен усиленного осязания» с избранными образами сновидения, причем образы должны быть контролируемы осознанием. Чем выше уровень контроля над образом, тем легче будет оставаться в сновидении, после того как вы создали «кинестетическое пятно» внимания;

3) **увеличение количества** «кинестетических пятен» до трех или четырех. Важно не торопиться и делать все очень

осторожно. Малейшая спешка – и рефлекс пробуждения даст о себе знать;

4) **слияние** «кинестетических пятен» в одно большое пятно. Увеличение большого пятна **до размеров всего тела сновидения**;

5) **адаптация** состояния сновидения к повышенной интенсивности восприятия осязательных сигналов;

6) **наполнение внутреннего объема** тела повышенной чувствительностью и соответствующей силой внимания.

Я выделил жирным шрифтом ключевые слова, по которым можно запомнить смысл этих шести ступеней преодоления рефлекса пробуждения. Победить рефлекс можно за несколько месяцев, если работать ежедневно и в безупречном настроении – не торопясь, но и не медля, опираясь на негибкое намерение достичь результата.

Единым махом преодолеть рефлекс, который формировался на протяжении всей эволюции человека, судя по опыту большинства, невозможно. Конечно, сновидящие могут

«застрять» на каждом из указанных выше этапов работы – даже на самом первом при достижении ясности. Неминуемы проблемы на уровне контроля и «осознанности» как таковой. Но работа с телом сновидения, по моим наблюдениям, – это некий барьер для нашего осознания во сне. Многие останавливаются именно на этом уровне и не могут двигаться дальше.

# *Описание психотехнической процедуры*

Попытаюсь разъяснить все неясные моменты в этой последовательности.

«Пятно усиленного осязания», или «кинестетическое пятно», — это небольшая область тела, которую легко охватывает внимание. Можно начинать с очень маленького «пятнышка» — например, с кончика указательного пальца. Или с ладони, или с кисти руки, в зависимости от того, насколько развито внимание практика. В дальнейшем «пятно» кинестетического внимания может охватить ладонь и кисть — сначала одной руки, потом другой. Правшам, как я заметил, проще начинать с правой руки.

На первом этапе работы с телом сновидения рекомендуется избегать наиболее «пробуждающих» областей — промежности, района живота, солнечного сплетения, горлового центра и центра межбровья. Лучше следовать иному порядку — постепенно

охватывать кинестетическими «пятнами» внимания конечности — руки и ноги. Формирование каждого «пятна» внимания требует большой осторожности и аккуратности. Ни в коем случае нельзя спешить, создавая «пятна усиленного осязания», — вы легко убедитесь в этом на практике. Любая поспешность в этой работе, как и чрезмерное увеличение количества кинестетических «пятен» внимания, приводит сновидца к пробуждению.

Если осознанное сновидение прервалось, это не значит, что в следующий раз придется осваивать технику с нуля. Даже в случае неуправляемого пробуждения ваше тело сновидения успевает чему-то научиться. Конечно, желательно избегать пробуждения, насколько это возможно. Чем дольше вам удастся не просыпаться в осознанном сновидении, удерживая сфокусированное внимание на кинестетических «пятнах», тем быстрее вы обучитесь преодолевать рефлекс немедленного пробуждения.

Внимание в осознанном сновидении

должно фокусироваться на избранных областях тела легко – как будто кто-то касается перышком пальцев, ладони, предплечья или коленей, икр ног и т. д. Поскольку пространство осознанного сновидения не терпит неподвижности, надо приспособиться к естественным колебаниям внимания, которые удерживают стабильность этого хрупкого, колеблющегося мира. Искусство сновидящего состоит в том, чтобы то касаться вниманием «кинестетического пятна», то отдаляться от него в определенном ритме, не давая, таким образом, себе проснуться. Постепенно вы научитесь прикасаться вниманием к «кинестетическим пятнам» очень часто и достаточно интенсивно, удерживая осязательное ощущение от избранной области и не просыпаясь при этом.

В описанной последовательности действий больше всего времени уходит на этап (1).

Совмещение «пятен усиленного осязания» с избранными образами сновидения – это дополнительная уловка, которая не позволяет

сновидцу выйти из осознанного сновидения и перейти в обычное бессознательное состояние, т. е. окончательно заснуть.

В чем суть этого приема?

Скажем, вы погружаетесь в осознанное сновидение и обнаруживаете, что у вас в руке авторучка. В другом случае вы можете оказаться в собственной комнате и смотреть на некий предмет – это может быть что угодно: книга, ваза, компакт-диск. Удобно, когда привидевшийся вам в осознанном сновидении «объект» невелик по размеру и им можно манипулировать – удерживать его в поле ясного восприятия или брать в руки.

«Совмещение» осязательного «пятна» и образа осознанного сновидения состоит в относительно простой технике – надо «привязать» внимание к определенному образу и создаваемому «пятну» кинестетических ощущений *одновременно*. Вы держите в руке авторучку и *одновременно* чувствуете ладонь другой руки. Вы смотрите на книгу (вазу или еще что-нибудь) и *одновременно (!)* чувствуете свою

кость (пальцы, ладонь). Надо повторять эту уловку много раз, пока ощущение не станет привычным.

Начинать работу над этим приемом (2) рекомендуется сразу, как только у вас получится удержать первое «пятно» осязания, потому что внимание в осознанном сновидении не привыкло работать, быстро устает и увлекает сновидца в обычный сон.

Увеличение количества «пятен» осязательного внимания до четырех требует, как и все компоненты этой тонкой работы, осторожности, неторопливости и терпения. Многое зависит от уровня развития вашего внимания наяву. Если практик качественно освоил остановку внутреннего диалога, неделание, деконцентрацию внимания, не пренебрегал сталкингом себя, то этот процесс не займет много времени.

Наконец наступает момент, когда четыре «пятна» усиленного осязания сливаются в одно большое пятно. Это миг качественного перехода. Важно осуществить его правильно. Допустим,



вы избрали такие области для сосредоточения осязательного внимания – обе руки (от пальцев до локтя) и обе ноги (колени и осязательная область, окружающая их). Это неплохой вариант, и когда-то я сам интуитивно применил его в своей практике.

Момент слияния «пятен» и образования *тела сновидения* как такового (этап 4 в этой последовательности) всегда чреват высоким риском пробуждения. Идеальный вариант – когда слияние «пятен» происходит в процессе какой-нибудь активности в осознанном сновидении. Например, когда вам снится, что вы быстро бежите. Сначала вы усиленно чувствуете только четыре «пятна» кинестетического внимания – остальное тело сновидения лишь присутствует в сновидении, ощущается же – в лучшем случае – как наполовину бесплотный «призрак». И вдруг, в момент, которого вы совсем не ожидали, прямо на бегу, вы начинаете ощущать свое тело сновидения целиком. Очень часто запоздавшая рефлексия по поводу этого нового ощущения

приводит к немедленному пробуждению. Стоит какую-то секунду подумать «О, у меня получилось! Я чувствую все тело и продолжаю видеть осознанный сон!», и – сновидение обрывается.

Рефлексия (автоматическое мышление, которое превращает сенсорные сигналы в элементы нашего описания мира) – это еще один регулятор, управляющий переходом из одного режима восприятия в другой.

Всем, кто практикует осознанное сновидение, необходимо научиться отстраненному восприятию любой неожиданности или нелепости – конечно же, этим занимаются наяву. Во сне у практика просто нет времени на то, чтобы приобрести этот ценный навык.

Адаптация к усиленному кинестетическому восприятию тела сновидения (этап 5) не требует никаких особых инструкций. Мы просто осторожно подготавливаем себя к новому типу переживания в осознанном сновидении. Это подчеркнутая пауза – она

позволяет осознанию тела сновидения стать привычным и устойчивым. Но не слишком привычным, чтобы возникшая в сновидении осознанность не угасла.

Заключительный этап психотехнической последовательности (б) легко понять тем, кто освоил технику «объемного сознания», предложенную О.Г. Бахтияровым в его работах «Деконцентрация» и «Активное сознание» (М.: ИД «Постум», 2010). Это переживание отчасти выходит за границы привычного описания мира, и мы можем либо непосредственно переживать его, либо говорить о нем как о реализации метафоры. Расширение большого «пятна» кинестетического внимания создает фигуру, повторяющую в общих чертах контуры нашего тела и «пустую» внутри. Задача практика – наполнить внутреннее поле образовавшейся фигуры деконцентрированным, но достаточно «плотным» вниманием. При этом возникает неоднозначный энергетический потенциал, который и становится тем телом сновидения, к достижению которого стремился практикующий.

О. Бахтияров пишет: «Объемное сознание возникает тогда, когда несовместимые описания присутствуют как равноистинные и вместе с тем принципиально несовместимые»<sup>36</sup>.

Деконцентрированное внимание наполняет тело сновидения Силой и высокой чувствительностью. В дальнейшей практике это умение даст сновидцу возможность чувствовать энергетические потоки Мира, которые Кастанеда назвал «эманациями», а равно некоторые процессы энергообмена внутри самого тела сновидения.

Конечный результат работы с осознанным сновидением (по интенсивности осознания своего Я) – это полноценное осознание своего Я в осознанном сновидении.

При этом подобно тому, как наяву возникает дистанция между Я и воспринимаемым, в осознанном сновидении формируется дистанция между наблюдателем и полем сновидения, где находится вся совокупность образов сновидения и разыгрывается его сюжет. У сновидящего,

достигшего этого уровня, появляется чувство новой степени Свободы. Он легко переходит из одного сновидения в другое, не утрачивая чувства собственной личности. На этом этапе сновидение часто переходит во внетелесный опыт без характерного «разрыва непрерывности» осознания себя.

# СПОНТАННОЕ ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ

Людей, увлекающихся осознанным сновидением, можно разделить на две большие категории – на тех, кто испытал впервые осознанное сновидение благодаря какой-то психотехнике, медитативной практике или в качестве «флэшбэка»<sup>37</sup> после психоделической сессии, и на тех, кто пережил осознанность в сновидении совершенно *спонтанно*.

Если первый тип людей более или менее подготовлен к этому явлению (они читали или слышали о нем, так как осознанное сновидение – признанный побочный эффект многих видов медитации, психотехники, тем более употребления психоактивных соединений), то второй тип людей сталкивается с осознанным сновидением неожиданно. При определенных обстоятельствах первые осознанные сновидения могут вызвать настоящее потрясение.

В этой главе я расскажу о том, как осознанное сновидение врывается в жизнь человека, совершенно неготового к подобным феноменам, к каким результатам это порой приводит и, самое главное, почему.

Причины, которые вызывают предварительные условия для спонтанного пробуждения *осознанности* в сновидении, относятся к следующим факторам:

1 ) спонтанное изменение состояния сознания наяву, особенно незадолго до засыпания;

2 ) интоксикация (алкоголь, легкие наркотики на первом этапе зависимости);

3 ) «флэшбэк» после приема психоактивного вещества;

4 ) изменение привычного способа реагировать или привычного типа поведения.

У нерелигиозных людей неожиданное погружение в осознанное сновидение чаще всего вызывает естественное любопытство и эйфорию от расширения осознания. Но иногда по причинам, о которых я еще скажу,

спонтанное осознанное сновидение становится кошмаром. В таком случае осознанность может напугать сновидца, и в дальнейшем он будет избегать подобных сновидений.

Кошмары в спонтанном осознанном сновидении могут быть вызваны двумя обстоятельствами. Во-первых, сама осознанность может испугать сновидящего, которому кажется, что он неожиданно оказался в ином, неведомом ему континууме восприятия, где обитают загадочные существа, от которых исходит угроза, где возможны опасные события, которые видятся настолько ярко, что трудно не верить в их реальность. Во-вторых, и это самое главное, психика сновидца на момент первой серии спонтанных осознанных сновидений и внетелесных опытов часто содержит значительное количество конфликтов, страхов, агрессии на уровне бессознательного и подсознательного. Весь этот материал стремится реализовать себя через образы чудовищ, атакующих существей, через разнообразные события, в которых доминирующими эмоциями



становятся страх и агрессия, а порой вина и стыд.

Верующие реагируют на осознанное сновидение, которое случилось с ними впервые, включая его в свои религиозные представления. Если верующему приснился осознанный и кошмарный сон (т. е. сновидение *на грани осознанности*, «переходное» – о чем я уже упоминал), он интерпретирует его как «встречу с бесами». Если у верующего все благополучно, его подсознательное и бессознательное не содержит сильных напряжений, ему может присниться очень приятный и осознанный сон. Он может увидеть в нем образ святого, Богородицы, Иисуса или Бога Отца.

Как я упоминал в первой главе, осознанное сновидение и внетелесный опыт часто бывают наполнены светом (либо в виде «белой пустоты», либо необычной *освещенности* всего содержания сновидения). В сознании верующего человека свет легко превращается в «светящееся существо» – его принимают за ангела. Если же верующий

слышит от «светящегося существа» искушающие или просто неподобающие речи, он принимает его за падшего ангела, то есть Люцифера.

Как видим, кошмары на грани осознанности и *осознанные сновидения света* постоянно предоставляют материал для продолжения и расширения избранной религии. Некоторые верующие сновидцы превращают осознанное сновидение в нечто вроде «запретной зоны». Они уверены, что в этом состоянии происходит только «бесообщение», что сновидящий бесконечно уязвим в осознанном сновидении, и предостерегают остальных от подобных экспериментов со сновидением. Все это реакция на серию кошмарных снов, которыми иногда встречает сновидца новое поле осознания.

Опытный сновидец, несколько лет проработавший с осознанными сновидениями, постепенно избавляется от негативного материала – комплексов, бессознательного чувства вины и прочих содержаний, преследующих его на протяжении десятилетий

сравнительно сознательной жизни наяву. Но это «очищение» происходит далеко не быстро. Негативный материал бессознательного должен реализовать себя и разрядить напряжение, поэтому сновидящему приходится пройти через серию кошмаров или просто неприятных сновидений, где вытесненные негативные чувства воплощаются в образы, сцены, сюжеты до тех пор, пока их напряжение окончательно не исчезнет.

После такой естественной «психотерапии» в сновидении осознанные сны, как правило, исчезают из жизни сновидца, если он не применяет специальные психотехнические приемы, чтобы развить спонтанно возникшую способность для других целей – духовных, мистических – ради самосовершенствования, обретения новых психических способностей и Трансформации.

Чтобы проиллюстрировать эту типичную во многих случаях динамику, я использую описание двух случаев сновидения. Эти случаи изучала Джейн Гакенбах. Вы можете

познакомиться с подробным описанием исследования первого случая на англоязычном сайте [www.spirit-watch.ca](http://www.spirit-watch.ca) (статья Дж. Гакенбах «Дневник католического священника: Бессознательная тревожность или влияние потустороннего»)<sup>38</sup>. Описание второго случая и его исследование приводится на том же сайте в статье под названием «От внетелесного опыта к осознаным и неосознанным сновидениям»<sup>39</sup>.

Во многих отношениях эти два случая типичны. В первом случае католический священник, живущий в монастыре, страдает от наследственного хронического алкоголизма и стремится избавиться от этой тяжелой зависимости. Время от времени он срывается и выпивает. Иногда много выпивает. Иначе говоря, его мозг периодически оказывается в состоянии интоксикации. И вдруг в одну такую тревожную ночь он осознает себя во сне.

Что именно тогда выпил священник монастыря? Влияет ли качество спиртного напитка на пробуждение осознанности?<sup>40</sup> Я не

знаю. На мой взгляд, в подобных случаях срабатывает несколько факторов сразу: биохимические стимулы (компоненты спиртного напитка, обладающие психоактивным потенциалом), дистресс (сильное эмоциональное потрясение) и наличие глубоких конфликтов в подсознательном, которые рвутся реализовать себя в потоке образов сновидения.

## *Случай монастырского священника*

Как пишет в указанном источнике Дж. Гакенбах, в сентябре 1990 г. она получила последнюю часть дневника сновидений католического священника с описанием различных переживаний – в основном осознанных сновидений и внетелесных опытов. Активная переписка ее со священником длилась шесть лет. Первая статья, написанная на основе писем и дневников священника, была опубликована в 1985 г. Этот интересный случай привлек внимание читателей «Вестника осознанных сновидений» (*Lucidity Letters*), редактором которого была Дж. Гакенбах на протяжении всех этих лет.

Священник, пожелавший сохранить свое имя в тайне, вел дневник, в котором записывал все свои необычные сновидения и внетелесные переживания. За десять лет он исписал много страниц, из которых решил послать для изучения специалистов только часть – 82 страницы

дневника, в которых описана часть его осознанных сновидений и «выходов из физического тела». На этих страницах представлены его переживания с 1981 по 1990 г., за исключением периода с 1985 по 1988 г.

Осознанные сновидения и внетелесные опыты начались спонтанно в 1974 г., когда священник постригся в монахи. До 1975 г. он не записывал своих видений. Он прислал Дж. Гакенбах отчеты об осознанных сновидениях за 1981–1984 гг. и за 1989–1990 гг.

Отрывки из его писем и дневника были опубликованы в 1990 г. в «Вестнике осознанных сновидений» (*Lucidity Letters*). Там он фигурировал под псевдонимом «Святой отец X».

«Я знаю, что могу сильно переоценивать значение своих переживаний, и многие увидят в них всего лишь «галлюцинации сумасшедшего монаха». Это не волнует меня, так как единственная моя цель – способствовать накоплению знаний об одном из самых странных феноменов», – пишет священник с присущей ему скромностью. «Странными

феноменами» он называет свои осознанные сновидения и внетелесный опыт, которые он переживал на протяжении двадцати лет.

Священник считал, что его сновидения и выходы из тела имели неземное, потустороннее происхождение. Я приведу в этой главе наиболее выразительные цитаты из его дневника, и читатель сможет сам составить впечатление об этом интересном человеке.

«Каждый раз, погружаясь в эти состояния, я чувствую себя астронавтом, который впервые приземлился на Марсе и нашел там процветающую цивилизацию... Просто назвать этот опыт «свойством сновидения» и оставить как есть кажется мне слишком простым решением. Я вижу в нем намного больше и убежден, что эти переживания имеют природу некоего личного сознания»<sup>41</sup>. (Здесь и далее приведены, цитаты из «Вестника осознанных сновидений» за 1990 г., с. 56.)

Чтобы понять, в каком контексте католический священник воспринимал свои сновидения как результат влияния



потусторонних сил, стоит привести другую цитату:

«До того как у меня появились эти переживания, я считал себя одним из тех современных религиозных деятелей, которые относятся к дьяволу как к древнему символу наших хаотических страстей, но сейчас, пережив все эти странные феномены, я уже не уверен в правильности такого подхода. Это действительно ошеломляет, когда начинаешь понимать, что сущность, которую мы высмеяли и предали забвению, может существовать в реальности. Ведь он второе главное действующее лицо в Новом Завете» (1989, с. 45).

Однако мышление священника при этом достаточно критично. Его комментарии всегда очень сдержанны и ограничены ясным пониманием того, какую скептическую реакцию подобные явления могут вызвать у других:

«Есть моменты, когда я думаю, что нам нужен новый Дарвин, чтобы понять все это, так как в глубине души верю, что в этих переживаниях сокрыто нечто очень важное для

изучения человеческого сознания. Хотя, должен признаться, бывают моменты, когда мне кажется, что все эти переживания не имеют никакого значения вне запутанной жизни моего подсознательного, что они лишь результат неустойчивых химических или электрических соединений нейронов в моем мозгу» (1990, с. 57).

В личном письме, адресованном исследовательнице, он в двух словах рассказал о своем детстве:

«Я рос на съемной квартире... с отцом, который был безнадежным алкоголиком и в конце концов утонул в реке. Полиция обнаружила его тело. (...) У меня было такое детство, какого я не пожелал бы и врагу. Травмы того времени терзают меня до сих пор».

Прежде чем рассмотреть несколько наиболее ярких случаев спонтанных осознанных сновидений и внетелесного опыта из дневника священника, следует сказать, что к 1994 г. он излечился от алкоголизма и, очевидно, разрешил свои личностные проблемы. В течение двух лет

он отсутствовал в монастыре и проходил стационарное лечение от алкогольной зависимости. За это время священника тестировали американские психологи. Святой отец прислал Джейн Гакенбах описание результатов этого тестирования в сентябре 1994 г.: «Стандартизированные личностные опросники позволили выявить большое количество особенностей личности святого отца, связанных с его историей и текущими симптомами. Профиль ММРІ (миннесотский многофакторный личностный опросник) отчетливо продемонстрировал повышение по некоторым клинически значимым факторам. Наиболее высокие баллы отмечены по таким факторам, как психопатическое поведение, шизоидность и депрессивность. Человек, в профиле которого наблюдается такое сочетание факторов, пребывает в состоянии сильного стресса. Такие люди склонны к депрессивным реакциям, напряженности и плохому настроению, они капризны и часто обвиняют других. Этот профиль нередко сопровождают

импульсивная раздражительность, вспышки гнева и сексуальные проблемы. Люди такого типа чувствуют безнадежность и осуждают других людей. Уровень стресса у святого отца был настолько высок, что ему было тяжело приспособиться к требованиям повседневной жизни. У таких людей возникает ощущение, что они несут заслуженное наказание, поэтому они устраниваются от социального взаимодействия».

В личном письме священник комментирует этот диагноз с характерным смирением: «Да, я полагаю, вы понимаете, что они пытались со мной сделать. Когда они наконец-то закончили, я бы не удивился, увидев группу людей в белых халатах, которые бы взяли и отвезли меня в ближайший сумасшедший дом».

Понятно, что в конкретном случае действительно речь идет о личности с серьезными психологическими проблемами. Ему нужно было пройти курс лечения от алкоголизма и соответствующую психотерапию. И все же следует отметить, что священник, как и

специалисты, лечившие его, рассматривали осознанные сновидения и выходы из тела как некий «симптом», указывающий на психическое неблагополучие пациента. Например, сонные параличи и чувства вибрации, с которыми знаком каждый, кто достаточно долго практикует осознанное сновидение или внетелесный опыт, мельком упоминаются как «неврологические расстройства». Да и сам святой отец, судя по всему, именно так относился к своим необычным переживаниям – возможно, он искренне доверял лечащим его врачам.

Конец этой истории оставляет двойственное ощущение. С одной стороны, не может не радовать то, что священника вылечили и он бросил пить. С другой стороны, как он сообщает в своем письме (сентябрь 1994 г.): «Осознанные сновидения и внетелесный опыт просто исчезли из моей жизни».

Теперь священник здоров и больше не испытывает ни осознанных сновидений, ни внетелесного опыта.

Обратимся к «наследию» этого

необычного человека – к его дневнику, где записаны самые впечатляющие переживания сновидца за многие годы. Будучи образованным человеком, святой отец ясно различал осознанное сновидение и внетелесный опыт. Его записи в дневнике строго упорядочены. Каждый параграф начинается с определения, какой тип переживания он испытал. Далее идет подробное описание содержания осознанного сновидения или внетелесного опыта, после чего идут комментарии святого отца по поводу этого переживания. Как сообщает Дж. Гакенбах, всего таких параграфов в его дневнике было 318.

Значительная часть содержания дневника была всесторонне проанализирована самой исследовательницей и ее студентами.

Я изложу вкратце результаты этого анализа, чтобы читатель представил, на каком уровне развития находится наука об осознанных сновидениях.

Не забывайте, что Джейн Гакенбах – одна из самых выдающихся ученых, посвятивших 30

лет изучению этой темы. Она начинала научную карьеру вместе со Стивеном Лабержем, дружила с ним, она каждый год посещает всемирные научные форумы, посвященные исследованию осознанного сновидения.

## *Изложение результатов анализа дневника сновидений (Дж. Гакенбах и коллеги)<sup>42</sup>*

Анализ показал, что менее всего осознанных сновидений и внетелесных опытов у священника случалось в июле. Любопытно, что в середине каждого месяца также происходит относительное снижение количества этих переживаний – по данным Дж. Гакенбах, 36,5% опытов приходится на начало месяца, 37,1% – на последнюю треть месяца и только 26,5% приходится на среднюю треть месяца.

Из всех необычных переживаний 46,8% составляли осознанные сновидения, 42,6% – внетелесный опыт. Остальные было трудно классифицировать либо они оказывались обычными неосознанными снами. Святой отец четко различал осознанные сновидения и выход из тела. Например, он записал в дневнике 23 сентября 1984 г.: «Несколько переживаний внетелесного опыта возникли сразу же после короткого осознанного сновидения».



В большинстве описанных случаев он четко указывает, что пережил – внетелесный опыт или осознанное сновидение. За одну ночь он мог испытать оба вида духовных переживаний, и каждый раз ему удавалось определить каждое из них. Однажды священнику довелось пережить странный опыт, который Дж. Гакенбах называет «смешанным». Я не могу с этим согласиться, так как этот случай чрезвычайно напоминает те выходы «второго тела», которые я лично пережил. Священник описывает это происшествие такими словами: «Когда я встал с кровати, чтобы подойти к двери и щелкнуть выключателем, то состояние осознания поразило меня внезапно, и тут я понял, что испытываю состояние внетелесного опыта» (9 октября 1989 г.).

Святой отец заметил, что испытывает различный духовный опыт в зависимости от того, какая ему предшествовала последовательность молитв, церковный обряд или месса. Чаще всего в дневнике упоминается два обряда – служба первого часа, когда

произносится хвала Господу за то, что Он дал новый день, и всенощная служба накануне больших церковных праздников, которая длится всю ночь до рассвета.

Почти половина необычных состояний возникала в результате недосыпания после некоторых религиозных обрядов. Если хвалу Господу и мессу служат очень рано, но после небольшого ночного сна, то всенощная подразумевает полный отказ от сна в эту ночь. Всенощная служба упомянута в дневнике 95 раз, а хвала Господу и месса – 18 раз.

Непосредственно после всенощной произошло 68 случаев необычного опыта, и только 12 случаев – сразу после хвалебной молитвы первого часа. Но только 18 переживаний из 80 (23%) содержали в себе образы, связанные с христианством.

Христианские образы в видениях священника вызывали как позитивную, так и негативную реакцию. Вот пример негативной реакции на христианскую символику: «Здание было очень похоже на церковь, так что я зашел в

него. Да, там было что-то, напоминающее алтарь, и на нем было много различных предметов. Один из них выглядел как распятие. Я направился к нему, но на полпути меня остановил мужчина и спросил, что я собираюсь делать. Я сказал ему, что хочу подойти к распятию на алтаре, чтобы поклониться и восхвалить Господа Бога нашего Спасителя Иисуса Христа. При упоминании имени Христа его, как мне показалось, передернуло. Он схватил меня, оттолкнул к стене и обвинил в том, что я агностик. Тут же появился другой мужчина, присоединился к первому, и мы принялись драться».

Алкогольная зависимость также проявляла себя в образах осознанных сновидений. Например: «Когда я подошел к воротам церкви, заметил большое окно в правом углу. Церковь была наполнена людьми. Когда я вошел, то увидел, что на самом деле это не окно, а шикарный коктейль-бар».

Подобные сцены повторяются неоднократно. Например: «Я оказался в спальне

недалеко от монастырской галереи. Один из монахов помог мне надеть монашеское одеяние и приготовиться к мессе... Когда я подошел к входу в церковь, заметил большое стеклянное окно, сквозь которое увидел, что церковь полна народа. Я зашел внутрь и понял, что это не церковь, а роскошный коктейль-бар».

Дж. Гакенбах замечает по этому поводу, что, очевидно, когда священник готовился к мессе, желание выпить становилось сильнее, чем обычно.

Из общего количества записанных опытов процент осознанных сновидений существенно не изменялся независимо от предшествующей церковной службы. Случаи внетелесного опыта реже происходили после мессы, а смешанное переживание (внетелесный опыт и осознанное сновидение) часто происходило после мессы.

Сьюзан Блэкмор в своей книге (1988) утверждает, что внетелесный опыт — это попытка реконструировать реальность в состоянии гипер- или гипоактивности. В случае сильной физической или психической боли

(гиперактивность), или в состоянии глубокого сна, или в предсмертном состоянии (гипоактивность) единственный возможный способ восстановить модель своего Я в реальности – это разместить Я вне физического тела.

Идея С. Блэкмор кажется убедительной, если забыть о немногочисленных, но впечатляющих сообщениях о внешней активности внетелесного опыта. «Попытка реконструировать реальность» удивительным образом воздействует на реальность – и это заставляет задуматься о природе происходящих в данном феномене процессов.

Когда священник одну или несколько ночей не спал, так как служил всеобщую службу, под утро он погружался в то самое состояние гипоактивности, которое является благоприятным условием для переживания внетелесного опыта. Если долго не давать себе заснуть, механизм формирования БДГ-фазы сна может сильно измениться или нарушиться. Как правило, требуется минимум 72 часа, чтобы в

формировании БДГ-фазы сна произошли серьезные изменения, но иногда это происходит быстрее, если человек какое-то время недосыпает.

Кроме того, пишет Дж. Гакенбах, надо учитывать, что святой отец был алкоголиком. Алкоголь подавляет механизм нормального формирования БДГ-фазы сна. Все эти факторы могли способствовать возникновению внетелесного опыта «как попытки восстановить ментальную модель Я». В этом состоянии может возникать состояние сонного паралича, слуховые и зрительные галлюцинации.

Вот запись из дневника от 21 января 1982 г.: «Короткий выход из тела после всеобщей. После того как я почувствовал паралич и вибрацию во всем теле, мне было очень трудно выйти из тела, но в конце концов я справился с этим и увидел, что стою посреди комнаты, напоминающей мою собственную. Мое осознание было не настолько ясным, чтобы я смог увидеть свое тело, лежащее в постели, поэтому просто подошел к двери и открыл ее. В

этот момент в дверь попытался проникнуть молодой человек в очень причудливой одежде. Он пытался не дать мне выйти из комнаты, и мне пришлось противостоять его силе. Я хотел захлопнуть дверь и вытолкнуть его, но он действовал слишком быстро. Он толкнул меня обратно в комнату с такой силой, что я упал в кресло и даже почувствовал боль от его толчка. Когда он приблизился ко мне, я почувствовал, что не могу пошевелиться в кресле, как будто прилип к нему. Когда он подошел ближе, я стал плевать в него, а он стал плевать в ответ, после чего его лицо превратилось в один большой глаз. И все исчезло».

Сновидение, особенно осознанное сновидение, – это очень сильное переживание. В то время когда оно нам снится, нет ничего реальнее этого видения. Даже когда мы осознаем, что это сновидение, пока оно не закончилось, мы воспринимаем его как реальность, даже сверхреальность. Однако в большинстве сновидений мы испытываем характерную уверенность, которая заключается в

том, что мы сейчас бодрствуем.

Обычно мы знаем, что спим, когда видим сон. То же самое происходит и в других состояниях, подобных сновидению, — внетелесном опыте, внетелесном опыте во время клинической смерти и даже, как считает Дж. Гакенбах, в случае похищения инопланетянами. Мы уверены в *реальности* происходящего в том же смысле, в каком для нас *реален* мир нашего бодрствования.

В осознанном сновидении мы можем проснуться в реальности сновидения и не утратить ощущения, что происходящее реально. Редко кто-либо из испытавших осознанное сновидение способен описать это состояние или четко опознать его как осознанное сновидение. Такое бывает, но скорее как исключение, а не общее правило.

Люди, мало знакомые с этим опытом, а это большинство из нас, считают, что описанные случаи «реальны» в том же смысле, что и окружающая нас внешняя реальность наяву. Однако лишь в осознанных сновидениях



возникает особенное *чувство реальности* – и мы испытываем его даже в том случае, если полностью отдаем себе отчет в «нереальности» событий сновидения. Осознанное сновидение становится определенным прорывом сквозь эти состояния и в смысле пробужденности, осознанности ближе к тому, что называют «пробужденностью» в медитативной практике.

Интересное наблюдение сделали исследователи, анализирувавшие дневник сновидений священника с точки зрения психоанализа З. Фрейда. Они обнаружили, что в месяцы трех больших праздников (Пасха, Рождество и День благодарения) в сновидениях священника увеличивалось количество агрессивного содержания по сравнению с записями в остальные периоды.

Исходя из моего опыта, осознанные сновидения и внетелесный опыт реже приходят в праздничные ночи. Они «любят тишину». За 22 года моих занятий осознанными сновидениями и внетелесным опытом я вспоминаю единственный случай, когда яркий

внетелесный опыт совпал с праздником. Это случилось около 10 часов вечера 1 января 1990 г. Все праздновали Новый год. Я так хорошо запомнил дату и время, потому что это был *первый случай* внетелесного опыта в моей жизни.

Не могу сказать, что этот первый случай был особенно содержательным. Я лишь вышел из тела и оказался в комнате, где спал наяву. До сих пор помню странное чувство, возникшее после пробуждения («возвращения» в физическое тело). Эпизод внетелесного опыта длился меньше минуты. Я успел только осознать, что нахожусь вне физического тела, и рассмотреть свою комнату – освещенную ярким золотистым светом. Тогда я успел подумать: «Зачем кто-то включил свет?» После чего сделал два или три шага к окну – узнать, как выглядит в этом состоянии мир за окном. И меня выбросило назад, в физическое тело.

Несколько дней я переживал сильное эмоциональное потрясение. Надо учитывать, что это был не просто первый внетелесный опыт

(хотя это само по себе впечатляет!). Полтора-два года до этого события я читал и перечитывал восемь книг Карлоса Кастанеды, распространявшихся тогда в самиздате. Кастанеда определил мое отношение к этому случаю. Внетелесный опыт заставил меня впервые серьезно отнестись к его текстам и не считать больше его произведения «фантастикой для садхаков», как в те годы называли Кастанеду мои знакомые, увлеченные интегральной йогой Шри Ауробиндо.

В дневнике священника аналитики также обнаружили связь большего числа осознанных сновидений с теми месяцами, в которых отсутствовали большие праздники. Для праздничных месяцев характерно увеличение количества обычных, бессознательных сновидений. У святого отца эта закономерность, очевидно, была связана с детскими переживаниями. В праздничные дни ему чаще снились сновидения с элементами агрессивного характера. Дж. Гакенбах считает, что праздники были для святого отца «напоминанием о худших

временах его жизни», и это активизировало его агрессию в осознанных сновидениях.

Психологическое исследование показало, что священник страдает от непрерывного чувства напряжения и негативных переживаний, которые он стремится вытеснить. У святого отца были выявлены сильная концентрация на собственных чувствах и непрерывное ожидание агрессии со стороны других людей или со стороны внешнего мира (что в данном случае одно и то же). Сосредоточенность на агрессии и навязчивое влечение к алкоголю иллюстрирует следующий фрагмент осознанного сновидения:

«Привлекательная сорокалетняя леди оказалась кем-то вроде барменши. Она подошла ко мне, и я попросил у нее самый большой стакан выпивки, какой есть, потому что «измотан и взбешен»... Когда она ушла, я принялся громко обзывать всех персонажей сновидения «сборищем задниц» и говорить, что им стоит сначала подумать, если они собрались запугать меня».

Перед Пасхой и после нее осознанное сновидение активизируется. Перед Пасхой сновидение чаще окрашено агрессивно, после праздника атмосфера сновидения изменяется и становится светлее.

Дневник священника охватывает большой период времени, если учитывать воспоминания о детстве, когда его психика была сильно травмирована. Первые четыре года записей – это ранний период, а фрагмент записей 1989–1990 гг. – последние годы дневника. За десять лет дневниковых записей личность священника заметно изменилась. В последнем отрывке дневника он кажется более счастливым, но и более раздраженным на фоне агрессивного состояния в обычные для него месяцы. В праздничные дни он много думает о смерти и переживает по этому поводу.

В поздних записях осознанных сновидений изменяются некоторые важные символы. Появляется все больше дверей, а «маски», наоборот, исчезают. В осознанных сновидениях священника «маски» фигурировали

часто и исполняли роль довольно прозрачного символа. В данном случае святой отец называл «маской» нечто, скрывавшее его Я и затуманивавшее восприятие. «Маска» могла быть стеклянной или металлической.

В дневнике встречается большое количество упоминаний о масках. Но в последнем фрагменте масок значительно меньше. Возможно, священник разрешил некоторые внутренние конфликты и больше не нуждался в маске.

Вот цитата из дневника, где маски в сновидении часто присутствуют: «Я оказался на улице. Ярко светило солнце. Моему зрению что-то мешало — когда я поднес руки к лицу, то почувствовал, что на лицо надета твердая металлическая маска, покрытая сверху полиэтиленом, который я легко сорвал. Затем я снял железную маску и посмотрел на нее. Она была коричневого цвета с прорезями для глаз, рта и носа и была ярко разрисована вокруг отверстий. Под ней оказалась другая маска, которую я тоже снял. Она была почти такой же,

как первая, только более хрупкая. Казалось, она сделана из большого количества сшитых ремней. Потом я принялся снимать третью маску – и тут все закончилось».

Больше счастья и открытого гнева в поздних записях, больше дверей, которые символизируют решение проблемы, выход из ситуации, и при этом уменьшение масок – все это указывает на позитивные изменения личности. Открытое выражение эмоций, которые до этого он много лет вытеснял, приходит вместе с исчезновением многослойных масок, а появление большого количества дверей указывает на новые возможности в исследовании и осознании себя.

Количество необычных опытов после мессы увеличилось, а после всенощной службы снизилось. В ранних записях дневника месса практически не упоминается, а в поздних, перед описанием осознанных сновидений, она встречается все чаще. Ранняя месса мало отличается от хвалебной службы, которая упоминалась выше. Ее служат в то же время – в

первый час ночи, но католические священники считают ее более сложной.

Как выяснилось из анализа, такие эмоции, как счастье, печаль и гнев, часто сопровождают осознанные сновидения и обычные сновидения, но редко сопровождают внетелесный опыт.

Некоторая часть странных переживаний имела место и наяву. Анализ содержания дневника показал, что 14% описанного священником опыта происходило, когда он бодрствовал. Чаще всего это были внетелесные опыты или переживание «чистого сознания», о котором еще будет сказано в другой главе.

Вот цитата из дневника священника, где описан внетелесный опыт. Он относится к 14 января 1983 г. и выглядит довольно скромно: «Я просто отдыхал, лежа полностью одетый. Это было одно из тех странных переживаний (как будто они не все странные!), в которых я вообще ни о чем не думал, мой разум был пуст, а глаза закрыты. И вдруг появилось нечто вроде телевизионной передачи, которую я мог смотреть прямо в собственном сознании...»



Джейн Гакенбах завершает анализ дневника сновидений католического священника психологическими выводами, которые можно пересказать в нескольких предложениях. У святого отца было трудное детство, которое оставило «большое количество душевных шрамов». Он избегал вспоминать его и переживать. Потом священник обнаружил для себя «трюк» сознания – осознанное сновидение и внетелесный опыт – и использовал его, чтобы во сне сбегать от подобных переживаний. Много лет такая психологическая защита была эффективной и доминировала в его сновидениях. Она была настолько важна для священника, что он подробно записывал свой опыт, а потом отправил свои записи заинтересованным психологам. В 1990 г. эти способы защиты стали менее эффективны, а затем и вовсе перестали работать. Вытесняемые чувства и ощущение внутреннего хаоса вышли наружу.

Так считает Джейн Гакенбах и качественно аргументирует свое мнение.

Исследовательница приводит несколько доводов, из которых наиболее важным мне представляется описанная в дневнике динамика осознанных сновидений и внетелесных опытов, – в течение всего времени ведения дневника число необычных переживаний становится все меньше, а количество обычных снов не уменьшается. Кроме того, осознанные сновидения в случае святого отца появились позже, чем внетелесный опыт.

Возможно, так оно и произошло. В конкретном случае осознанные сновидения и внетелесный опыт исполнили роль психотерапевтической помощи. Можно лишь утверждать, что трудное детство и душевные шрамы не могли быть *причиной* возникновения внетелесного опыта и осознанных снов. В противном случае немалая часть детей алкоголиков, склонных к злоупотреблению спиртным, имела бы схожие переживания в сновидении. Стоит лишь провести ночь без сна, а у пьющих людей бессонные ночи случаются время от времени.

Как я уже писал, эта история закончилась излечением святого отца от алкоголизма и почти полным исчезновением необычных феноменов. Джейн Гакенбах вспоминает о том, как писала статьи, основываясь на письмах и дневнике этого человека, как о самом захватывающем и увлекательном периоде своей жизни.

Спустя несколько лет, после того как священник прекратил вести дневник сновидений, он решил пройти курс лечения от алкоголизма. Дж. Гакенбах допускает, что, вполне возможно, это решение было принято, после того как он многие годы переживал болезненные воспоминания и чувства, «скрытые в осознанных сновидениях и внетелесном опыте». Этот «психологический материал стал доступен для осознания», пишет она. После окончания лечения он все еще чувствовал, что не исцелился.

В письме от 13 января 1995 г., спустя некоторое время после окончания курса лечения, священник написал психологу: «Я всегда думал, что моя травмированная душа ответственна

только за то, что открыла мне дверь в потусторонний мир, и никоим образом не причастна к содержанию моих переживаний.

Но я всего лишь дилетант в этих вопросах и уверен, что большинство психологов имеют совершенно другое представление о подобных переживаниях. Я ясно понял это, когда находился на лечении. Психологи даже не допускали возможности, что другой мир или «параллельная реальность» действительно существуют вне моего разума. Если им верить, то только моя психика в полной мере ответственна за странность моих переживаний, за их потусторонность, инаковость. Так что я смирился с тем фактом, что отношусь к людям, которые верят в реальность потустороннего мира. Эта идея не столь неправдоподобна, как может показаться. Некоторые уважаемые ученые сейчас часто рассуждают о некой «гиперреальности», которая может содержать параллельные реальности, искажения времени и десятое измерение. Должен признаться, что с окончанием периода подобных переживаний

моя вера, которая становилась сильнее с каждым новым опытом, сейчас уже не так крепка, как прежде, но все еще неокончательно потеряна».

Это письмо завершается описанием осознанного сновидения, которое приснилось ему накануне 13 января 1995 г.:

«Мои переживания в сновидении настолько редки теперь, что я даже не записываю их, но мой недавний опыт осознанного сновидения заслуживает внимания. В нем было несколько интересных особенностей, так что я решил включить его в это письмо. В предсознанном состоянии я шел через какой-то незнакомый мне город. Когда подошел к мосту, то прошел по нему без затруднений. Когда же добрался до главной улицы, то неожиданно появилась кирпичная стена, и в этот момент я осознал себя во сне. Зная, что я сплю и нахожусь в сновидении, я просто подпрыгнул и взмыл в воздух. Я начал летать над городом. На большой высоте я видел огромную башню с большой платформой на ее верхушке. Там была группа мужчин, и они

играли на разных музыкальных инструментах. Я подлетел к ним поближе, они заметили меня и помахали мне.

Я приземлился рядом с ними. Их было, кажется, шестеро, и все очень разного возраста и наружности, у некоторых были бороды. Они очень широко улыбались. Когда я сказал, что я с планеты Земля, они громко засмеялись, словно я сказал им что-то очень смешное. Затем они один за другим нырнули прямо с башни в воду. Погрузившись в воду, они превратились в черные брызги. Я последовал за ними, но приземлился на твердую почву. Я продолжил бродить по городу и заметил, что на улицах очень грязно. Все казалось ветхим и было в ужасном состоянии, а еще повсюду валялось множество отбросов. И вот я увидел армию муравьев, едущих на спинах огромных стрекоз и размахивающих мечами. После того как они прошли мимо меня, я заметил группу маленьких детей, которые шли в какой-то дом, который вполне мог быть школой, и последовал за ними».

Второй случай тоже касается дневника сновидений. Записи велись в течение 26 месяцев. Автор – В. Н., темнокожий американец (возраст 21 год), который жил и учился в одном из американских колледжей. Отец В. Н. был занят на дипломатической службе, и вместе с ним В. Н., по-видимому, часто переезжал.

Этот случай нельзя назвать спонтанным, но он показывает, с какой легкостью открывается *осознанность* в сновидении людям, увлеченным внетелесный опытом и другими «паранормальными» аспектами сновидения.

В. Н. начал свое исследование осознанного сновидения и внетелесного опыта в феврале 1989 г. Тогда же он стал делать записи в дневнике. Все это время – до марта 1991 г. – молодой человек увлеченно читал книги об осознанных сновидениях и измененных состояниях сознания, о внетелесном опыте и духовно-философских вопросах, имеющих отношение к этим феноменам. Он прислал свой дневник Джейн Гакенбах в 1991 г. с разрешением на исследование и публикацию, а

она, в свою очередь, любезно разрешила мне цитировать ее статью, посвященную этому случаю<sup>43</sup>.

За два года молодой сновидец пережил целую гамму состояний – от внетелесного опыта до измененных состояний сознания между сном и бодрствованием. Он составил собственную классификацию этих необычных состояний:

1) внетелесный опыт (проекция) – опыт, который ясно ощущается как выход из физического тела;

2) ) люцидные (ясные или предосознанные) сновидения, к которым относятся ложные пробуждения, яркие и странные сны;

3) осознанные сновидения – осознание себя в сновидении;

4) транс (гипнагогическое состояние) – состояние релаксации между сном и явью, когда человек отвлекается от внешних стимулов;

5) сновидения – кошмары и сны, не соответствующие предыдущим 4 категориям;

б) другие сны – которые не вписываются



ни в одну из упомянутых категорий и являются измененными состояниями сознания, и

7) состояние бодрствования, в котором мы рассказываем о сновидениях и интерпретируем их.

Двухлетний духовный поиск В. Н. протекал весьма интенсивно и сопровождался характерными для многих начинающих сновидцев депрессивными настроениями и даже суицидальными мыслями.

Из комментариев В. Н. становится понятно, что с первых же удачных попыток выйти из тела или войти в осознанное сновидение ему стали являться разные *сущности* в разнообразных обликах, в том числе в традиционном виде, как их принято изображать в христианской культуре. Кроме того, он часто видел яркий свет и другие феномены, которые трудно интерпретировать однозначно. Чаще всего появлялись неопределенные сущности, вызывавшие у него страх. Например, В. Н. пишет в своем дневнике: «Я был грубо разбужен сильной вибрацией где-

то через 20 минут. Даже в моем состоянии оцепенения было очевидно, что две сущности с разных сторон пытаются привлечь мое внимание. С подозрением и неохотой я покинул свое физическое тело, после того как убедился в безопасности ситуации... Внезапно я потерял способность дышать. На какое-то мгновение я почувствовал, что задыхаюсь и нахожусь в состоянии шока. Я замедлил вибрацию и внезапно почувствовал, что меня сильно и болезненно ущипнули за левый сосок. После пробуждения он был опухшим».

Вот его комментарий: «Это чувство, что меня захватывает какая-то невидимо присутствующая сила, вполне для меня обычно, когда я испытываю опыт внетелесных путешествий, и оно же является одной из причин того, что стабильность, свойственная осознанным сновидениям, стала для меня более привлекательной альтернативой. Я не уверен в объективном существовании этих беспокойных явлений, пока что они не проявляли себя в обычном состоянии сознания».

Увлеченность В. Н. внетелесным опытом и осознанным сновидением была настолько сильной, что на пике его заинтересованности стала мешать жизни молодого человека наяву. Уже в начале своих экспериментов он записывает в дневнике: «Сегодня мне удалось на три секунды выйти из тела, и все остальное утро я потратил на то, чтобы повторить это достижение».

В дальнейшем В. Н. еще больше погружается в эти занятия. Примерно через полгода он записывает в дневнике: «В последние две недели мой интерес к осознанным сновидениям ужасно усилился».

Одновременно он начинает осознавать, что эта увлеченность мешает полноценной жизни наяву. Он записывает в дневник важную для себя фразу: «Моя жизнь в полном беспорядке. Думаю, это обстоятельство сильно повлияло на мой интерес к опознанным сновидениям и вообще к оккультной тематике».

Какое-то время В. Н. колеблется, а в конце дневниковых записей признается себе, что пора

отказаться от навязчивого желания постоянно входить в необычные состояния сновидения. Он пишет: «Изменение (сознания) было недолгим, и скоро я вновь заснул. Когда это произошло, я был озабочен только одной мыслью. Моя жизнь в полном беспорядке, и я чувствую, что это в значительной мере связано с моим увлечением осознанными сновидениями и всем оккультным. Это настолько очевидно, что мне даже приходится уделять больше внимания обычным мелочам повседневной жизни. Слово, которое приходит на ум в связи с этим, – «желание». В книге «Мистическая жизнь» Дж. Уайтман, южноафриканский исследователь, который больше двадцати пяти лет изучает эту область, как раз предостерегал против слишком сильного желания. По его мнению, когда кто-то слишком сильно желает испытать мистический опыт, он либо не может его добиться, либо его встреча с неведомым становится чем-то ужасным. Тогда я решил прекратить свои попытки добиться осознанности в сновидении. Ирония ситуации заключается в том, что стоило мне принять это

решение и вернуться в обычный сон, как начались весьма причудливые сновидения. За три или четыре часа я испытал состояние осознанности в сновидении не менее пяти раз, и все они были кошмарами».

Вероятно, В. Н. называет *осознанностью* в сновидении яркие предосознанные сны, которые иногда трудно отличить от истинной осознанности. Это видения на границе между бессознательными сновидениями, отражающими заботы и чувства дневного Я, и осознанными сновидениями, сфокусированными на трансперсональных содержаниях – либо на сигналах, приходящих извне, либо на глубоком бессознательном, которое К. Юнг называл «коллективным».

В это же время В. Н. начинает понимать, что содержание некоторых его сновидений отражает повседневную жизнь наяву. Он угадывает в них некие символы и метафорические послания. Вот цитата, иллюстрирующая эти мысли: «Прошлой ночью мне приснился сон, который имеет прямое

отношение к тому, что мой отец сейчас находится в Нью-Йорке. Сон был очень длинным и сложным. Я пропустил «сигнал состояния осознания», который должен был использовать для включения осознанности, как рекомендует Лаберж, о котором я размышлял прошлой ночью... Так или иначе, значительная часть кошмара содержала в себе историю о пьянице, которого я не мог утихомирить словами, и в конце концов вынужден был сбежать. Он все время разбивал возле меня стеклянные бутылки (я ясно понял, что это символ того, что «мир рассыпается на куски»). Я сдался и сбежал». В. Н. решил, что пьяница, которого он пытался успокоить во сне, — это его отец. В этот период у них с отцом возникли проблемы с взаимопониманием.

Некоторые сновидения В. Н. содержали в себе позитивные переживания, схожие с мистическими: «Рано утром мне приснился сон, в котором я попал в церковь, где вернулся к языческому обычаю поклоняться животным. Так как у меня почти нет веротерпимости, я нагло

вошел в церковь с намерением посмеяться над верующими. И вскоре я увидел себя около алтаря. Внезапно я осознал присутствие великой силы вокруг алтаря. Это было экстатическое ощущение. Я преклонил колени, склонил голову и сосредоточился. Огни быстро погасли, и опустилась великая тьма. Я быстро перенесся в какую-то неведомую область, где испытал сильнейший восторг».

А вот осознанное сновидение, переходящее во внетелесный опыт, где присутствует инфернальное Зло, вызывающее крайне негативные эмоции: «Происходящее было настолько неприятным, что я быстро вышел из сновидения и проснулся, успев осознать, что быстро покидаю тело. Все началось с ощущения чего-то теплого и влажного в районе спины... При этом в моем сновидении явно присутствовало зло. А вдруг какой-то демон или злой развоплощенный дух создал этот сон, чтобы заманить меня в ловушку? Это может показаться смешным, но в четыре утра, когда ты один и только что

пробудился от жуткого кошмара, это кажется вполне логичным и закономерным. Я испугался и вернулся к себе, в безопасное тело».

В середине дневника В. Н. увлекается полетами в осознанных сновидениях. Он летает все чаще, и для него полет становится символом могущества, власти. Благодаря этой силе он может планировать свои действия в сновидении. В. Н. явно приобрел новый тип контроля над сновидением. Он делает взволнованную запись: «Во мне средоточие бурлящих, беспорядочных и сильно заряженных энергией сил... И я даже не притворяюсь, что понимаю их... Я решил переключиться с пассивного на активный режим деятельности, и, как только мне это удалось, события достигли драматической кульминации, которой я добивался».

Сновидения теперь не превращаются в кошмары, потому что он может их контролировать: «После того как я решил использовать осознанные сновидения не для того, чтобы сбежать от резких перемен в моем



сновидении, я принялся всячески поощрять эти трансформации и перемещения, чтобы посмотреть, к чему они приведут».

Он сначала ослабил контроль, что позже позволило ему обрести еще больший контроль и силу на следующем этапе личностного развития. Это проявилось в большом количестве свободных полетов, что ярко отразилось в содержании осознанных и предосознанных сновидений.

Интересно, что полетов в осознанных сновидениях стало намного больше, чем тогда, когда достижение осознанности во сне было самоцелью. Конечно, сказывался эффект обучения, но качественный анализ дневника показал, что исцеляющей силы осознанных сновидений можно достичь с большим успехом, когда главной целью становятся глубокое самопознание и самоосознание.

Мы рассмотрели два случая осознанных сновидений и внетелесных опытов. В первом случае эти феномены в сновидении возникли на фоне алкогольной интоксикации совершенно

спонтанно, во втором – благодаря интересу и психотехническим усилиям молодого энтузиаста.

Любопытно, что все эти переживания и странные опыты в сновидении вызывают у людей разные чувства. Католики и православные христиане часто испытывают страх, читая о подобных экспериментах. Дж. Гакенбах приводит высказывания разных студентов, принимавших участие в анализе дневника. Например, католичка написала следующее: «Я думаю, что-то заставляло его исследовать все это. Читая записи его дневника, я спрашивала себя: искал ли он что-то, способное заполнить какую-то пустоту внутри? Когда я читала описания его опытов, эти выходы из тела вызывали у меня страх».

Примерно также во многих случаях реагируют православные христиане. Их убежденность, что осознанное сновидение и внетелесный опыт непременно имеют отношение к бесобщению, что человек может быть защищен от влияния потустороннего зла

только тогда, когда одет в «кожаные ризы» (то есть когда душа находится в теле), очень сильна и непоколебима.

Христиане вне определенной конфессии относятся к таким опытам спокойнее. Вот высказывание такой христианки: «Я не думаю, что различного рода духовный опыт (выход из тела или, например, гадание) обязательно имеет отношение к потустороннему злу. Дело в том, для чего люди это используют. Такие занятия можно применить во зло или в корыстных целях. Я считаю, что эти явления реальны и наполнены силой, я заинтригована. Мне не нравится, когда подобные истории случаются с людьми в подавленном состоянии, в депрессии или когда они попадают в беду. Это подрывает мою веру».

С такой же терпимостью к внетелесному опыту и осознанному сновидению относятся молодые лютеране. Вот как высказалась одна лютеранка, участвовавшая в изучении дневника В. Н.: «Прочитанное произвело на меня сильное впечатление. Я считаю, это очень здоровый

подход к исследованию возможностей человеческого разума. Моя мама ненавидит все это и называет работой дьявола. Меня очень взволновало чтение этого дневника, но, признаюсь, все это меня несколько утомило и вывело из равновесия».

В заключение этой главы хочу еще раз обратить внимание читателя на то, что спонтанное осознанное сновидение или спонтанный выход из тела может обернуться непредвиденными кошмарами или встречей с недоброжелательным существом, о природе которого мы ничего не знаем.

Работа с этими состояниями обязательно должна сопровождаться серьезным изменением образа жизни, системы ценностей и отношений к другим людям наяву. Выражаясь фигурально, только чистая душа может спокойно входить в новые области осознания – независимо от того, считаете вы эти видения продуктами собственной психики или какой-то иной реальностью, существующей по ту сторону бодрствующего бытия. В нагуализме разработана

специальная технология «очищения» осознания наяву – это безупречность и сталкинг себя. Только комплексная работа с безупречностью и сталкингом дает возможность сновидящему постепенно осваивать осознанное сновидение и внетелесный опыт без неприятных эксцессов.

# ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ КАК ИНИЦИАЦИЯ

Осознанное сновидение-инициация может сильно изменить жизнь человека, его убеждения и мировоззрение. Такие сны приходят нечасто, но всегда в самое нужное для конкретного человека время. Разумеется, большая часть таких снов-инициаций случается в молодости, когда мы выбираем свой жизненный путь (в возрасте от 15 до 25 лет).

Некоторые люди могут испытать сновидение-инициацию и в 12, и даже в 10 лет. Это относительно редкое явление. Не потому что в детстве мы не видим снов или осознанных сновидений – сны мы видим постоянно, а осознанные сновидения возникают вместе с опытом осознанности наяву. Но те отделы головного мозга, которые отвечают за работу памяти, за связное и четкое воспроизведение ночных видений, какими бы они ни были,

формируются на несколько лет позже. Многие сновидения, приснившиеся ребенку до 12 лет, потом стираются из памяти.

Дети, разумеется, помнят свои сны, но быстро забывают. После гормональной бури подросткового периода из нашей памяти исчезают практически все детские сны, за исключением тех, о которых мы много раз вспоминали и говорили. В этом возрасте (13–16 лет) личность сильно меняется, начинает формироваться характер, который станет основой психики взрослого человека. В это же время определяется стабильная идентичность, которая еще много лет будет корректировать сама себя, совершенствоваться, но основная работа самосознания к 15-летнему возрасту уже выполнена. Вместе с идентичностью Я формируется *стабильная память* о своих внутренних переживаниях, к которым мы относим и сновидения. Поэтому опыт сновидения-инициации, оказывающего серьезное влияние на дальнейшую судьбу человека, доступен нам только с юности.

Вполне возможно, в каменном веке многие человеческие племена использовали осознанные сновидения как «подсказку» на жизненном пути. У многих изолированных народов сохранились шаманские традиции, которые отражают память о той эпохе. Мы можем говорить о древнем культурном мире в Северной Индии, Китае, Тибете, в Центральной Америке (цивилизация толтеков, наследниками которых стали ацтеки, которых, в свою очередь, подчинили и частично истребили испанские конкистадоры). Шаманские традиции сохранились у некоторых народов Сибири. Большинство из них, хоть и не все, уделяли особое внимание сновидениям, прежде всего осознанным сновидениям. Сновидение подсказывало человеку, кем ему быть – охотником, земледельцем, воином или шаманом. Сновидение иногда предвещало, с какими угрозами и проблемами предстоит встретиться человеку на избранном жизненном пути.

Интерпретировать сны-инициации можно по-разному. Скептически настроенный



ум истолкует инициацию в сновидении как яркий сон, который оставил столь сильное впечатление, что человек всю жизнь – сознательно или бессознательно – стремится *реализовать* в жизни то, что увидел во сне, или, как это чаще бывает, реализовать *толкование* сна (собственное либо какого-нибудь авторитета в этой области).

Мистические, оккультные и мифологические объяснения снов-инициаций разнообразны и по сложности своей соответствуют избранному вероучению либо принятому мистическому (оккультному) знанию. Индейцы Северной и Центральной Америки до сих пор время от времени обращаются к шаману, который воспроизводит древнюю интерпретацию увиденных в сновидении символов и традиционно истолковывает типичные сюжеты, чем поддерживает существование культурного мира своих предков в сознании соплеменников.

В целом можно говорить о трех типах инициации в сновидении – биохимической,

психотехнической и духовной. Мы рассмотрим их в этой главе, насколько это возможно сделать в отношении непредсказуемой и глубоко личной материи сна.

Что характерно для снов-инициаций и чем они отличаются от всех прочих снов и сновидений?

Сновидение-инициацию, как правило, можно узнать по некоторым признакам, которые я опишу ниже. Иногда конкретное сновидение-инициация сочетает в себе все признаки одновременно, иногда отражает только часть признаков.

Что является главным в содержании такого сна? Безусловно, это скрытое послание, обращенное к сновидцу и призывающее его к определенным действиям. Часто последовательность действий, пусковым механизмом которых было сновидение (осознанное или предосознанное), приводит к качественному изменению жизни сновидящего. Если в юности, когда судьба только формируется, сон-инициация не так заметен на

фоне других событий, то в зрелые годы, особенно в тех случаях, когда человек резко меняет стиль жизни и принятую систему ценностей, невозможно не обратить внимание на то, что причиной всех этих перемен в середине жизни был «всего лишь» яркий и необычный сон.

Итак, главный признак, по которому можно определить, что вы испытали иницилирующее сновидение, — ваша жизнь серьезно изменится после этого сна в течение одного-двух, максимум трех лет. Если сон предвещал многое и казался наполненным смыслом, а в судьбе сновидца ничего не изменилось, значит, это был не сон-инициация. Это могло быть яркое сновидение, в котором через символы и метафорические сюжеты сновидящий проживал альтернативную версию своей судьбы. Такие яркие и запоминающиеся сны приходят в определенные моменты жизни, когда события наяву провоцируют много размышлений о будущем, когда будущая судьба человека становится неопределенной или

вызывает тревогу.

Сновидение-инициация во всех случаях императивно. Оно не просто предлагает вариант так или иначе прожить дальнейшую жизнь – оно *вынуждает* сновидящего «следовать разработанному плану». Такое впечатление возникает у человека, имевшего этот своеобразный опыт. Трудно судить, с чем мы сталкиваемся на самом деле. С предвосхищением будущего, скрытым в бессознательном, с всплеском интуиции, синтетическим мышлением во сне или с воздействием метафизических сил, демонстрирующих, в чем заключается наше предназначение?

В большинстве случаев инициация не осознается. Просто человеку снится необычный и яркий сон, а потом его жизнь меняется спустя некоторое время. Он может вдруг заняться рисованием или, не будучи с юных лет религиозным человеком, вдруг принимается регулярно ходить в церковь и читать Священное Писание. В других случаях он может

неожиданно заинтересоваться мифологией, антропологией, историей искусства, любой областью науки или техники. Все это происходит в течение года после сновидения-инициации.

Сновидец осознает связь между изменениями в своей жизни и приснившимся сном очень редко – лишь в том случае, когда запоминает сновидение-инициацию. Например, если он ведет дневник сновидений или специально изучает содержание своих снов. Такой вид инициации можно назвать *спонтанной*, а в том случае, когда она провоцирует «пробуждение осознания» или «пробуждение Духа», – *духовной*.

Духовная инициация в сновидении – самый распространенный тип инициации. Как минимум половина людей, видящих яркие и запоминающиеся сновидения (в большинстве случаев они оказываются предсознанными), хотя бы однажды в жизни переживают сновидение-инициацию.

Эти сны касаются простых, но важных

вещей – выбора профессии, призвания и того, что мы называем «духовным ростом» или «духовным пробуждением». Чаще всего эти сновидения имеют отношение к древним профессиям (врач, учитель, художник, танцор или танцовщица, скульптор, ремесленник) и традиционным занятиям (охотник, воин, шаман). Иногда послание, зашифрованное в сновидении-инициации, становится ясным спустя несколько десятилетий. И лишь тогда человек может осознать, что это была его личная «инициация». Не зря, оказывается, он вспоминал столько лет этот яркий и странный сон из своего детства.

В связи с этим приведу пример моего собственного сновидения-инициации. Когда мне приснился этот странный сон, я был совсем ребенком. Тогда мне было около 8 лет. Вот его краткий сюжет: «Я капитан звездолета. На корабле случилась авария, из-за которой мы потеряли значительную часть топлива. Звездолет совершил посадку на необитаемой планете земного типа – до сих пор помню этот

яркий мир, изобилующий разными оттенками желтого цвета. Нечто вроде пустыни и плоскогорья. Чтобы отправиться дальше или вернуться назад, необходимо найти мощный источник энергии. Капитан решается на исключительный поступок. Поскольку он знает, что наивысшая концентрация энергии заключена в его собственном теле, он жертвует своими ногами. Их ампутуют и помещают в реактор – теперь звездолет долетит до любой точки галактики. Экипаж поднимается на борт, и последним идет капитан – на металлических протезах».

Символика этого сновидения весьма прозрачна. Декорации объясняются тем, что я в детстве читал много научной фантастики. К чему сводится смысл сновидения-инициации? К тому, что сновидцу *предстоит выполнить миссию*. Поскольку сновидящему только восемь лет, в подобных снах речь идет обо всей его будущей жизни. О чем рассказывает это сновидение? Об аварии (кризисе), о том, что источник наибольшей Силы находится в

человеческой плоти, и о том, что частью плоти придется пожертвовать ради того, чтобы продолжить Путь. Здесь скрыта также метафора Трансформации тела. Я видел в сновидении, как ампутированные ноги капитана звездолета, помещенные в специальный реактор, *превращаются* в энергию.

Вы спросите: почему я решил, что это сновидение-инициация? Потому что мне был показан мой будущий статус как «капитана» космического корабля. Любое яркое и запоминающееся сновидение, определяющее Судьбу, можно считать *инициацией*. Тем более что спустя несколько месяцев после этого сновидения я принялся писать свой первый фантастический роман, который так и остался незавершенным. Но в дальнейшем были другие произведения, даже попытки что-то опубликовать – это однозначно доказывает: именно тогда, в детстве, я принял решение стать писателем.

Конечно, это не духовная инициация. Это инициация как *приобщение к сообществу*



людей, которые делают что-то нужное. Сновидение предупреждает их, и этим инициирует их приобщенность.

Чтобы увидеть в детстве инициирующий сон, надо иметь предрасположение к *сновидению* и некоторый запас личной Силы, который может быть выражен в таланте, настойчивости, представлении о цели и смысле жизни и т. д. По мере того как мы взрослеем, раскрываются различные «срезы» инициации. Иными словами, мы начинаем исполнять задуманную программу, сами того не осознавая. Наконец, наступает момент, когда сновидец понимает содержание сна *полностью*, – ведь все эти десятилетия он его помнил! Только после этого полного осознания наступает этап реализации личности. Все, что происходило до этого, можно считать прелюдией.

Сновидение-инициация всегда приобщает сновидца к какому-то занятию, профессии, открывает талант, приносит духовное откровение и сообщает на символическом языке снов самое важное

содержание ожидающей его жизни.

Мы часто сами не можем понять, почему сотни других снов забыли, а именно этот запомнили. Возможно, сновидения-инициации – это краткие моменты контакта нашей психики с энергетическими полями, несущими осознание более высокой интенсивности (неорганические существа, «ангелы», разум параллельных вселенных, Сила вселенского намерения)? Мы не знаем.

Но уж слишком часто встречаются подобные «инициации». Христиане могут найти здесь канал «общения с Всевышним», который дан многим людям, мистики – найти в этих сновидениях отблеск Высшего Духа, парапсихологи – еще раз убедиться в колоссальных ресурсах человеческой психики.

Тем не менее надо подчеркнуть, что сновидения-инициации чаще всего связаны с *духовным поиском* личности или такими древними занятиями, как целительство, обучение, рисование, письменность, ритуальные танцы или ремесла, имевшие сакральный смысл.

Часто инициация в сновидении касается людей, выбирающих жизненный путь охотника, воина или шамана. На протяжении многих тысяч лет эти три занятия (охота, война, общение с потусторонним) были основными занятиями мужчины. Так они и «впечатались» в древнюю психику. Очевидно, выражение «быть охотником, воином или шаманом» на генетическом языке обрело значение «выжить».

Если взглянуть на содержание сновидения с точки зрения эволюционной психологии, оно изменяется значительно медленнее, чем наша жизнь наяву. Ибо сновидение намного ближе к чистому осознанию и намного дальше от повседневных перемен в *описании мира*.

Описание (наше восприятие) – самая динамичная часть психики. Оно следует за всяким феноменом, оказавшимся в поле перцепции, внутренне «называет» его, вставляет в инвентарный список тоналя и добавляет к привычному *описанию мира*. Наяву наблюдатель чересчур внимателен ко всем

сигналам, поступающим от органов чувств, – он буквально прикован к ним, потому что снабжен такой системой рефлексов, что отождествляет себя с поступающими сигналами и «забывает о себе». В его внутреннем мире отсутствуют Я и «самосознание», он пассивно следит за бесконечным потоком возникающих и исчезающих впечатлений.

Сновидение вообще не терпит никакой суеты и спешки. Чем больше вы сможете себя «замедлить», тем глубже погрузитесь в сновидение. Очевидно, чувство скорости имеет отношение к субъективному переживанию ритма, который записывает электроэнцефалограф (ЭЭГ). Альфа и тета-ритм – оптимальные частоты, на которых зафиксированы осознанные сновидения и внетелесный опыт.

Чем ближе вы к альфа- и тета-ритму, тем больше осознанных сновидений вы увидите и внетелесных опытов переживете. Добиться этого можно только одним способом – войдя в состояние *осознанности*, надо максимально

затормозить себя и оставаться в этом состоянии столько времени, сколько можешь.

При этом надо быть крайне осторожным, учитывая то обстоятельство, что порой *осознанность* в сновидении может вызывать остановку дыхания, а в некоторых редких случаях даже остановку сердца. Кастанеда не зря говорил, что дон Хуан – его учитель – назвал сновидение «смертельной игрой». Насколько мне известно, летальных случаев от занятий осознанным сновидением еще не было. Впрочем, как тут определишь? Сновидящие – люди тихие, интересов своих не афишируют. А во сне иногда умирают даже весьма молодые люди.

Все, кто занимается осознанным сновидением или внетелесным опытом (в этом отношении эти практики похожи), должны быть прежде всего осторожны и внимательны к состоянию собственного сознания во сне. Надо быть бдительным в осознанном сновидении, тем более при выходе из тела, чтобы благополучно вернуться назад. Мы не знаем, от

чего умирают «путешественники вне тела». Например, известный автор книг на эту тему Роберт Аллан Монро прожил 80 лет (1915–1995). Это утешает, но, быть может, не всем так везет, как Монро!

Если человеку суждено пережить сновидение-инициацию в середине жизни, то, как показывает опыт, это часто связано с травмами, кризисами или серьезными заболеваниями. Как правило, это повторное сновидение. Первое сновидение-инициацию человек забыл либо не придавал ему значения, и в дальнейшем его жизнь сложилась совсем не так, как должно было «по планам сновидения». В таком случае он может заболеть, угодить под машину или попасть в другой неприятный инцидент, который тем не менее дает возможность сделать паузу в потоке жизни, подумать над тем, кто он такой и для чего живет. Именно в это время жизненной «паузы» людям снятся сновидения-инициации, напоминающие об их предназначении. Разумеется, повторные инициации учитывают все особенности

предыдущей личной истории субъекта. Меняются и образы, и сюжет.

Повторное сновидение-инициация построено так, чтобы его внутреннее «послание» дошло до сознания человека с максимальной вероятностью. Именно поэтому немногие помнят свое детское сновидение-инициацию, и практически все, с кем это произошло, помнят повторную инициацию в середине жизни. Обычно такие сновидения в середине жизни приводят к изменению образа жизни, смещению сложившейся системы ценностей и другим серьезным переменам. Забавно, что мало кто из людей замечает эту закономерность. Наша цивилизация вообще не придает особенного значения сновидениям, и напрасно – древние были куда внимательнее к снам!

## *Духовная инициация*

Как я писал выше, духовная инициация – самый распространенный тип сновидений-инициаций. Они, как правило, бывают осознанными или предосознанными. Предосознанное сновидение отличается от осознанного лишь одним аспектом – в нем нет отчетливого осознания себя во сне. Остальные качества сновидения практически воспроизводят картину, которую сновидец испытывает при осознанном сновидении. А и м е н н о – яркие образы, качественно «проработанное» пространство перцептивного поля (в поле восприятия много объектов, причем большая часть из них не расплывается), насыщенные цвета, глубокая перспектива. Иногда такие сновидения имеют свою предысторию. Мы узнаем ее тоже во сне – словно некто невидимый рассказывает нам, как обстояли дела до того, как произошло то, что мы сейчас видим в сновидении. Поэтому от предосознанного сновидения остается впечатление, будто мы очутились в «кинотеатре сновидения» и нам показали красочно снятый



фильм.

Я назвал бы это явление «рефлексом кинозрителя». Спящее (или полуспящее) сознание пребывает в ситуации восприятия, которая действительно напоминает просмотр фильма в кинотеатре. А как еще может интерпретировать сознание современного человека такое сочетание факторов?

1) Неподвижность и расслабленность тела.

2) Темнота, которая предшествует сновидению, так как мы спим обычно ночью.

3) Яркие и красочные образы, возникающие перед сознанием, которые быстро превращаются в диковинный сюжет.

4) Затруднение с отождествлением. И это, на мой взгляд, ключевой момент! Поскольку образы, которые мы видим в предсознанном сновидении, сильно отличаются от того, что мы воспринимаем наяву, но при этом обладают удивительно высокой интенсивностью (то, что мы называем яркостью и красочностью), сознание не может ни игнорировать их, ни

отождествиться с ними.

*Рефлекс кинозрителя* — это бессознательное решение возникающего в таком сновидении противоречия. Например, вам снится, что вы живете в средневековой Японии и служите при дворе императора важным чиновником — допустим, левым министром в эпоху Хэйан. При этом интенсивность сновидения очень высока — все воспринимаемые во сне образы очень яркие, а сюжет сновидения стабилен. Некая часть вашего Я понимает, что произошел «разрыв непрерывности», потому что, несмотря на погруженность в переживание сновидения, ощущает себя человеком с другой личной историей. Иными словами, вы не можете отождествить себя полностью с этим персонажем. Но и игнорировать его вы не можете. Кроме того, вы не способны изменить содержание сна, как это часто происходит. Как раз в таком случае и «включается» рефлекс кинозрителя. Вам снится, словно вы видите фильм, который вам по неизвестной причине

решили показать. Условность этой позиции понятна самому сновидящему, поскольку он находится в предсознанном сновидении. Мы «как будто» находимся в кинотеатре, «как будто» смотрим фильм, но переживаем все события на условном экране не менее ярко, чем в тех предсознанных снах, где участвуем лично, а не в качестве зрителя.

Предсознанный сон в определенном смысле можно назвать «ленивым» осознанным сновидением. Это тот случай, когда сновидец имел все возможности осознать себя во сне, но не сделал этого. Обычно такие сновидения приходят, когда человек не имеет нужного энергетического тонуса для пробуждения осознанности либо не знает, что эти явления (энергия и осознанность) связаны между собой.

Как правило, достижение осознанности в сновидении требует специфической дисциплины наяву. Иногда на первый всплеск осознанности надо потратить несколько месяцев сталкинга себя и безупречности. В случаях, когда практик слабо владеет собственным

намерением, начинает и бросает свои занятия много раз, может потребоваться гораздо больше времени – год, два или три года.

Но сновидение-инициация не считается с подготовленностью психических способностей человека. Оно приходит, как время года, по своим законам. Поэтому оно практически всегда является предосознанным сновидением. Остается лишь строить догадки, где находится источник таких снов. Нам неизвестно, это продукт персональной психики или подобное сновидение по своей природе трансперсонально?

Прямых и однозначных доказательств, которые бы указали на ту или иную природу подобных сновидений, нет. Изучать эту материю крайне сложно в силу очевидных трудностей – ведь иногда, чтобы осознать смысл такого сновидения, надо прожить половину жизни. А в случае повторной инициации, которая происходит в зрелые годы, нельзя отрицать само явление, но можно интерпретировать его как исключительно психологический процесс. И мы

вновь оказываемся перед фундаментальным «вопросом Веры».

В чем заключается смысл духовной инициации? Содержание иницирующих сновидений такого рода не стоит пересказывать. Оно глубоко индивидуально во всех отношениях. Образы и сюжеты создаются из субъективного опыта и впечатлений. Христианину не приснится Будда или Мухаммед, а буддисту не приснится Иисус, Богородица или кто-нибудь из христианских святых. Декорации сновидения могут быть самыми разными, но за ними звучит единый для всех людей призыв: *«Осознай себя и наполни свою жизнь реализацией высших ценностей!»*

На уровне понимания этих высших ценностей иногда возникают разногласия. Кто-то считает, что надо в первую очередь ценить собственную жизнь и заниматься самореализацией. Другие считают, что следует защищать других людей, сочувствовать и помогать им. Третьи понимают чувства, которые им открылись, как *Любовь ко всему живому*

вообще. Они принимают участие в экологических движениях, чтобы защитить от загрязнения окружающую среду. Наконец, есть люди, которые убеждены, что сама планета, на которой мы живем, – живая и нуждается в охране. Метафизическое описание пережитого в сновидении опыта, как правило, не соответствует ни одной традиционной религии, но верующие предпочитают адаптировать свое мировоззрение к сновидению или наоборот – истолковывать сновидение так, чтобы оно не противоречило принятой вере.

Большинство людей, испытавших сновидение-инициацию, могут найти общий язык, хотя интерпретируют свои важные сны (инициации) по-разному. Их объединяет смысл, который они хорошо чувствуют, хотя и не всегда могут выразить словами. Вкратце этот смысл (или «послание») можно сформулировать так: «Жизнь во всех видах следует сохранить, жизнь человека – улучшить, человеческое сознание – пробудить и усилить, восприятие – расширить».

Это и есть духовная инициация.

Надо иметь в виду, что на протяжении полувека эти взгляды распространяются без всяких сновидений. Вся идеология Нью-Эйдж опирается на подобные тезисы, об этом написана не одна тысяча книг, но каждая человеческая личность свободна и может как принимать эти мысли, так и отказываться от них. Есть люди, равнодушные к этому «посланию», – они даже не возражают. Их обывательская пассивность и безразличие определяют будущую судьбу страны, народа, планеты. Чтобы таких людей стало меньше, время от времени приходят сновидения, которые исполняют роль духовной инициации.

Остальные два типа инициации в сновидении могут сопровождаться более драматическими переживаниями, так как они возникают не естественным образом, а в результате определенных действий. В одном случае это результат медитации и некоторых психотехнических приемов, которыми сновидец целенаправленно занимался в течение довольно долгого времени, в другом – это последствие

намеренной интоксикации психоактивными веществами. Назовем их соответственно *биохимической* и *психотехнической* инициацией.



## *Психотехническая инициация*

Осознанное сновидение может быть как побочным, так и основным эффектом медитативной практики. Кроме того, регулярная медитация вызывает увеличение числа ясных и предосознанных сновидений, что является естественным процессом, сопровождающим постепенное растворение границ между сознанием и бессознательным.

В следующей главе я подробно остановлюсь на психологическом и физиологическом сходстве медитативного состояния и состояния осознанного сновидения, а также на том, как именно медитация может вызывать *осознанность* в сновидении и усиливать его. Здесь же следует отметить, что осознанное сновидение – естественный результат длительной и регулярной практики медитации, так как медитация развивает в человеке те основные способности, которые реализуются в состоянии осознанного сновидения.

Как писал Х. Хант, «осознанное

сновидение – это не просто умственное понимание человеком того, что он спит, и вообще не то понимание, которое осуществляется с помощью ума»<sup>44</sup>. Это состояние сознания и чувство (либо совокупность чувств). По мнению того же Х. Ханта, «реализм и странность» осознанного сновидения напоминает пики переживания, о которых в 1962 г. писал А. Маслоу. Это «реальность, ясность, иначе представленная» нашему сознанию.

Наблюдается много сходных черт между осознанным сновидением и состоянием «просветленности», достигнутой в результате медитации. Во-первых, осознанность в большинстве случаев не абсолютное качество, а частичное. Во-вторых, отмечает Хант, осознанные сновидения возникают спонтанно у людей без всякой практики. При этом они очень реальны и похожи на обычные сновидения. Странность осознанных сновидений у каждого человека проявляется уникальным образом – в том случае, если он на протяжении длительного

времени практикует медитацию или иную психотехнику аналогичного типа.

Кроме того, Х. Хант подчеркивает, что саморефлексия, или «узнавание себя посреди сна», удивительно напоминает развитие способности к саморефлексивному осознанию в состоянии «полной психической вовлеченности» либо «инсайт» в медитативной практике дзен-буддизма, тхераваде и буддизме Тибета.

Как пишет Александер<sup>45</sup>, это состояние развивается раньше, чем формируется способность к созерцанию в трансцендентальной медитации. Сильное чувство приятного возбуждения, свободы и отрешенности постепенно становится особым состоянием сознания. И в медитации, и в осознанном сновидении это происходит благодаря отстраненному, но восприимчивому отношению к тому, что происходит вокруг. Как объясняет Хант, «возникает необычно широкий смысл содержания и перспективы, равновесие между многими противоречивыми

отношениями к действительности и чувством собственного существования».

Большинство людей не имеют такого «усиленного» восприятия. Они проживают свою жизнь неосознанно и постепенно «окаменевают» в ожидании смерти. Это, как пишет Х. Хант, «обычное содержание жизни человека, погрузившись в которое мы очень редко пробуждаемся для истинной жизни». Иначе говоря, мы безразличны к тому факту, что спим, пока не переживем *осознанность* в сновидении.

Эту связь осознанного сновидения и медитации впервые обнаружил Х. Хант (1989), а в наше время его идеи продолжают активно развивать Дж. Гакенбах и Дж. Босвелд.

Так, Дж. Гакенбах утверждает в своей новой работе: «На любом уровне аналитических параллелей, а в некоторых случаях и при объяснении причинно-следственных связей можно найти подтверждение взаимосвязи *осознанного сновидения* и медитации. Необходимо признать, что это путь от

осознанности к состоянию чистого сознания. В настоящее время появились исследования с участием людей, практикующих медитацию и осознанные сновидения. В этих исследованиях отражаются важные психологические и физиологические параллели».

Следует указать, что когда я в этой книге говорю о медитации, то чаще всего речь идет о самой распространенной медитативной технике в западном мире – о трансцендентальной медитации Махариши Махеш (ТМ). И здесь же надо отметить, что *остановка внутреннего диалога* (психотехнический прием, описанный в книгах Кастанеды) очень похожа на основную технику *трансцендентальной медитации*. В обоих случаях от практика требуется остановить хаотические движения в психическом пространстве и добиться полной тишины внутри. Дальнейший прогресс в ТМ и ОВД может переживаться по-разному и иметь различные описания, но на начальном этапе состояние сознания в обеих психотехниках практически неразличимы.

Иные психотехнические упражнения могут включать в себя релаксацию, сенсорную депривацию, *неделание* (остановку автоматического узнавания и восприятия объектов), *созерцание* (сканирование вниманием ограниченного поля восприятия, не следуя при этом привычному порядку работы внимания), управление энергетическими потоками внутри тела и вокруг него. Все эти психотехники часто используются в нагуализме, и каждая из них может вызвать осознанное сновидение, в том числе и сновидение-инициацию.

Если говорить о содержании таких инициирующих сновидений, то оно, как и в случае духовной инициации, глубоко индивидуально. Можно лишь сказать, что благодаря психотехнике, вызвавшей сновидение, такие инициации имеют более упорядоченный характер. При этом само осознанное сновидение может быть более длительным и содержать не один, а несколько сюжетов. «Инициация» тем не менее обязательно запоминается на фоне остальной осознанности. Как и в предыдущих

случаях, запоминание происходит произвольно и на длительное время. Это, возможно, единственный критерий, по которому можно узнать сон-инициацию среди большого числа осознанных сновидений, вызванных регулярным применением психотехники перед засыпанием. Если какое-то сновидение вы помните и через год (не записывая его и вообще ничего специально не делая, чтобы его запомнить), есть повод задуматься над его содержанием.

## ***Биохимическая инициация***

Существует группа психоактивных веществ, которые при определенных обстоятельствах могут провоцировать осознанные сновидения и внетелесный опыт. Большую часть этих веществ запрещено приобретать без рецепта врача либо они вообще не входят в список лекарственных средств, используемых в современных цивилизованных странах, потому что, по мнению Всемирной организации здравоохранения, вызывают зависимость и приносят вред человеческому здоровью.

Поскольку эти вещества сильно изменяют состояние сознания и часто обладают мощным наркогенным потенциалом, использовать их не рекомендуется. В современной цивилизации, давно утратившей культуру употребления веществ, содержащихся в «растениях Силы», вряд ли кто-то сможет выжить, если психоактивные вещества станут легальны. Это подтверждается опытом людей, которые на протяжении многих лет имели свободный доступ к самым сильным психоактивным



препаратам и растениям, их содержащим, – ЛСД-25, ДМТ, псилоцибин, псилоцин и другие триптаминовые соединения. Некоторые из них не пережили этого опыта, другие выжили, но заработали тяжелые расстройства мозга и ЦНС. И лишь те, кто смог вовремя остановиться, выбрались из психоделического эксперимента без ущерба для своего тела и психики.

Как я уже писал, осознанные сновидения приходят не в момент интоксикации психоактивным веществом, а спустя некоторое время – от нескольких дней до года в качестве так называемого «флэшбэка». В том случае, если осознанное сновидение становится инициацией, оно несет на себе характерный отпечаток воздействия того ПАВ, что его вызвало. Сновидец легко узнает похожую атмосферу восприятия в сновидении – неповторимое ощущение «сдвига» восприятия, сюрреалистичность образов и особую насыщенность красок.

В таких сновидениях случаются и «послания», которые можно назвать

инициацией сновидящего. Чаще всего они имеют характер философских откровений, космологических картин или причудливых мифов, в которых сновидец может принимать участие либо выступать в роли наблюдателя.

Так как похожие сновидения, насыщенные метафизической тематикой, вообще типичны при воздействии на мозг человека некоторых психоактивных веществ, сновидение-инициацию следует отличать по последствиям, которые происходят со сновидцем наяву. Если жизнь человека радикальным образом меняется в течение года после сновидения, это была инициация. В случае «биохимической» инициации эмоциональное потрясение бывает настолько сильным, что его невозможно игнорировать.

Чаще всего пишут о неожиданном пробуждении разнообразных творческих способностей изобразительное искусство, музыка, стихи.

Иногда такой же катализирующий эффект оказывают другие психоактивные вещества – те,

что обладают большим наркогенным воздействием и меньшим психоделическим. К таким веществам относятся психостимуляторы (амфетамин, «экстази», кокаин) и традиционные опиаты (морфин и героин). Перечисленные здесь вещества, безусловно, являются наркотиками и быстро вызывают зависимость, в случае стимуляторов – психологическую, в случае опиатов – биохимическую. Автор ни в коем случае не советует сновидящим использовать наркотики для вызывания осознанных сновидений! Известно, что сновидение, обретенное с помощью этих веществ, плохо контролируется и быстро (в течение 1–2 лет) исчезает. Войти в осознанное сновидение можно и без психоактивных веществ. Для этого нужно иметь всего лишь терпение и научиться правильной психотехнике.

ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ  
КАК РЕЗУЛЬТАТ  
МЕДИТАТИВНОЙ ПРАКТИКИ.  
«СОННЫЙ ПАРАЛИЧ»,  
ПОХИЩЕНИЕ  
ИНОПЛАНЕТНЫМИ  
СУЩЕСТВАМИ, ВИДЕНИЯ В  
СОСТОЯНИИ КЛИНИЧЕСКОЙ  
СМЕРТИ

Традиционные психотехники, используемые минимум несколько веков (а порой и несколько тысячелетий) в Индии и в буддистских странах (Шри-Ланка, Непал, Китай, Юго-Восточная Азия, Корея, Япония), в той или иной степени отличаются друг от друга. Отличия сформировались за две тысячи лет мировой экспансии учения Будды.

Внутри Индии происходило естественное

развитие философской мысли примерно до X-XI вв. н. э., когда северную часть Индостана (самую цивилизованную часть страны) захватили мусульмане под руководством Махмуда Газневи. Мусульмане стали править Индией и назвали ее Делийским султанатом. В XVI веке Делийский султанат был захвачен «Великими Моголами», как их называли британские колонизаторы, которые пришли на землю Индостана в XIX веке. Таким образом, самостоятельное развитие индийской цивилизации – одной из древнейших цивилизаций, известных современной истории, – было прервано почти тысячу лет назад. Вместе с цивилизацией, которая тогда была неотъемлемой частью религии, мусульмане остановили развитие философской мысли индуизма.

В других странах психотехники развивались вместе с буддистской философией. Если учение Будды принимали (как бывало во многих странах, не знавших христианства или ислама), медитация (или *дхьяна*, как традиционно называли ее на санскрите, отдавая

дань священным индийским текстам, из которых Будда Шакьямуни когда-то черпал свое вдохновение) становилась частью образа жизни для всех новообращенных буддистов.

Самые известные буддистские страны – это Китай, Япония, Южная Корея, Шри-Ланка. В Китае, Шри-Ланке, Корее и Японии буддизм приобрел национальную специфику, отразившую древние и самобытные культуры этих стран.

В Японии распространился китайский вариант *дхьяна* (медитации), которую китайцы называли *чань*. Японцы на своем языке произносили *чань* как *дзен*, а многие тонкости изначальной философии буддизма претерпели значительные метаморфозы. С другой стороны, на Шри-Ланке утвердился сборник священных текстов на одном из древнеиндийских языков, на *пали* – так называемый «палийский канон». В целом сложилось так, что на юге победили сторонники одного направления буддизма, на севере – другого. Две традиции внутри одного учения. *Махаяна* (большая колесница или

широкий путь) – на севере, *хинаяна* (малая колесница или узкий путь) – на юге.

Итак, за две тысячи лет сформировалось несколько психотехнических направлений. Одно мощное направление следовало традиции йоги и до XX века развивалось на индийской почве. Внутри оно распадается на несколько течений, которых в XX веке становится гораздо больше. Любовь (бхакта), контроль (раджа) и энергия тела (хатха) – вот главные аспекты этой психотехники.

Другое направление было вдохновлено Буддой – от йоги оно отличается философией и метафизикой. Оно сделало психологическое мышление Востока намного богаче, изощреннее и интуитивнее. Именно буддизм заинтересовался подробным изучением психических процессов личности, связал психику и онтологию в древнейшей философско-этической системе.

Сущность йогической и буддистской *дхьяны* (медитации) заключается в приобретении нового качества психического

самоконтроля – в предельной концентрации внимания, распределенного по всему полю восприятия. Это иной уровень «внимательности» – он позволяет *наблюдателю* находиться в состоянии высшей концентрации и деконцентрации сознания *одновременно*. Лишь на первый взгляд это кажется невозможным или парадоксальным. На самом деле цель медитации в ее изначальном смысле заключается в том же усилении осознания, о котором писал Карлос Кастанеда. *Максимальное присутствие Я* в предельном объеме воспринимаемого поля – вот что обозначает дхьяна, медитация, или усиления осознания.

В конце XIX века начинается распространение йоги и мистической философии, с ней связанной, на Запад – прежде всего в США. Свами Вивекананда отправился в турне по городам Соединенных Штатов, исполняя завещание Шри Рамакришны – великого индийского гуру, который верил, что возрождение йоги и духовных учений, включающих в себя йогическую дисциплину,



начнется именно на Западе.

В начале XX века йога становится очень популярной. Хатха-йогу популяризируют как средство достижения долголетия и победы над старостью, раджа-йогу – как средство достижения высшего контроля над психикой, абсолютного беспристрастия и отрешенности, а также развития оккультных способностей. В это время йога гармонично вплетается в идеологию теософии, затем антропософии. Неизвестно, какого успеха добились бы миссионеры восточных учений, если бы не разразилась Первая мировая война. После войны волна увлечения йогой и восточным мистицизмом спадает и вновь незаметно поднимается уже в 30-х годах, но в Германии она окрашена национал-социалистическими идеями Гитлера и расовой теорией Розенберга. Гибель Третьего рейха и невзгоды послевоенного времени делают йогу и восточную мистику вновь непопулярной – но ненадолго. Уже во второй половине 50-х гг. люди западной цивилизации начинают вновь увлекаться йогой, а в 60-х на

Западе обретает популярность буддизм – как южный, консервативный (тхеравада), так и наиболее модернистский (дзен). Все эти события связаны с культурной революцией 60-х, движением хиппи – именно они часто были очень увлечены дзен-буддизмом и распространяли его идеи среди своего поколения.

В это же время на Западе появляется трансцендентальная медитация Махариши Махеш Йоги. За несколько десятилетий это направление медитативной практики становится самым популярным по целому ряду причин. Во-первых, эта техника проста и описана ясным языком. Во-вторых, ее автор Махариши Махеш приложил немало сил для того, чтобы распространить идеи трансцендентальной медитации в западном мире. Наконец, немаловажную роль сыграло то обстоятельство, что эта практика медитации не имеет никакого отношения к религиозным институтам, будучи, по сути, светской адаптацией психотехники мистического

созерцания в форме мантра-йоги.

Практикующие ТМ (трансцендентальную медитацию) легко соглашались быть испытуемыми в исследованиях ученых, и те уже в 70-х годах выяснили, что подобная практика приносит не только духовную, но и вполне земную пользу – снижает кровяное давление, улучшает состояние ЦНС, способствует снижению холестерина, позволяет за недолгое время идеально отдохнуть и избавиться от стресса.

Благодаря огромной популярности книг Карлоса Кастанеды, в 70-е годы возникает большой интерес к осознанным сновидениям и внетелесному опыту. О научных исследованиях этого психического явления в 80–90-х гг. я уже рассказал во вступительном разделе книги. Примерно в то же время западные практики обнаруживают, что медитация может вызывать осознанность в сновидении и провоцировать внетелесные переживания.

Потребительское сознание западного человека привыкло получать быстрые

результаты от любых приложенных усилий, что в случае с осознанными сновидениями невозможно. Естественно, через несколько лет число энтузиастов, увлекающихся практикой осознанного сновидения, быстро снижается. Тем более что официальная наука не видит в этом занятии ничего, кроме экзотической психотерапии себя во сне, а ради этого западный человек не станет менять свой образ жизни и исследовать пусть ясные, но не представляющие особой ценности видения. В такой ситуации у большинства сновидцев осознанные сновидения приходят все реже (в лучшем случае – несколько раз в год), внетелесный опыт – еще реже. На протяжении 90-х гг. и первого десятилетия XXI века энтузиазм исследователей осознанных сновидений и ВТО стабильно угасает.

К чему мы пришли в настоящий момент?

Западный мир имеет достаточный объем знаний и психотехнических методов, чтобы каждый, имеющий желание, терпение и намерение, за несколько лет научился регулярно

входить в осознанное сновидение. При этом большинство людей совершенно не понимают, зачем им это делать. В лучшем случае молодые люди тратят на это занятие полтора-два года, переживают серию осознанных снов разной степени осознанности, чем удовлетворяют свое естественное любопытство к новому состоянию сознания, после чего успокаиваются и забывают обо всех этих «фокусах сознания». Или осознанные сновидения исчезают сами, так как занятие это энергоемкое, и если нет ясного понимания, зачем нужен осознанный сон или внетелесный опыт, если нет убедительной мотивации, то осознанность приходит, чтобы раскрыть некоторые области психики, после чего исчезает за ненадобностью.

Люди, практикующие медитацию, чаще переживают осознанность в сновидении на протяжении многих лет и даже десятилетий. С одной стороны, у этих людей возникает серьезная мотивация – они стремятся не просто пережить новое состояние, а изменить себя, трансформировать или приблизиться к

мистическому единству с Бытием либо Божественной Силой. С другой стороны, сам процесс начавшейся Трансформации регулярно поставляет материал, который требует осознания в сновидении. Но и в этом случае время осознанных сновидений заканчивается через несколько лет, когда развивающееся состояние осознанности начинает требовать еще больше энергии. И тогда проблема энергетического дефицита решается нашим телом самым простым способом – осознанное сновидение исчезает.

Чтобы перешагнуть энергетический барьер, созданный Природой для сохранения базового режима восприятия (первого внимания) и для того, чтобы избежать энергетического истощения, практик нуждается в целом комплексе психотехнических методов, но прежде и более всего – в радикальном изменении психоэмоционального реагирования. Поскольку *сталкинг себя* и *безупречность* как состояние трансформации страха смерти, чувства собственной важности и жалости к себе

до сих пор не стали широко распространенными методами работы с осознанием наяву, сновидящие чаще всего не умеют повышать интенсивность своей осознанности и редко преодолевают вышеупомянутый энергетический барьер. Так или иначе, высшие достижения на пути Сновидения остаются редкими и скорее случайными. Несмотря на то что технология этого направления уже описана – в частности, мною в книгах «Пороги сновидения» (2005) и «По ту сторону сновидения: технология Трансформации» (2010). Возможно, для этих занятий на продвинутом уровне необходимы личные инструкции или прирожденный талант.

# ***Психологические и физиологические параллели в медитативном состоянии и в осознанном сновидении.***

## ***«Сонный паралич»***

Таким образом, трансцендентальная медитация Махариши Махеш и медитативная практика йоги (безмолвие ума и концентрация сознания) остаются на сегодняшний день самыми распространенными психотехниками, способными вызывать осознанные сновидения. В 80–90-х годах ученые пытались понять, почему эта практика вызывает столь специфические феномены. Согласно одной из гипотез этому могли способствовать некоторые параллели в психологии и физиологии практиков, занимающихся медитативной практикой.

Джейн Гакенбах изучила сходства между медитативным состоянием и осознанным сновидением, которые заметили западные



исследователи, много лет изучающие эту тему.

Так, для сновидцев, практикующих осознанное сновидение, в котором они могут управлять образами и сюжетами, характерны следующие психологические качества (в скобках указаны имена исследователей, зарегистрировавших эти качества у испытуемых).

#### 46

(в осознанных сновидениях – Gackenbach, Heilman, Boyt & LaBerge, 1985; медитация – Pelletier, 1974; Jedrczak, 1984).

*Выраженная креативность и высокий творческий потенциал*

(осознанные сновидения – Gackenbach, Curren, LaBerge, Davidson & Maxwell, 1983; медитация – Orme Johnson & Haynes, 1981).

*Низкий уровень тревожности*

(осознанные сновидения – Gackenbach и др., 1983; медитация – Alexander, 1982).

*Погруженность в свои мысли*

(осознанные сновидения – Gackenbach, Cranson & Alexander, 1986; медитация – Alexander,

1978; 1982).

*Углубленное самосознание*

(осознанные сновидения – Gackenbach и др., 1983; медитация – West, 1982)<sup>47</sup>.

Было проведено много сравнительных исследований особенностей психики медитаторов и тех, кто практикует осознанное сновидение. В конце 80-х гг. были опубликованы работы Александра с соавторами (1987) и Дж. Гакенбах и Т. Снайдер (1988). Чаще всего в научной литературе описывают одну общую черту как осознанных сновидений, так и длительной практики медитации. Это влияние на продолжительность БДГ-фазы сна.

Особенно важно, что длительная и ежедневная медитативная практика оказывает влияние на частоту появления осознанных сновидений. Дж. Гакенбах ссылается на следующие публикации – Sparrow, 1976; Reed, 1978; Hunt & McLeod, 1984. Это относится и к тем случаям, когда в состоянии осознанного сновидения активно управляют образами и сюжетами (Gackenbach, Cranson, & Alexander,

1986; 1989).

В некоторых исследованиях, указывает Дж. Гакенбах, можно проследить взаимосвязь между состоянием сознания во время трансцендентальной медитации и состоянием сознания в глубоком сне. Из этих исследований видно, что они близки по своей природе. Как и задержка дыхания во время медитации, в глубоком сновидении мысль может быть триггером, позволяющим практику перейти в состояние чистого сознания. Дж. Гакенбах в этой связи ссылается на публикацию Kesterson (1985).

Кроме того, исследовательница указывает на то, что существуют параллельные физиологические состояния в осознанном сновидении и глубокой медитации. Если исключить состояние бодрствования, то в состоянии глубокой медитации наблюдается такая же степень соматической активизации, что и в неглубоком сне, а порой и более выраженная. Хотя, как замечает Вест (West, 1980), эта соматическая активизация имеет

несколько иной характер.

Когда речь идет о соматической активизации, имеются в виду прежде всего такие показатели телесных функций, как уровень потребления кислорода и частота сердечных сокращений. Регистрация физиологической активности в REM-фазе сна показывает, что потребление кислорода и частота сердечных сокращений в момент засыпания и в момент осознанного сновидения выше, чем на первой и второй стадиях медленного сна. Более того, эти показатели выше, чем в обычном неосознанном сновидении (LaBerge, Levitan & Dement, 1986; LaBerge, 1985, 1988).

Дж. Гакенбах пишет по этому поводу: «На первый взгляд такое повышение физиологической активности во время осознанного сновидения противоречит идее о существовании физиологической параллели между осознанным сновидением и медитацией. Однако в личной беседе Стивен Лаберж (июнь 1987 г.) справедливо заметил, что длительная физиологическая активность, после того как

сновидец сигнализировал о достижении осознанности в сновидении с помощью движения глаз, может быть вызвана именно этим действием. Участники его исследований получали инструкцию сигнализировать движением глаз в момент возникновения осознанности в сновидении, после чего должны были выполнить определенное задание. Эта активная вовлеченность в сновидение могла вызвать усиление физиологической активности организма благодаря усилению функций сознания».

Дж. Гакенбах также сообщает о том, что в своем исследовании 1987 г.<sup>48</sup> смогла отчасти выяснить причины этого несоответствия. В исследовании принимал участие человек, долгое время занимающийся медитацией. В состоянии медитации он демонстрировал повышение физиологической активности, что подтверждалось описанием ощущений, которые он делал в письменных отчетах.

Этот человек утверждал, что находится в истинном состоянии своего сознания на

протяжении всего ночного сна. Он знал, что спит, и время от времени переживал состояние осознанности в сновидении. Этот человек назвал свою способность *созерцанием сновидения*, или состоянием созерцания, которое используют при описании состояния просветления. Стабилизация такой способности – результат длительной и регулярной медитативной практики, как утверждают некоторые исследователи<sup>49</sup>.

Когда с участием этого практика проводили опыты в лаборатории сна, он должен был сигнализировать при помощи определенных движений глаз, что осознал себя во сне на разных этапах сновидения (во время REM-фазы сна, на первой и второй стадиях сна).

В ходе эксперимента испытуемый продемонстрировал, как и предполагала принятая гипотеза, повышение физиологической активности, после того как послал сигнал о достижении осознанности в сновидении. Однако вопреки сведениям С. Лабержа и его коллег, опубликованным в 1986 г., он быстро

вернулся в спокойное состояние.

Испытуемый умел быстро снижать физиологическое возбуждение и легко возвращался в исходное состояние покоя во сне. В письменном отчете он указал, что после всплеска осознанности он долго оставался в состоянии осознанного сновидения, созерцая сновидения и пустоту между ними. Этот опыт, пишет Дж. Гакенбах, позволяет предположить, что в случае переключения из режима активного осознанного сновидения в состояние созерцания сновидения физиологическая активность тела снижается. Таким образом, параллель между медитацией и осознанным сновидением становится еще более очевидной.

Со своей стороны могу отметить, что *созерцание сновидения* – интересное психическое состояние, которое может длиться несколько часов. Значительную часть времени оно сопровождается видением неясного, но глубокого света, пронизывающего все тело, и невольно наводит на мысль об упомянутых Кастанедой «больших эманациях». По крайней

мере, я склонен доверять своим интуитивным догадкам на этот счет. Иногда в *созерцание сновидения* вторгается поток впечатлений, оформленных как сюжет осознанного сновидения. Это может случиться три-четыре или даже пять раз в течение ночи. Таков вкратце мой опыт этого необычного состояния.

Испытуемый, участвовавший в исследовании Джейн Гакенбах, описывает свое *созерцание сновидения* в глубоком сне следующими словами: «Это чувство бесконечности пространства, счастья и ничего больше. Затем я осознаю, что существую, что я есть, но абсолютно не чувствую никаких свойств отдельной личности. Постепенно осознаю, что я человек, но никаких подробностей вспомнить не могу – кто я, где живу, чем занимаюсь, в каком времени и т. д. Иногда эти подробности вспоминаются, в конце концов, и в этот момент я могу проснуться».

В дальнейшем идея о параллельных состояниях в глубокой медитации и осознанном сновидении получила свое подтверждение в



работах Хоффмана, описавшего так называемый Н-рефлекс. Этот рефлекс заключается в рефлекторном возбуждении мышцы в ответ на электрическую стимуляцию чувствительного нерва<sup>50</sup>. Возбуждение мышцы можно зафиксировать с помощью ЭМГ (электромиограммы).

Брыловски (1986) выяснил, что при осознанном сновидении в БДГ-фазе сна происходит подавление этого рефлекса в большей степени, чем при обычном, неосознанном сновидении. Есть гипотеза, что именно подавление Н-рефлекса может быть показателем начала REM-фазы сна, в результате чего человек ощущает нечто вроде паралича. Этот специфический паралич наблюдается только в этой фазе сна и никогда не случается во время нормального бодрствования.

Изредка состояние паралича, вызванное подавлением Н-рефлекса, происходит с людьми не во время сна, а в переходном состоянии внезапной дремоты. Эти «сонные параличи» сопровождаются видениями, которые почти

невозможно отличить от реальности наяву.

При внезапной дремоте мы, как правило, не осознаем момент засыпания. Более того, впечатления, которые мы испытываем в этом странном состоянии, отличаются усиленным реализмом, повышенной яркостью и четкостью. Завершение любого эпизода в «сонном параличе» чаще напоминает потерю сознания, а не пробуждение после сна, поскольку БДГ-фаза переходит в фазу «медленного» сна без сновидений. Все эти особенности сильно сбивают с толку неопытного человека, а в отношении «сонного паралича» практически все люди неопытны.

Есть несколько категорий необычных переживаний, которые, скорее всего, связаны с «сонным параличом», происшедшим не во сне и не наяву, а в транзиторном (переходном) состоянии. Это так называемые «похищения» людей инопланетными существами из НЛЮ, видения в состоянии клинической смерти, предсмертные видения и «откровения» наяву.

## *Похищение инопланетными существами*

Как ни странно, множество описаний случаев похищения людей инопланетными существами (при этом свидетели далеко не всегда наблюдают собственно НЛО) структурно и качественно подобны тем видениям, что возникают в состоянии «сонного паралича» между сном и бодрствованием.

Сначала об общих чертах в психологическом профиле пострадавших от инопланетных похищений, переживших яркие видения в состоянии клинической смерти, и тех, кто самостоятельно изучает внетелесный опыт.

К. Ринг в своей работе (1990) заметил, что люди, пережившие похищение инопланетянами, как и люди, имевшие видения в состоянии клинической смерти, в детстве часто были отверженными, ими пренебрегали родители или сверстники. Голденталь пишет то же в своем исследовании жизненного пути экстрасенсов, а Стэнфорд (1987) – в работе о судьбах людей,

посвятивших себя изучению внетелесного опыта.

Реалистичность переживания самого похищения к этим обстоятельствам жизни отношения не имеет. На; мой взгляд, эта черта скорее связана со склонностью людей сообщать другим (в том числе прессе) о том, что они пережили весьма необычный опыт. Возможно, люди, не испытавшие в детстве психологической травмы, связанной с отвержением или пренебрежением, предпочтут промолчать, учитывая, как общество относится к необычным феноменам неясной природы и случаям, которые легко интерпретировать как симптом душевной болезни или обман. Но детская травма порождает усиленный поиск признания, что и подталкивает этих людей к решительным действиям, – они рассказывают о том, что они пережили, не слишком заботясь о последствиях.

Дж. Гакенбах убеждена, что внетелесный опыт, переживание в состоянии клинической смерти и случаи похищений инопланетными

существами невозможно точно описать, особенно если они вызвали очень сильные эмоции. В большинстве случаев эти странные происшествия происходят в гипоактивном (дремотном) или гиперактивном (стрессовом) состоянии психики.

Как происходит типичное похищение инопланетными существами? Чаще всего ночью, на шоссе, после того как водитель много часов едет по пустынной дороге. Водитель устает и начинает дремать, так как нагрузка на его нервную систему очень низкая или монотонная. В таком режиме может возникнуть некий транс или сноподобное состояние. Дж. Гакенбах и другие ученые этого направления исследования говорят, что в таких состояниях «искажается процесс построения ментальных моделей». Воспринимаемая реальность перестраивается, но для субъекта остается неопровержимой реальностью. В результате человек чувствует необычные вещи – что он вышел из тела, умер и попал в иной мир, что его похитили инопланетяне и ставят над ним причудливые

эксперименты.

Эти переживания ощущаются как весьма реальные. Намного более реальные, чем обычное неосознанное сновидение. Наука рассматривает эти феномены как продукцию нашего воображения. Существует специфическая аргументация, которую я вкратце изложу. Она заключается в следующем:

Сновидение – самое яркое событие, происходящее вне согласованного *описания мира*. Когда мы спим и видим сон, сон является для нас реальностью – так мы его ощущаем. Даже если мы знаем, что спим, когда находимся в сновидении, эти переживания реальны и даже гиперреальны. При этом мы испытываем определенную «однобокость». Мы *уверены, что бодрствуем*, и не испытываем по этому поводу никаких сомнений. В сновидении, внетелесном опыте, в видениях при клинической смерти, при похищениях инопланетными существами – повсюду мы абсолютно уверены, что происходящее с нами *реально*. Так же реально, как то, что мы воспринимаем наяву, в

согласованном описании мира. После осознанного сновидения мы просыпаемся в реальности яви и хорошо различаем, где сновидение, а где реальность бодрствования. Как правило, сновидец может узнать свое состояние.

Только не в случае «сонного паралича»! Здесь мы чаще всего бессильны, и именно поэтому яркие видения похищения инопланетянами, внетелесных странствий, видения в состоянии клинической смерти имеют общую природу – природу сновидения.

Я прекрасно понимаю этот аргумент и могу его даже развить в иной плоскости. Например, философствующий ум наяву время от времени задается сакраментальным вопросом: *не сон ли все это?* Средневековый драматург Кальдерон даже написал пьесу, которую так и назвал «Жизнь есть сон». Можем ли мы также сомневаться в реальности, когда переживаем осознанное сновидение или внетелесный опыт?

Способность к сомнению – важная характеристика состояния сознания. Она

указывает на активность критического мышления, то есть лобных долей коры головного мозга и других участков коры, отвечающих за рефлексиию.

Если вы научились входить в осознанное сновидение, вы обладаете навыком пробуждать некую часть своего осознания, пока значительная часть мозга спит. Дальнейшее развитие этой способности может пробудить и те участки коры головного мозга, что связаны с критическим мышлением и сомнением. Я не вижу принципиальных преград перед достижением еще одного измененного состояния сознания – сновидения с пробужденной способностью критически мыслить. Из собственного опыта знаю, что это весьма тонкое состояние, которое трудно уловить и еще труднее удерживать, но, возможно, это самое главное.

Критическое мышление – мощный фактор пробуждения. Не менее (а может, и более) мощный, чем привлечение внимания к осязанию или проприоцептивным сигналам, которое, как



было сказано выше, включает рефлекс «немедленного пробуждения».

Нет ничего более опасного для хрупкого состояния ясного сновидения, чем проснувшаяся мысль, в которой звучит сомнение: «А существует ли на самом деле то, что я в данный момент осознаю?» Необходимо найти психологическую позицию, в которой чувства и эмоции, неизбежно сопровождающие сомнения и критические мысли, не будут приводить к пробуждению. Это особое умение думать, не испытывая ни малейшего напряжения, осознавать все и оставаться отстраненным. Разумеется, эту способность (по утонченности своей близкую к искусству) следует развивать наяву, в психотехнических процедурах и выслеживании себя.

Уорсли – первый сновидец, который смог в лабораторных условиях сигнализировать движением глаз о том, что достиг осознанности, высказался по поводу чувства реальности сновидения. Рассуждая об осознанном сновидении, в которое он вошел после двух

часов неподвижного лежания на спине, он сказал следующее:

«У меня нет суеверий, и я не верю в "ненужные объяснения", но, возможно, сам термин "сновидение" слишком слабый, недостаточно выразительный, чтобы передать такие ультрареалистические переживания, как осознанные сновидения. Например, если кто-то увидит такое "сновидение", как я, в котором я испытываю яркие слуховые и тактильные галлюцинации, как меня исследуют в темноте какие-то роботы, или как мною занимаются маленькие существа, намерения которых вызывают у меня большие подозрения, или как меня пытаются неведомые существа, то очень трудно оставаться спокойным. Я обнаружил, что, если в подобных сновидениях я выхожу из себя и теряю контроль над эмоциями, это специфическое состояние сознания мгновенно исчезает. Это может быть полезно, если хочется его прекратить, но может и раздражать, когда вероятность успеха низка и требуется больше двух часов, чтобы войти в нужное состояние.

Мне нравится считать себя вполне бесстрашным исследователем, но я должен признать – несмотря на то что на уровне сознания я считал все это только внутренними образами, созданными воображением, не мог не вздрогнуть в некоторых случаях... Подозреваю, похищение инопланетянами и выход из тела можно отнести к одному классу переживаний»<sup>51</sup>.

Ощущение реальности в осознанных сновидениях, внетелесном опыте или при похищении инопланетными существами очень сильное, и его нельзя преуменьшать. Из-за этого люди, мало знакомые с подобными переживаниями, считают порой, что случаи похищений реальны в том же смысле, в каком реален воспринимаемый мир первого внимания. И только в осознанном сновидении мы можем легко почувствовать, что переживаем сновидение как реальность, не забывая об истинной природе воспринимаемого.

Гроссо (1982) писал, что на уровне высшей интенсивности переживания подобного рода (похищения инопланетянами, видения в

состоянии клинической смерти и т. п.) кажутся «феноменологически похожими на мистический опыт». Исследования показали, что переживание клинической смерти приводит к увеличению частоты осознанных сновидений.

В уже упомянутой работе К. Ринг<sup>52</sup> отмечает, что опросил 264 человека и разделил их на четыре группы: пережившие похищение, интересующиеся, но не испытывавшие на себе, пережившие клиническую смерть с яркими видениями и интересующиеся этим феноменом, но не имеющие личного опыта. Ученый не нашел различий среди этих групп в склонности к фантазиям. Зато было обнаружено, что люди, имевшие реальный опыт состояния клинической смерти или пережившие похищение, с детства отличались высокой чувствительностью и уже имели опыт, подобный экстрасенсорному восприятию.

Испытуемые говорили о себе так: «В детстве я знал о нефизических существах, о духовных сущностях и наяву». Или так: «Когда я был ребенком, я мог видеть иные миры, которые

никто, кроме меня, не видел и даже не ощущал их присутствия».

Психологи также исследовали этих людей на наличие психологических травм в детстве, особенно в результате жестокого обращения или насилия, травм, вызванных эмоциональной депривацией, отвержением или неблагоприятной домашней атмосферой. Оказалось, что люди, пережившие подобные травмы в детстве, намного чаще сталкиваются с описанными феноменами в личном опыте, чем те, кто просто интересуется этими явлениями. Кроме того, людям, испытавшим на себе этот необычный психический опыт, нередко пришлось в детстве перенести серьезные заболевания.

Конечно, следует учесть и влияние последующих жизненных событий, которые также могут оказать серьезное влияние на психическую чувствительность личности и вызвать феномены этого типа (похищение инопланетными существами, внетелесный опыт, сверхосознанные сновидения – о них см. часть

3, гл. 13). Самое очевидное из таких жизненных событий – многолетняя медитативная или психотехническая практика. Она оказывает явное влияние на психику человека, особенно в том случае, когда сопровождается соответствующим намерением.

## *Видения в состоянии клинической смерти*

На моей памяти всплеск интереса к этой теме отражен в работах Э. Кюблер-Росс (1969) и Р. Моуди (1975). Особенно популярны были книги Р. Моуди, когда их перевели на русский язык в конце 1980-х гг. Сейчас эта тема утратила сенсационность, и основная масса читателей стала о ней забывать. Тем не менее само явление от этого не исчезло. О нем сообщают люди на всех континентах, ученые продолжают его исследовать, хотя революционных прорывов здесь, как и в отношении осознанного сновидения, не наблюдается.

В конце 80-х гг. были опубликованы обзоры литературы на эту тему – Гроф-Марнат и Шумакер (1989), Глен и Оуэн (1988), – где можно обнаружить, что описание подобного опыта встречается уже в конце XIX века. Дж. Гакенбах цитирует высказывание первых авторов: «Видения на смертном одре встречались очень часто и обычно

сопровождались сильными эмоциями». В середине XX века интерес к этому феномену снизился – видимо, по той же причине, что и интерес к мистицизму, восточной философии (Вторая мировая война, невзгоды послевоенного времени).

Начиная с конца 60-х годов и до середины 90-х интерес к этой теме довольно высок, после чего начинает снижаться – новое поколение (родившиеся в 80-х) оказалось более прагматичным и менее мистичным, чем поколения 50-х и 60-х.

Изучением этих явлений занимались ученые Ноес и Слимен (1979), Кеннет Ринг (1979), Сабом (1982) и Грейсон (1982). Р. Моуди, как известно, привлек массовое внимание читателей к феномену «жизни после жизни», используя описательную форму, близкую к научно-популярному жанру. Как пишет Дж. Гакенбах, из всех многочисленных описаний околосмертного опыта удалось выявить только две общие характеристики – *покой* или чувство умиротворенности и *внетелесный опыт*. Они



встречаются во всех четырех исследованиях как неизменные качества переживания. «Неземной мир» и свет бытия встречаются в трех исследованиях из четырех. Гроф-Марнат и Шумакер пишут по этому поводу следующее: «Предварительные исследования различных культур позволяют предположить, что общая структура переживаний в состоянии клинической смерти универсальна, несмотря на некоторые различия в деталях и интерпретации» (с. 118).

Последствия околосмертного опыта вызвали большой интерес у ученых. Выяснилось, что они весьма значительны – уменьшают страх смерти и способствуют оптимистическому взгляду на жизнь, укрепляют веру в посмертное бытие сознания и помогают человеку принять себя таким, каков он есть. «Человек больше интересуется жизнью других людей и беспокоится об их благополучии, снижается влечение к материальным ценностям... человек пробуждается в религиозном смысле или начинает относиться к

жизни философски, живет настоящим и становится более открытым к любым явлениям психики» (с. 118–119).

К. Ринг пишет, что переживание клинической смерти может быть триггером для духовного пробуждения. В 1983 г. он обнаружил, что после клинической смерти люди, испытывавшие разнообразный психический опыт, постепенно отходят от традиционных христианских взглядов и обращаются к «мировой религии» или к «универсальной духовной ориентации», которую К. Ринг описывает так:

«1. Люди считают себя духовными, а не религиозными существами.

2. У них возникает чувство близости к Богу.

3. Они отказываются от формальной стороны религиозной жизни и ритуалов.

4. Независимо от религии возникает убежденность в существовании жизни после смерти.

5. Люди легко принимают идею

реинкарнации и в целом восточные религии.

6. Возникает убеждение, что все религии исходят из единого источника.

7. Отсюда желание, чтобы на планете была одна универсальная религия» (с. 146).

Испытав специфический околосмертный опыт, физик Джон Рен-Льюис описал свое новое мировоззрение в своей книге, опубликованной в 1985 г. По его словам, он «был просто извергнут туда, где не было ни времени, ни пространства – одна лишь бесконечная пустота, которая была Ничто, но в то же время наполненная блаженной сущностью всего живого, неопишуемой жизнью, какой я прежде никогда не испытывал».

Переживание чистого сознания он описал как «живую пустоту» или «живое Ничто». Он пишет: «Она (*Живая Пустота*. – А. К.) проявлялась как основной фон моего сознания, и все, что я испытывал, включая это шестидесятилетнее тело и его разум, было непрерывным излиянием Высшей Сущности, которая является целым и всеми частями

одновременно... Казалось, я никогда не существовал отдельно, я был Пустотой, осознающей себя в проявлении и непрерывном процессе созидания всего. Пустой, созидающий, радующийся и восклицающий: "Это хорошо!" Однако это переживание пребывает не на высшем уровне эмоций, его чувственный тон – спокойное равновесие, ощущение баланса. Мне казалось, что я впервые узнал истинный порядок вещей, и то, что я обычно считал нормальным сознанием, на самом деле было сознанием затуманенным».

Гроф-Марнат и Шумаер (1989) приходят к выводу, что некоторые физиологические процессы могут способствовать возникновению определенных переживаний в состоянии клинической смерти. Но это объяснение нельзя считать исчерпывающим.

Психологическое объяснение переживаний, возникающих в состоянии клинической смерти, включает галлюцинации, основанные на ожиданиях, деперсонализацию, регрессию эго, перинатальные переживания и

пробуждение архетипов. Можно ли сказать, что это объяснение нас удовлетворяет? Мне кажется, что это лишь поверхностное описание части происходящих в психике процессов.

Наконец, ряд исследователей – Гиллеспи (1985), Ринг (1988), Рого (1990) – указывают на то, что похожий опыт встречается не только в состоянии клинической смерти, но и в сновидении, во время внетелесного опыта, при интоксикации психоактивными веществами. А Холден и Гест (1990) говорят о возникновении схожего состояния, которое переживается наяву в момент семейного кризиса.

Некоторые ученые, которых сильно впечатлило постоянство этого опыта, независимо от культурных и психологических обстоятельств конкретного человека, даже склонны предполагать, что этот тип переживаний отражает объективную реальность, существующую вне человеческого сознания (или, выражаясь языком нагуализма, вне *описания мира*). В этом контексте чаще всего упоминается Тибетская книга мертвых.

На мой взгляд, Реальность-вне-описания не так легкодоступна человеческому сознанию. Как ни странно это звучит, но смерть – еще не достаточный повод, чтобы войти в контакт с Реальностью. Умирая, человек до конца держится за привычное описание – даже в коме, на границе между жизнью и смертью. Хотя надо признать, что в такие моменты «двери восприятия» открываются достаточно широко и последствия этого опыта демонстрируют нам его мощный потенциал.

Кроме того, исследования разных ученых подтверждает тот факт, что переживание околосмертного опыта во многих случаях вызывает учащение осознанных сновидений впоследствии. Грейсон (1982) в своем исследовании сообщил, что среди опрошенной им группы 33 человека (53%) впервые испытали осознанное сновидение, после того как пережили околосмертный опыт.

В заключение этой темы надо отметить, что околосмертный опыт, помимо всего, мало зависит от возраста человека, который его

переживает. Самое раннее переживание околосмертного опыта в детстве относится к моменту рождения – по взрослым воспоминаниям. Описан случай 32-летней женщины, которая пережила клиническую смерть в детстве и потом много раз повторно переживала ее в детских кошмарах. Кошмары прекратились в возрасте около шести лет – интересно, что девочка действительно родилась мертвой и задышала только через пять минут (Уолкер и Седахели, 1990).

Габбард и Твемлоу (1984) сообщили о нескольких случаях околосмертных переживаний в детском возрасте: двух в дошкольном возрасте и одном в возрасте семи лет.

Двухлетний ребенок перекусил электропровод и оказался в реанимации в состоянии клинической смерти – у него не билось сердце и отсутствовало дыхание. Через несколько месяцев, когда он полностью пришел в себя, мать спросила: «Ты можешь рассказать мамочке, что ты помнишь о том дне, когда ты

перекусил провод пылесоса?»

Мальчик ответил: «Я вошел в комнату, там был очень приятный мужчина, и я сел рядом с ним». Мать вновь спросила: «Что это была за комната? Как она выглядела?» Ребенок рассказал: «В ней было много света, весь потолок заливал яркий свет». – «А что сказал тебе этот человек?» – «Он спросил меня, хочу ли я остаться там, с ним, или хочу вернуться к тебе. Я хотел быть с тобой и вернулся домой».

Мать Тодда записала эти события 1972 г. в детский альбом сына. Это случилось за несколько лет до того, как вышла книга Р. Моуди.

Во всех случаях, описанных Габбардом и Твемлоу, дети не слышали от взрослых о переживаниях в состоянии клинической смерти, но их отчеты имели общие черты с переживаниями взрослых.

Габбард и Твемлоу сравнили два случая, описанных дошкольниками, с одним случаем переживаний в состоянии клинической смерти ребенка семи лет. В соответствии с уровнем



развития познавательных способностей дошкольники описывали свет в одном изменении. Исследователи отмечают, что дети «не испытывали сложных и комплексных переживаний, как это происходит в более зрелом возрасте. Они видели обычных, не мистических персонажей, похожих на родителей».

Авторы пришли к выводу: «В переживаниях взрослых людей в состоянии клинической смерти видимый ими свет ближе к целостному объекту. Эта светящаяся фигура любит и принимает человека, и в то же время это существо судит всю его жизнь. И это же существо приказывает человеку вернуться. Это существо света вызывает у человека и страх, и любовь. Нередко это существо кажется Богом, особенно с того времени, как в европейской религиозной культуре стало принято воспринимать Бога в антропоморфной форме как отца, как родителя. Это Бог Отец, вызывающий страх и любовь у своих детей...»

Седахели (1987–1988) сообщил о трех

случаях, которые касались женщин, подвергавшихся в прошлом жестокому обращению и сексуальному насилию, в которых они описывали светящееся существо как женскую фигуру, которая может принести покой страдающему ребенку.

Как видим, осознанное сновидение и внетелесный опыт проявляются не только во сне и не только как сновидение. Это источник целого букета состояний сознания, обладающих как психологическим, так и духовным потенциалом.

## ГЛАВА 5

# СНОВИДЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПСИХОТЕХНИКИ НАГУАЛИЗМА. ВНИМАНИЕ И ОСТАНОВКА ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА

Главные психотехнические методы, используемые в нагуализме, относятся не только к сновидению или внетелесному опыту. Эти психотехники, если применить их комплексно и целенаправленно, изменяют состояние сознания наяву, а это, в свою очередь, приводит к изменению качества повседневной жизни.

Что я имею в виду?

Наша повседневная жизнь – это прежде всего совокупность психоэмоциональных и ментальных реакций на окружающее и проживание этих реакций. Иными словами, мы размышляем о том, что увидели, услышали, почувствовали, прочитали; реагируем различными чувствами на события или

поведение других людей. Эти реакции и переживания составляют как минимум три четверти всего содержания нашей сознательной жизни. Остальное относится к переживанию умственной и физической работы, а также к непосредственному восприятию всего, что нас окружает.

Когда человек стареет, он чаще болеет, и поэтому заключительная часть его жизни, как правило, отличается невысоким качеством. Слабость тела, частые недуги, общее плохое самочувствие (как физическое, так и психическое) – качество жизни в старости сильно снижается.

Психотехники, используемые в нагуализме (йоге, даосизме, буддизме), направлены на изменение обычного психоэмоционального реагирования, а потому помогают прожить долгую и здоровую старость, практически без болезней и иных побочных симптомов старения физического тела (ослабление умственных способностей, телесная дряхлость).

При определенной физической активности (вроде занятий хатха-йогой или комплексом упражнений, построенном по принципам древнекитайского учения Дао) и отсутствии генетических заболеваний практик может рассчитывать на длительную и полноценную жизнь.

В этой главе я попробую коротко описать специфику сновидения на фоне основных психотехник нагуализма. Рассказывая о времени, которое потребуется практику на освоение того или иного этапа работы со сновидением, я буду исходить из «пессимистического» сценария. Когда речь пойдет о высших этапах психоэнергетической дисциплины, которые мне еще не довелось пережить на собственном опыте, я буду предлагать осторожные прогнозы, всякий раз напоминая читателю, что это только предположение.

# *Пробуждение осознанности:*

## *первый цикл*

Независимо от возраста практикующего при условии интенсивной практики пробуждение осознанности в сновидении происходит относительно быстро. В некоторых случаях первое осознанное сновидение или внетелесный опыт (ВТО) случается уже через 2–3 месяца после начала регулярной практики. Иногда даже через 3–4 недели. Однако в тех случаях, когда практик сталкивается с неосознаваемым затруднением, этот период может растянуться на два и даже на три года.

Нередко опыт осознанного сновидения и внетелесный опыт приходят практически одновременно. Так, в моем случае я пережил сначала внетелесный опыт, а через три месяца после него – первое осознанное сновидение. Возникает впечатление, что первый выход из тела требует меньше сил и времени, чем осознанное сновидение. Он происходит вполне естественно, как разрядка накопившейся за

несколько лет энергии. Осознанное сновидение – это результат определенных психических навыков. В моем случае триггером осознанности в сновидении было намерение взглянуть на кисти рук во сне, как учил Кастанеду дон Хуан.

Все эти события происходили в самом начале 90-х годов прошлого века. Некоторые подробности я забыл, но самое главное помню.

Помню свой первый выход из тела вечером – его я описал выше; помню свой первый внетелесный опыт днем. Отчетливо помню свои первые осознанные сновидения, в которых я, войдя в состояние осознанности, поднимал руки к глазам и рассматривал их, пытаясь определить, насколько ясно и управляемо мое сновидение.

Переживание внетелесного опыта на первых порах заметно отличается от осознанного сновидения.

Перед выходом из тела человек чувствует *сильную вибрацию*, сотрясающую весь организм. Чтобы добиться появления вибрации, надо научиться глубоко расслаблять все свое тело –

все мышцы, органы, наблюдая за тем, как волна релаксации приближается к сердцу, но не достигает его. Чрезмерное расслабление сердечной мышцы может вызвать кратковременную остановку сердечного пульса, а это, в свою очередь, способно нарушить психосоматическое состояние равновесия и покоя, которое необходимо для качественного внетелесного опыта. Испугавшись, вы можете немедленно выйти из нужного состояния сознания либо пережить серию кошмарных видений.

Природа вибраций, с которыми рано или поздно сталкивается любой человек, практикующий внетелесный опыт, до сих пор неизвестна. Я не стану пересказывать гипотезы, которые объясняют это явление с биологической или медицинской точки зрения, потому что ни одна из них еще не доказана. Понятно, что мы имеем дело с неврологическим симптомом, сопровождающим переход одного состояния сознания в другое.

В моем случае вибрации почти всегда



вызывали «неслышимый рев» – звук, который существовал только в моем сознании, но при этом казался крайне интенсивным. Не исключено, что, наоборот, «неслышимый рев» вызывает вибрации, которые, в свою очередь, вызывают внетелесный опыт. Одно время мне казалось именно так. На практике последовательность феноменов в моем случае была следующей: сначала я несколько лет интенсивно слушал «внутренний звук» – тихий свист в центре головы, который индийские йоги называют «мистическим звуком» и на санскрите называют *нада*. Тихий свист со временем становился громче, пока не перерос в звуковую вибрацию. Когда частота и тон звуковой вибрации снижались до некоторого предела, случался «выход из тела», то есть внетелесный опыт.

Феномен «вибраций» широко распространен среди тех практиков, кто научился произвольно выходить из тела. Поначалу это сильное и даже пугающее ощущение. Возникают естественные опасения о

здоровье центральной нервной системы. На Западе в таких случаях люди обращаются к врачам, чтобы узнать, все ли в порядке с их организмом. Насколько мне известно, еще не было однозначного случая, который указывал бы на связь внетелесного опыта с какой-то патологией организма. Тысячи людей по всей планете за последние 30 лет испытали «выход из тела» и проверили свое состояние у врача, но мы до сих пор не можем сказать точно, какой физиологической причиной вызваны эти переживания. Ясно лишь одно – они не являются симптомом болезни.

Через год или два интенсивность вибраций снижается. Освоившись с новым состоянием сознания, мы вовсе перестаем испытывать вибрации и слышать сопутствующий им звук. Погружение во внетелесный опыт остается по-прежнему достижением, требующим специального сосредоточения сознания, но уже не сопровождается сильными вибрациями.

На исходе первого периода знакомства с

внетелесным опытом (я назвал его «первым циклом») выход из тела происходит довольно легко и регулярно. Я переживал внетелесный опыт раз в 10–14 дней. Осознанные сновидения в этот период приходили в среднем раз в неделю.

Что касается содержания внетелесных опытов и осознанных сновидений, то оно напоминает экскурсию по достопримечательностям неведомого мира. Возникает ощущение, что нас кто-то знакомит с самыми привлекательными «мирами» и «сущностями». Это буквально фейерверк новых состояний восприятия, странных видений, таинственных диалогов.

В конце первого цикла я пережил то, что в книгах Кастанеды называется «голосом эмиссара». Несколько месяцев мои сновидения сопровождал бесплотный голос, не имеющий ни тембра, ни иных акустических свойств, – тем не менее я его ясно слышал. Он рассказывал бесконечные истории о том, что могло бы меня заинтересовать, – о каких-то древних методах

трансформации сознания, приводил в пример истории «древних магов», словом, предлагал мне бесконечный поток материала, который нельзя ни доказать, ни опровергнуть. В числе этих историй были мифологические события, относящиеся ко временам Моисея и написания Торы, к еще более ранним эпохам, к каким-то неведомым цивилизациям. Некоторые истории не имели ни начала, ни конца – казалось, что это фрагменты бесконечной лекции, обращенной даже не ко мне и вообще не к кому-то персонально, а уже много веков транслирующиеся в открытый космос. Я старательно игнорировал эти послания, памятуя о том, что Кастанеда писал о специфике этих существ – будто они питаются энергией нашего внимания и т. д. В любом случае мне не повезло – «голос эмиссара» не рассказал ничего настолько увлекательного, чтобы можно было попасть в эту «ловушку внимания».

Несколько раз в этот период мне удалось остановить внутренний диалог в сновидении. Я заметил, что качество сновидения от этого

приема резко меняется. Но тут произошло непредвиденное – сновидения исчезли.

Сейчас, спустя много лет, я знаю, что надо быть готовым к таким «исчезновениям». Осознанные сновидения могут исчезнуть в любой момент практики. Можно испытать серию осознанных сновидений, например в течение года или двух лет, после чего в развитии сновидения возникнет длительная пауза. Осознанные сновидения могут исчезнуть из вашей жизни на несколько лет, чтобы затем появиться в новом качестве, если вы будете продолжать заниматься практикой, несмотря ни на что. Похоже на испытание, не так ли?

## *Пробуждение осознанности: второй цикл*

Возможно, не все сновидцы переживают именно такую динамику. Я только слышал, как люди время от времени жалуются – мол, у меня в течение какого-то времени были осознанные сновидения и выходы из тела, а потом все исчезло, «как отрезало». У меня был такой же период.

Больше трех лет я не испытывал ни осознанных сновидений, ни внетелесных переживаний. Могу лишь догадываться, что послужило причиной этой остановки. Я продолжал практиковать, хотя через полтора года практически потерял надежду на восстановление своей способности к сновидению и выходу из тела.

Однажды осознанное сновидение произошло. Оно случилось неожиданно, было не слишком ярким и не очень долгим, но сам факт обрадовал меня чрезвычайно. Я действовал осторожно, стараясь не спугнуть ту силу, что

приносит эти состояния сознания. В данной ситуации это означает – оставаться отрешенным, насколько возможно.

Спустя два месяца после первого осознанного сновидения второго цикла случилось второе. Затем – через неделю – третье. И начался следующий этап жизни в сновидении.

Для меня особенности второго цикла заключались в том, что я почти сразу стал использовать навык остановки внутреннего диалога в сновидении. Это вызвало всплески странных восприятий в осознанном сновидении, напоминающих описание *видения* в книгах Кастанеды. Изобилие светящихся структур, линий, паутины, различных форм из света. Все это существовало в неведомом континууме, перекрывало своей интенсивностью любые сюжеты и образы сновидения. На какой-то период осознанные сновидения в привычном смысле вновь пропали – их заменили странные светящиеся структуры и ощущение Бесконечности во всех смыслах, включая бесконечную многомерность

открывшегося пространства энергетической вселенной. Сюжеты, существа, истории – все это исчезло в энергетических потоках и разнообразии структур. Одно время я был буквально заморожен этим *видением* и принялся детально записывать свои ощущения и впечатления. Частично это отражено во второй части моей книги «По ту сторону сновидения: технология Трансформации» (2010) и в моей давней книге «Видение нагуаля» («София», 2002).

Период практически полной замены нормального осознанного сновидения этими фокусами восприятия, которые очень похожи на кастанедовское *видение*, на пике своем длился больше двух лет. Если первый всплеск восприятия светимости в сновидении случился еще в 1998 г., то полное исчезновение обычных осознанных сновидений приходится на 2007–2009 гг. Из этого можно сделать вывод, что второй цикл пробуждения осознанности намного длительнее и, очевидно, богаче в содержательном смысле, несмотря на то что



пересказать содержание большей части видений нормальным человеческим языком просто невозможно.

Второй цикл имеет сложную структуру. Внутри этого периода есть свои паузы, которые, как мне кажется, отражают бессознательную переработку и интеграцию сложного материала, растворение травматических моментов в моей личной истории, проживания личных и, возможно, общечеловеческих кризисов. В первой половине второго цикла возникают выходы плотного тела сновидения, напоминающие явления «дубля» (по Кастанеде) или «второго тела», а также сверхосознанные сновидения – обо всем этом будет подробно сказано в третьей части этой книги.

В конце второго цикла обычные осознанные сновидения стали вновь появляться, а *видение* энергетической реальности превратилось в некую разновидность спокойного созерцания Бесконечности в сновидении. Ощущение светящейся тьмы и множества энергетических потоков,

пронизывающих тело во время сна, — вот переживание, которое я стабильно испытывал на протяжении почти целого года. Иногда возникало субъективное ощущение, что сон как таковой исчезал из моей жизни на несколько дней или даже на неделю. Я спал и не спал одновременно, непрерывно осознавая некий свет и энергию, движущуюся сквозь меня.

В этот же период появляются так называемые «замерзшие сновидения». Это любопытный феномен, который может иметь место во время обычного осознанного сновидения либо возникать сам по себе. В первом случае осознанное сновидение вдруг замирает — и сновидец замирает вместе с ним. В осознании вспыхивает и длится лишь некое мгновение сна, «сцена», на которой сновидение продолжает существовать посреди остановившегося времени. Во втором случае такая же сцена возникает спонтанно, безо всякого подготовительного сюжета.

В книгах Кастанеда описаны похожие сновидения как результат перепросмотра,

вспоминания забытых событий. В моем случае я ничего специально не вспоминал, не занимался специальным и глубоким перепросмотром. Содержание «замерзших сновидений», как мне кажется, не имело ко мне никакого отношения. Впрочем, наверняка об этом трудно судить. Иногда это были какие-то урбанистические пейзажи с множеством небоскребов, иногда – люди и потоки машин на автостраде или большие окна, за которыми виднелось пронзительно синее небо. Воспоминания из иной или параллельной жизни? Фантазии? Кадры из увиденных фильмов? Остается лишь гадать.

Так или иначе, второй цикл пробуждения осознанности тоже заканчивается паузой в сновидении. Она наступает так же неожиданно, но уже не вызывает тех сомнений, что были в первый раз. И, поскольку сновидец готов спокойно переждать, длится она не так долго, как прежде. Я был абсолютно спокоен, и мне пришлось ждать всего лишь около года.

# *Новое пробуждение*

## *осознанности: интегральность*

Следующий цикл пробуждения осознанности начался относительно недавно. О нем еще трудно писать. Пока ясно лишь одно – он интегрирует все то, что происходило в первом и втором циклах. Его можно назвать объединяющим. Новое качество сновидения заключается в его умиротворенности и текучести. Разные сновидения, сюжеты и свет свободно чередуются.

Разумеется, перемены в сновидении отражают в первую очередь изменения в личности сновидца, которые произошли с ним наяву. Мы часто стремимся ускорить естественный процесс развития своей психики, словно пытаемся тянуть дерево за ветки, чтобы оно выросло в результате более высоким. Такие попытки ускорить свое развитие редко приносят пользу.

Естественная скорость развития, трансформации нашей личности и психики, как

правило, все равно побеждает. Нельзя противиться природной конституции и законам повышения интенсивности психоэнергетического поля. Мы не можем сформулировать эти законы на человеческом языке, но интуитивно ощущаем их в общих чертах — и чем дольше занимаемся психотехнической практикой, медитацией, тем яснее ощущаем их смысл. Присущий нашей конституции темп, в котором происходит развитие личности и психики, мы открываем благодаря ежедневной психотехнике и сталкингу себя.

Выяснить, какая скорость является для нашего организма и психики оптимальной, очень просто. Это та скорость, при которой мы успеваем сделать все, что хотели, за день, но при этом не делаем ошибок. За годы практики эта оптимальная скорость постепенно возрастает, пока не достигнет своего пика в период приближения к самореализации.

Интегральный цикл пробуждения осознанности отличается от предыдущих циклов

этим интуитивным чувством правильной скорости. Практик не спешит и не медлит. Если практик задерживается, то лишь для того, чтобы попасть в нужный момент пространственно-временного континуума. Это почти во всем работа интуиции и пробудившегося к событиям бодрствующей жизни бессознательного. Рационализации здесь не нужны и неуместны – они лишь сбивают с толку. Надо довериться своему телу и его скорости, честно проживать все впечатления и чувства по мере того, как они приходят, и в том темпе, который позволяет нам быть максимально эффективными. По возможности ничего не избегать, не вытеснять и не блокировать.

Свободное течение энергии восприятия и реагирования создает все необходимые условия для начала заключительного этапа Трансформации. В результате этого нового состояния пробужденности, которое одинаково ярко переживается как в сновидении, так и наяву, бессознательное исчерпывает свои напряжения. Новые напряжения не возникают, а

старые постепенно растворяются. Психика человека начинает функционировать как целостность, уже ничем не разделенная на поля или области, связанные с определенным режимом восприятия.

Сновидения и внетелесные переживания приходят спонтанно, почти без участия волевых усилий или специальных концентраций. Они либо есть, либо их нет. Когда их нет, практик понимает, что в данный момент этот опыт просто не нужен его целостной психике, когда они есть, практик с радостью и удовольствием использует весь ресурс, в них заключенный.

Этот цикл может быть завершающим этапом перехода в новое состояние сознания (как выразился бы учитель Кастанеды, радикального «сдвига точки сборки» в новую позицию). Но, вполне возможно, есть еще циклы пробуждения осознанности, которые предстоит пережить. В данный момент мне о них ничего не известно. Я склонен предполагать, что интегральный цикл пробуждения осознанности будет длиться вплоть до того момента, когда

количество изменений перейдет в качество — до самой Трансформации.



## ***Основные психотехнические инструменты, вызывающие осознанное сновидение и внетелесный опыт***

Психотехнические методы, приемы и медитации, которые могут в результате нескольких лет регулярной практики вызвать осознанное сновидение или внетелесный опыт, э т о – *релаксация, сенсорная депривация, остановка внутреннего диалога, деконцентрация внимания, неделание и созерцание.* (Перечислено в порядке снижения эффективности.)

Релаксация – это упражнение, суть которого, как следует из самого слова, состоит в *полном расслаблении всех мышц тела.* Оно простое, но эффективное. Известны случаи, когда люди пользовались только релаксацией и достигали выходов из тела либо осваивали осознанность в сновидении. Самый знаменитый случай – Роберт Монро, написавший несколько книг на тему внетелесных переживаний. Он

четко описал, как впервые пережил выход из тела, следуя инструкциям по запоминанию информации во сне, что подразумевает предварительный этап глубокой релаксации<sup>53</sup>. Автор пишет: «Оглядываясь назад, можно сказать, что наиболее значительной была сильная установка на запоминание всего относящегося к упражнениям по релаксации» (с. 22).

Я ссылаюсь на первую книгу Р.А. Монро, потому что считаю этот источник достоверным. В некоторых отношениях описание Монро совпадает с моим опытом, причем в таких деталях, которые может знать только человек, действительно испытавший внетелесный опыт. Вторая и третья книги Монро содержат видения иного характера – о них мне трудно судить.

Кроме того, мой собственный опыт подтвердил, что в отдельных случаях глубокое расслабление тела может вызвать внетелесный опыт. Особенно в тех ситуациях, когда физическое утомление имеет место на фоне относительно бодрого сознания. Все, что

требуется от практика, – достичь настолько глубокого телесного расслабления, чтобы можно было на время забыть о существовании физического тела вообще. Если при этом энергетический тонус осознания достаточно высок, есть вероятность, что практик испытает внетелесный опыт или войдет в осознанное сновидение.

Нечто подобное может случиться и в состоянии сенсорной депривации. Собственно говоря, эти состояния во многом похожи. В случае релаксации мы сами добиваемся снижения интенсивности поступающих в мозг сенсорных сигналов, а в случае депривации это происходит в результате изоляции от любых внешних раздражителей.

В обоих случаях снижение активности нервной системы на периферии позволяет психике какое-то время игнорировать существование тела и согласно одной теории «перестраивать ментальную концепцию Я и пространства», согласно другой – действительно покидать физическое тело.

Другой метод, способный вызвать как внетелесный опыт, так и осознанное сновидение, заключается в остановке комплекса ментальных процессов, обеспечивающих рефлексию. Есть разные техники, вызывающие при регулярном исполнении этот эффект. Эти техники отличаются друг от друга глубиной и длительностью остановки ментальных процессов, а также характером возникшего состояния.

Это медитация (*дхьяна*), транс и остановка внутреннего диалога. Техники, похожие друг на друга в некоторых существенных аспектах и различные в нюансах, настроениях и намерении.

Теоретически *остановка внутреннего диалога* представляет собой максимальное торможение определенных процессов сознания, когда большие поля психики и, соответственно, коры головного мозга прекращают свою автоматическую активность. Субъект перестает распознавать воспринимаемое и на некоторое время погружается в отстраненную тишину и

пустоту.

Глубокая остановка внутреннего диалога, как правило, вызывает измененные состояния сознания и альтернативные режимы восприятия. Достичь этого состояния довольно сложно, поэтому многие практики ставят перед собой более скромные цели – например «безмолвие ума».

Чтобы добиться «безмолвия ума», можно использовать несколько традиционных техник медитации в определенной последовательности. Эта последовательность состоит из нескольких наиболее эффективных техник, которыми духовные искатели пользуются уже несколько веков (возможно, даже несколько тысячелетий). Вот она.

## ***Концентрация на избранной точке в поле восприятия (дхарана)***

Эту технику используют в самом начале пути Сновидения, чтобы успокоить ум и научить внимание долго пребывать в беспредметном сосредоточении. Вы можете нарисовать точку на стене и смотреть на нее не отрываясь. Для этой же цели можно использовать любой мелкий предмет или центр специального изображения – мандалы или янтры. Для развития способности к осознанному сновидению и внетелесному опыту достаточно ежедневной тренировки по концентрации на точке в течение 2–3 месяцев. Первые 2 недели по 20 минут два раза в день (утром и вечером), потом – по 40–45 минут утром и вечером.

## *Сосредоточение на дыхании*

После концентрации на точке лучше всего перейти к медитации на дыхании. В этой технике нет ничего сложного, надо лишь потратить приблизительно месяц на то, чтобы пробудить свою телесную чувствительность. Для этого надо утром и вечером по 20 минут дышать с закрытыми глазами, сосредоточив все свое внимание на каждом вдохе и выдохе. Иногда рекомендуют считать дыхания, но если ваше внимание приобрело стабильную сосредоточенность на предыдущем этапе, дыхания можно не считать. Главное, чтобы внимание не отвлекалось от дыхания, — какие уловки вы будете использовать, не так уж важно.

## *Слушание внутреннего звука*

Если практик никогда раньше не слышал звук внутри головы, то после месяца сосредоточения на дыхании он, скорее всего, услышит его громко и отчетливо. Теперь надо сосредоточить на этом звуке всю силу своего внимания – так, словно вы пытаетесь расслышать скрытую в нем мелодию. В том случае, если вам удастся сохранять глубокую расслабленность тела и сосредоточенность на внутреннем звуке, вы почувствуете результат техники довольно быстро – иногда уже через 2–3 недели. Хочу заметить, что слушание внутреннего звука – это техника, которая имеет «широкий диапазон» действия. Помимо осознанных сновидений или внетелесного опыта это невинное занятие может вызвать более странные явления. Я, например, с помощью этой техники впервые встретился с «неорганическим существом» или чем-то, очень похожим на него, еще в те годы, когда не читал книги Кастанеды и потому не знал, как называть эти явления.

Это первый способ достижения



ОСОЗНАННОСТИ В СНОВИДЕНИИ И ВЫЗЫВАНИЯ  
ВНЕТЕЛЕСНОГО ОПЫТА.

## *Мантра-йога*

Второй способ медитативной работы может начинаться с использования мантры – звука или слога, который практик бесконечно повторяет в уме, полностью сосредоточившись на этом процессе. Если вы не принадлежите к конкретной религиозной традиции, можно выбрать мантру самостоятельно. Я считаю, что древний санскритский слог «О(у)м» прекрасно подходит в качестве мантры почти всем людям.

Используя постоянное повторение мантры тем же способом (по утрам и вечерам в течение сначала 20, а затем 40–45 минут), можно услышать свое дыхание, а через некоторое время внутренний звук внутри головы.

На этом принципе построена техника Трансцендентальной Медитации (ТМ) Махариши Махеш Йоги, которая приобрела широкую популярность в Америке и странах Западной Европы. Правда, автор Трансцендентальной Медитации настаивал на том, что каждый практик должен иметь индивидуальную мантру и получить ее от

личного инструктора или гуру, но это скорее дань традиции, а не психотехническое условие. Научные исследования этой медитативной практики показали, что глубина медитативного состояния не зависит от того, произносят ли практикующие секретную мантру, полученную от гуру, или слово «один» по-английски (*one*).

## *Концентрация на точке тела*

Еще один традиционный медитативный способ вызывания осознанных сновидений и внетелесного опыта заключается в специальном сосредоточении внимания на определенной точке тела. Наши практики не всегда точно понимают смысл инструкций, которые находят в переводной литературе. Суть сосредоточения на той или иной точке тела заключается в максимальной активизации осязательного внимания. Проще всего представить, что на избранной для концентрации точке сидит муравей. Вы не можете пошевелиться и смахнуть его – вы просто внимательно следите за тем, куда он поползет. Муравей никуда не ползет. Он сидит на одном месте, но постоянно перебирает лапками. Этот кинестетический образ поможет начинающим удерживать внимание в нужном месте.

Описанный способ очень хорош для концентрации на межбровье, точке на лбу, которую индийские йоги называют аджня-чакра. Поскольку здесь мало чувствующих нервов,

практикующие испытывают трудности с концентрацией внимания на этой точке. Обычно концентрацию на аджня-чакре выполняют с закрытыми глазами в положении сидя. Хотя опытный практик может сосредоточить осязательное внимание на межбровье как с закрытыми, так и с открытыми глазами и в любом положении тела.

Из собственного опыта могу сказать, что для внетелесных опытов и осознанных сновидений наиболее эффективна концентрация на двух точках головы – на межбровье и на темени. Для темени (центральной точки головы, если смотреть на нее сверху) тоже есть свои хитрости. На этом месте очень сложно концентрировать внимание – даже сложнее, чем на межбровье. Я использовал простую уловку – вообразил, будто над моей головой на тонкой веревке висит, едва касаясь ее, тяжелый предмет, который может в любой момент упасть. Этот образ помогает долго и интенсивно удерживать внимание.

Описанные концентрации на точках

головы довольно эффективны. Если у вас достаточно энергии, качественное сосредоточение на темени приводит к переживанию внетелесного опыта. Какое-то время я использовал этот вид концентрации, чтобы выйти из тела, и этот прием часто мне помогал. Если не хватало энергии на внетелесный опыт, я входил в осознанное сновидение.

## ***Концентрация на точке энергетического тела***

Продолжение этого направления психотехники для вызывания внетелесных опытов и осознанных сновидений заключается в переносе сосредоточенного внимания с точки на поверхности тела на некоторое расстояние от него – в пустое пространство, окружающее физический организм. Это удастся лишь тем практикам, которые до этого успешно освоили концентрацию на точке тела и занимались ею как минимум несколько месяцев.

Для двух точек на поверхности головы, о которых я уже сказал, этот метод работает с помощью так называемой «чувственной проекции». Практик воображает, что его чувствительность выходит за пределы тела и фокусируется на точке неподалеку, на расстоянии 5–10 сантиметров. Важно понять, что в этом случае не надо пытаться визуализировать эту точку, вынесенную наружу, надо почувствовать ее так же, как до этого вы

чувствовали сосредоточенное внимание на точке межбровья или на темени. Вы должны осязать это пространство так, словно там появилось продолжение вашей нервной системы. Этот метод позволяет испытывать более интенсивный внетелесный опыт при условии высокого энергетического тонуса. (Высокий энергетический тонус – универсальное условие, без него вообще невозможно испытать продуктивное измененное состояние сознания!)

Концентрация на точке тела и проецирование концентрации внимания на энергетическое тело – это третий способ достижения этих состояний осознания.



# *Управление вниманием: концентрация и деконцентрация, неделание фигуры и фона*

Систематическое исследование психотехник привело к развитию отдельной дисциплины – психотехнологии. В нашей стране этим направлением успешно занимается О.Г. Бахтияров<sup>54</sup>. Психотехнология сделала очевидным тот факт, что альтернативное состояние сознания – это продукт специфической работы внимания. Управляя вниманием, практик может вызвать самые разные состояния. Некоторые из них могут быть продуктивным источником нового типа восприятия и мышления, другие – порождать осознанные сновидения и внетелесный опыт.

В этой книге мы коснемся только тех типов работы внимания, которые, как показывает опыт, могут вызывать выход из тела и осознание в сновидении.

Прежде всего следует отметить, что

глубокая концентрация и деконцентрация внимания порождают схожие состояния психики. Различие между сосредоточением и рассредоточением заключается прежде всего в отношении этих процессов к психическим автоматизмам.

Человек привык концентрировать внимание в процессе ежедневной интеллектуальной деятельности – во время чтения, увлеченного просмотра кино или телевидения, вычислений (если профессия связана с математикой) и во многих других случаях. С одной стороны, концентрация внимания – состояние привычное, с другой – в повседневной жизни концентрация всегда остается умеренной и не слишком длительной. По этим причинам мы часто не осознаем сосредоточенного состояния своего сознания.

Деконцентрация, наоборот, в обычной жизни встречается очень редко. В нормальном функционировании психики рассредоточение внимания связано с засыпанием или отключением сознания. Если мы нарушаем этот стереотип и пытаемся использовать

деконцентрацию внимания как отдельный режим бодрствования (о чем пишет в своих работах О.Г. Бахтияров), это усилие довольно быстро формирует измененное состояние сознания со своими особенностями. Если же мы развиваем этот способ работы внимания, то можем, практикуя специальные упражнения в течение одного-двух лет, пережить последовательную серию состояний, все более глубоких и все более измененных.

Состояние деконцентрации внимания достигается с помощью произвольного контроля над распределением внимания по полю восприятия сначала одной модальности – например визуальной, затем двух, и, наконец, достигает своей полной реализации в высшем состоянии деконцентрации, охватывающем все модальности восприятия. Тот же принцип используется и в отношении мышления – что на практике осуществить довольно трудно. Практик рассредоточивает свое внимание равномерно по воспринимаемому пространству, стремясь увидеть объекты, находящиеся на периферии

зрения, не двигая при этом глазами и не перемещая фокус внимания. Когда это удастся, практик входит в особое состояние, способное вызвать внетелесный опыт или осознанное сновидение.

Чтобы научиться качественной деконцентрации внимания, надо уделить психотехническим упражнениям как минимум несколько месяцев. Эти занятия важны для развития осознания – научившись управлять своим вниманием, человек открывает множество необычных состояний, которые способны не только открыть осознанные сновидения и внетелесный опыт, но и во многом изменить жизнь наяву.

В дисциплине нагуализма деконцентрация внимания используется для *сталкинга себя* в течение дня, чтобы выследить и трансформировать поток эмоциональных реакций на внешние стимулы, – в первую очередь реакции, связанные со страхом смерти, чувством собственной важности и жалости к себе.

*Неделание фигуры и фона* – это отдельный прием в практике осознанного управления вниманием. Он известен читателям Кастанеды под названием «неделание» и многократно упомянут в книгах Кастанеды как один из шаманских методов изменения реальности, которым Карлоса обучал дон Хуан Матус.

Нас интересует только перцептивный аспект неделания, хотя в текстах Кастанеды оно играет роль универсальной концепции, охватывающей не только восприятие, но и поведение, привычки, мышление – словом, все действия человека. Даже осознанное сновидение в одной из книг Кастанеды названо «неделанием сна».

*Неделание фигуры и фона* – это произвольное устранение границ между объектами восприятия или создание новых, фиктивных границ в поле восприятия. Простейший пример неделания восприятия приводит Кастанеда в одной из своих книг, где дон Хуан учит Карлоса смотреть на тени как на

реальные предметы или как на особое пространство («щели»). Саму технику и ее психоэнергетический механизм я подробно описывал в предыдущих книгах – «Пороги сновидения» (2005) и «По ту сторону сновидения» (2010). Здесь надо лишь подчеркнуть, что неделание фигуры и фона достигается благодаря работе внимания, и это состояние по качеству своему напоминает деконцентрацию. Если заниматься неделанием восприятия каждый вечер в течение часа, можно относительно быстро войти в осознанное сновидение или пережить внетелесный опыт.

Особая разновидность неделания восприятия – техника *созерцания*. Она отличается от *неделания фигуры и фона* тем, что предназначена для людей, уже имеющих опыт состояний, возникающих при неделании и деконцентрации. Практик созерцает множество форм, сложенных беспорядочно. Кастанеда писал, что шаманы, обучавшие его, использовали для созерцания груды сухих листьев. Я редко использую созерцание, но могу

сказать, что эта техника эффективна в том случае, если сознание уже привыкло к измененным состояниям. Созерцание хорошо использовать после другой психотехники – остановки внутреннего диалога, длительного сталкинга себя, деконцентрации внимания или неделания, – чтобы продлить и усилить эффект от предыдущей техники.

## *Содержание сновидения и динамика*

В целом осознанные сновидения людей, практикующих нагуализм, мало в чем отличаются от осознанных сновидений тех, кто занимается медитацией или иной психотехникой, направленной на самосовершенствование человека. Специфические особенности видений вызваны чтением определенных книг, размышлением и разговорами на нагуалистские темы. В частности, сущности, с которыми сновидец встречается в осознанном сне или в ВТО, могут говорить с ними, используя кастанедовскую лексику. Впрочем, это не является доказательством их иллюзорной природы, так как независимо от лексики и других особенностей поведения эти существа иногда оставляют следы на теле сновидца, если нападают на него.

Предметом специального выслеживания могут быть индивидуальные подъемы и спады



энергии сновидения. Я занимался этим в течение нескольких лет и обнаружил, что существуют определенные закономерности – не только хорошие и плохие годы для сновидения, но и месяцы, дни и даже конкретное время суток может быть благоприятным или неблагоприятным для сновидения и внетелесного опыта.

На этом мы завершим рассмотрение осознанного сновидения и перейдем ко второй части книги – внетелесному опыту и феноменологии, связанной с ним.

ЧАСТЬ 2

# **ВНЕ ТЕЛА**

*«Если ты оказался в темноте и видишь хотя бы самый слабый луч света, ты должен идти к нему, вместо того чтобы рассуждать, имеет смысл это делать или нет. Может, это действительно не имеет смысла. Но просто сидеть в темноте не имеет смысла в любом случае. Понимаешь, в чем разница?»*

***В. Пелевин. «Затворник и Шестипалый»***

# ВНЕТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ КАК ПИКОВОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ СВОЕГО Я В СНОВИДЕНИИ

В первой главе я указывал, что самым продуктивным намерением при занятии психотехникой и медитацией для достижения осознанности в сновидении и внетелесного опыта является *отстраненная осознанность*.

В процессе такой практики осознание своего Я усиливается все больше и больше, пока мы не начинаем осознавать собственное Я в роли *наблюдателя* – *одинаково отстраненного* как от динамичной части нашей психики, отождествленной с автоматизмами и стереотипными реакциями на изменения внешнего мира, так и от умственного образа Я, который формируется у всех людей, независимо от их образа жизни, типа мышления и профессии.

Динамичная часть психики настолько

текуча и «неавтономна», что *сливается* с миром восприятия. Мы вообще не замечаем ее существования, если не усилили собственное осознание с помощью психотехники или специального изменения привычного способа психоэмоционального реагирования.

Умственный образ Я, напротив, ни с чем не сливается, но вечно пребывает в области абстрактных идей. Мы *думаем* о себе, *воображаем* различные модели поведения своего Я, которые редко становятся реальностью.

Умственный образ Я – постоянный предмет наших фантазий, ожиданий, предположений. Он никогда не совпадает с реальным Я, оставаясь результатом рефлексии человека о самом себе.

Таким образом, в повседневной жизни психики мы имеем дело с динамическим Я, не имеющим никакого представления о себе, и с «придуманым» Я, который очень похож на настоящего, только никогда не действует. Придуманное Я рождается в фантазиях и

размышлениях человека о себе и живет всю свою жизнь в фантастическом мире, который состоит из идей, моделей, предположений.

Это психологическое описание процессов. С точки зрения психоэнергетики Я обычного человека недостаточно сильно, чтобы существовать как самостоятельная формация в потоке рефлексивного мышления и сиюминутного реагирования на внешние впечатления. В чем же заключается сила или слабость нашего Я как энергетической формы?

Если рассматривать чувство Я как психоэнергетическое образование, то оно выпадит как *стабильное возбуждение энергетического поля* (или полей), имеющее очень сложную структуру. От уровня энергетического тонуса всего организма и от уровня энергетической обеспеченности психики и головного мозга зависят мощность и стабильность возбуждения поля, ощущение от которого мы привыкли называть своим Я.

Усиливая общую энергию тела и тренируя внимание определенным образом, мы можем

сначала заметить, а затем усилить возбужденную структуру энергетических полей, которая в Реальности является носителем нашего Я.

Интенсивность своего Я мы переживаем как уровень *осознанности* или, как я сформулировал выше, как *уровень присутствия Я* в текущем опыте.

На первых порах чувство Я проявляет себя как *наблюдатель*, периодически возникающий и исчезающий. С усилением *осознанности* *наблюдатель* становится практически постоянным элементом повседневного опыта. Затем изменяется *качество* бодрствующего осознания – появляются не только отстраненность и эмоциональная безупречность, с помощью которых мы замечаем собственное осознание в виде «наблюдателя», но и ряд новых качеств осознанной психики. Их трудно описать – в основном эти качества приносят с собой *новое чувство* *Свободы* от биологического автоматизма и от психологической рефлексии вроде реакций на мысли, ожидания,

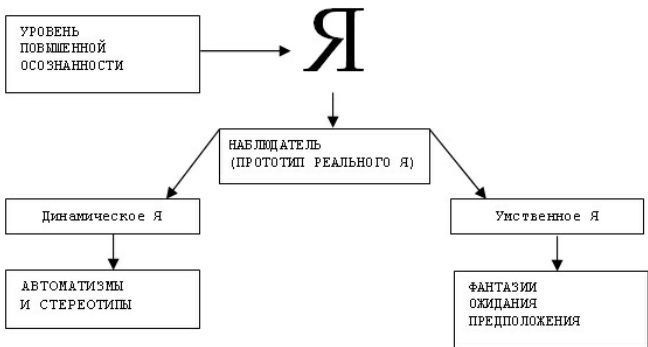
предположения. Я бы сказал, что это *новое измерения* человеческого Я.

В этом состоянии мы способны открыть совокупность психических процессов и качеств. Мы открываем, что позади *наблюдателя* находится целая личность, которая начинает функционировать в том случае, если мы проделали большой труд по *осознаванию* самого себя.

Параллельно Я начинает проявлять себя в сновидении. Сначала в предсознанных снах, ярких и запоминающихся, затем в осознанных сновидениях, где чувство Я почти полностью пробуждается. Наконец, *чувство Я достигает полного и энергетического пробуждения на фоне сновидения во внетелесном опыте.*

Для состояния сновидения это *типовое переживание* своего Я.





**Рис. 1.** Энергетические уровни осознания и Я

*Наблюдатель*, как видно из схемы, присутствует в опыте любого созревшего (духовно и биологически) субъекта. Для нашего вида это значит, что всякий человек, с высокой интенсивностью переживший в течение определенного времени результаты своей психической деятельности – как ее динамический, так и умственный аспект (динамическое и умственное Я), – открывает в своем опыте существование «Наблюдателя».

С динамическим аспектом мы *сливаемся* в

процессе ежедневного функционирования. Мы отождествляем себя со своими автоматизмами и стереотипами (а стереотип – это, по большому счету, длинная и сложная последовательность тех же автоматизмов). «Я – злость», «я – страх», «я – тревога» или, например, «я – напряжение», вызванное этими эмоциями, а потому неотличимое от них. Это автоматическое отождествление себя с эмоциональной реакцией работает, возможно, лишь несколько секунд. Но, поскольку реагируем мы *непрерывно*, мы просто не успеваем «очнуться».

Постоянные потоки различных ощущений проходят сквозь нас – и каждый раз мы автоматически отождествляем себя с этими переживаниями. Одновременно мы чего-то ждем, боимся, о чем-то размышляем, мечтаем, погружаясь на несколько минут в глубокое переживание этих непостоянных, но сильных чувств.

На проживание *контакта с самим собой* остаются считанные минуты. Продукты динамического и умственного Я заполняют наше

психическое пространство с утра до вечера.

Чтобы узнать о том, что в нашем внутреннем мире есть *еще что-то* кроме реакций на внешние сигналы, надо остановиться и прислушаться к себе.

На первых порах сделать это непросто – образы и впечатления постоянно отвлекают, наше внимание блуждает, и вместо богатого пространства нашего осознания и Духа мы замечаем только один, самый поверхностный феномен. Мы замечаем *наблюдателя*.

В этой книге за словом «наблюдатель» скрывается ощущение, подобное посторонней *рефлексии*. Иначе говоря, мы чувствуем, что внутри нас существует источник безмолвного и отстраненного созерцателя, который внимательно наблюдает за тем, что с нами происходит изо дня в день, и когда мы бодрствуем, и когда спим.

Это очень важное ощущение. *Наблюдатель* является прототипом чувства подлинного Я – опираясь на ощущение наблюдателя внутри себя, мы можем постепенно

усиливать сосредоточенность своего внимания на *осознании*.

Все психотехники, используемые в нагуализме, направлены в конечном счете на усиление и обогащение чувства Я. Когда начинающий практик или обычный человек спонтанно погружается в осознанное сновидение, он замечает, что характер его психической активности изменяется. То же самое, но еще более интенсивно мы чувствуем, когда переживаем внетелесный опыт.

Что я имею в виду?

Самыми заметными переменами в функционировании психики можно считать *замедление* (вплоть до полной остановки) *вербальнологического мышления* и *изменение качества работы самого внимания*. Этот феномен отмечают все практикующие.

Причем замедление вербального мышления не приводит к ухудшению реактивности, наоборот – человек в этом состоянии реагирует быстро и часто безошибочно. Внимание также перестает

следовать рациональным схемам описания – оно словно движется, следуя за древними, невысказанными импульсами.

Возникает впечатление, что состояние вне тела активизирует, «пробуждает» архаическую психику, существовавшую в самом начале человеческой истории, когда язык лишь зарождался, когда абстрактных понятий еще не существовало и поэтому в психическом мире безраздельно царствовали только ощущения и влечения, восприятие и осознание.

Причем, когда я пишу «влечение», я имею в виду исконный импульс, который не имеет ничего общего с рациональным мотивом. Это не столько движение ума, сколько движение тела – то, что в английском языке удачно названо словом *drive*. Ближе всего к этому английскому термину русское слово «побуждение». Когда мы «испытываем побуждение» сделать что-либо, мы не думаем; более того – побуждение вряд ли может возникнуть непосредственно из мысли или размышлений.

Между мышлением и побуждением почти

всегда есть пауза безмолвия. Во время этой тихой паузы ментальные структуры, созданные интеллектом, опускаются в более древние пласты нашей психики и там становятся ощущениями, чувствами, которые, в свою очередь, вызывают к жизни *динамический импульс*.

И человек, следуя за этим импульсом, встает и принимается что-то делать.

Этот импульс энергии отличается от *воли* в классическом понимании психологов-материалистов. К нему невозможно приложить словосочетание «сила воли», подразумевающее способность «преодолевать препятствия, несмотря ни на что, вопреки сложившимся обстоятельствам».

## *Воля и побуждение*

Коротко опишу принципиальное различие между волей, которая движет рациональным человеком в повседневном мире восприятия, и «побуждением», «драйвом», которое движет человеком в сновидении, вне тела, или наяву — когда человек достиг определенного уровня просветления.

Принимая решение что-то сделать, мы обдумываем *цель*, ради которой собираемся совершить действие, обдумываем само *действие* — как и когда его лучше осуществить, какие обстоятельства нам могут помешать, какие помочь и т. д. Наконец, мы обдумываем возможные *последствия* своего действия, включая и неудачные варианты. Затем мы выбираем *нужный момент*, чтобы приступить к действию.

Все перечисленное — исключительно работа ума, интеллекта.

Когда интеллектуальное решение пытается осуществить себя через действия тела, оно часто встречает сильное сопротивление.

Ведь то, что понятно интеллекту, далеко не всегда понятно телу.

Возьмем самый простой пример – скажем, вам нужно в другой город по делам. Ваш самолет улетает рано утром, чтобы попасть в аэропорт вовремя, вам надо проснуться еще раньше. Как поступает человек в таких случаях? Он ставит будильник, например, на четыре часа утра и, услышав звонок будильника, *волевым усилием* заставляет себя проснуться. Его тело ничего не понимает – оно хочет спать. Но он *заставляет* себя идти на кухню, пить кофе, принимать душ и т. п. Это работа воли, опирающейся на интеллект и оторванной от тела.

Побуждение исходит из тела, поэтому не встречает сопротивления. Вы можете проснуться в пять часов утра, потому что вам нужно сходить в туалет. То, что поднимет вас с постели и заставит пройти в туалетную комнату, – это побуждение, а не воля.

Мало кто из людей умеет пользоваться побуждением с таким искусством, чтобы можно было вовсе не прибегать к принудительным



действиям воли. Хотя, находясь в осознанном сновидении или вне тела, практически все, что мы делаем, – результат побуждения.

Многим практикам внетелесного опыта известен этот странный казус – когда мы пытаемся управлять своим «вторым телом» или телом сновидения с помощью обычной воли, ничего не получается. Но стоит забыться, отвлечься – и тело реализует то, чего мы хотели, неизвестно каким способом. Это особенно заметно при обучении движению вне тела.

Когда человек выходит из тела, он порой пытается двигаться привычным способом – переставлять ноги так, как он это делает наяву. А ведь это не только моторный, но и волевой автоматизм. Моторные зоны коры мозга активизируются автоматической последовательностью волевых усилий. Разумеется, из этого ничего не выходит.

Не только потому что у «второго тела» нет мышц, которыми могли бы управлять соответствующие области сознания, привыкшие иметь дело с моторными навыками, но и потому

что сама природа «второго тела» имеет отношение к *первичным* психическим процессам. А *воля* – это поздний психический процесс. Она принадлежит интеллекту, неразрывно связана с работой интеллекта, опирается на интеллектуальный механизм.

Когда мы принимаем решение и совершаем какое-то действие, все это происходит в интеллектуальном контексте. А как же иначе?

Мы приучили себя анализировать причины, механизмы и последствия своих действий внутри принятого описания мира. Такая воля всегда сопровождается усилием, потому что работа интеллекта происходит напрямую, часто натываясь на препятствия, которые не были учтены. Кроме того, интеллект игнорирует тело с его энергетическими ритмами и биохимическими циклами.

*Побуждение* всегда находится в гармонии с телом. Если возникшее побуждение требует большой физической активности, оно появляется в тот момент, когда ваш организм находится на

пике своей формы, когда вы имеете запас энергии, которую можно потратить на осуществление той или иной задачи. И наоборот – если у вашего тела недостаточно сил, вы не почувствуете побуждения сделать нечто энергоемкое.

## ***Наблюдатель и Я: новый уровень самоуправления***

Если в обычной жизни наяву социальный человек постоянно проявляет *динамическое Я* и *умственное Я*, лишь время от времени вспоминая о существовании *наблюдателя* (см. рис. 1), то в осознанном сновидении – особенно во внетелесном опыте – он имеет дело с другими презентациями своей психической активности.

*Наблюдатель* выходит на первый план и становится главной фигурой, переживающей опыт этого состояния сознания. И это лишь начало. Чем больше у практика опыта внетелесных переживаний, тем ярче проступает за наблюдателем его истинное Я.

Почему я называю то, что скрыто за *наблюдателем*, *истинным Я*? И почему вообще для сновидящего практика нагуализма важно раскрыть это самое Я?

Дело в том, что *наблюдатель*, о существовании которого мы узнаем наяву,

который становится главной фигурой в осознанном сновидении и внетелесном опыте, это нечто вроде дремлющего осознания.

Когда мы сливаемся с потоком впечатлений и реакций во время бодрствования, наблюдателя мы вообще не замечаем. Можно сказать, он в это время крепко спит.

Когда мы замечаем его и концентрируем на наблюдателе свое чувство, он как бы слегка пробуждается и переходит в состояние отстраненной дремоты. В этом состоянии он только *созерцатель*. Его активность ограничена короткими вмешательствами в реагирование и психические автоматизмы – на этом этапе наблюдатель бывает очень эффективен в разрушении стереотипов, в процедуре *сталкинга себя*, в достижении *безупречности* (трансформации страха, собственной важности и жалости).

В состоянии глубокой медитации наблюдатель пробуждается больше и даже начинает временами осознавать себя как нечто отличное от поверхностной психики. В

осознанном сновидении он, наконец, остается наедине с собой и может взглядеться в себя, прочувствовать, кем он на самом деле является. И только во внетелесном переживании у человека появляется возможность раскрыть в себе то, что находится за наблюдателем. Или, иными словами, дать своему истинному Я шанс полностью пробудиться.

Функционально пробуждение истинного Я заключается в том, что созерцатель становится активным делателем. Чтобы это произошло, надо пройти довольно долгий путь. К концу первого цикла пробуждения осознанности этот процесс только начинается.

Как и следовало ожидать, эта трансформация занимает целый период – активное Я пробуждается и вновь засыпает много раз.

Привычка *не принимать участия в жизни* настолько сильна в психической конституции наблюдателя, который много лет исполнял роль нашего истинного Я, что необходимо 5–10 лет тренировки внетелесного опыта и постоянной

работы над усилением своего осознания. Впрочем, столько же времени нам понадобилось, чтобы образовалась личность, способная функционировать в привычном для нас мире бодрствования.

Ведь только в возрасте 8–10 лет мы начинаем стабильно и качественно осознавать себя! То же самое предстоит сделать во внетелесном состоянии.

Когда Я (осознание) окончательно пробуждается, мы начинаем иначе переживать внетелесный опыт и осознанное сновидение. Концептуальную схему этого развития осознания можно описать следующим образом:

Мы переживаем интенсивность своего Я как осознанность. Благодаря активизации осознанности человек может переживать осознанное сновидение и – время от времени – внетелесный опыт. Когда *наблюдатель* (форма активности Я) обретает большие силы и начинает влиять на качество всех процессов высшей психики, его поле осознания расширяется. Благодаря этому Я получает способность

заметить самого *наблюдателя* и в дальнейшем смотреть на него как бы со стороны.

В этот момент способность к эмоциональному контролю сильно возрастает, так как дистанция между актуальными психическими реакциями, процессами и той точкой, где происходит управление всей нашей психосоматической целостностью, увеличивается еще больше.

Вы уже не *динамическое Я*, отождествленное со всеми реакциями, но вы и не *наблюдатель*, который со стороны созерцает собственные реакции и поступки. Пробудилась *новая инстанция*, которая на время становится вашим Я.

Особенность этой инстанции в том, что она больше не привязана жестким образом к поступающим извне сенсорным сигналам и реакциям динамического Я.

Если *наблюдатель* привязан к тому, за чем он наблюдает, то новая позиция Я, наблюдающая за *наблюдателем*, испытывает гораздо больше свободы, поскольку его объект



почти не нуждается в присмотре.

На этом этапе развития осознание приходит к максимальной свободе и при этом сохраняет ту степень контроля, которая необходима, чтобы поддерживать состояние безупречности и поддерживать нужный уровень сталкинга себя.

Это – развивающееся состояние.

На первых порах оно поддерживает привычную манеру поведения – внутреннюю отстраненность, которая помогала практику быть безупречным. Но в дальнейшем выясняется, что открывшаяся Свобода позволяет легко вступать в человеческие игры, не будучи при этом эмоционально вовлеченным в них.

Дальнейшее развитие нового состояния предполагает бесконечную реализацию всего потенциала, присущего психоэнергетическому полю человека.

## ***Что такое Я? Новые качества осознанной психики во внетелесном опыте***

Когда практик выходит из тела, он чувствует, что часть обычной бодрствующей психики словно исчезает на время внетелесного опыта. Заметнее всего в этом состоянии *отсутствие рефлексии и рефлексирующего Я*.

Перед тем как углубиться в работу с внетелесным опытом, следует уточнить одну подробность, касающуюся терминологии.

Что я имею в виду, когда использую слово «Я» в сочетаниях *динамическое Я, умственное Я* или *рефлексирующее Я*?

Может сложиться впечатление, что автор говорит о развернутой метафизической конструкции, где сосуществуют много различных Я, как в случае синдрома множественной личности. На самом деле речь не об этом.

В случае психологической диссоциации социальное Я человека распадается на

фрагменты, и каждый фрагмент исполняет определенную функцию в социуме, *оставаясь в изоляции* от той целостности, которой являются нормальная личность и здоровое чувство Я. Это глубокое психическое нарушение, требующее вмешательства психиатра или психотерапевта. Путаница с этими Я вызвана психиатрическим жаргоном, в котором слово «Я» равно слову «Личность», хотя очень часто эти слова обозначают разные проявления психической реальности – и по качеству, и по сложности.

Позволю себе высказать гипотезу, касающуюся устройства нашего психического мира в этом непростом аспекте. Наша психика способна создавать множество разных личностей. Или, как считает Нэнси МакВильямс, в случае раннего диссоциативного расстройства «интеграция собственного Я пресекается в самой начальной точке»<sup>55</sup>. Важно понимать различие между Я в психиатрии (а также в психологии) и «чувством Я», о котором идет речь в этой книге.

Для психиатра и психолога Я – это

целостное взаимодействие нескольких высших функций психики: Я-концепции, памяти, характерологических показателей и др. Иными словами, Я – это собранная конструкция, которая функционирует как целое либо как псевдоцелое (в случае синдрома множественной личности).

Для философа, который размышляет о человеке в контексте целостности, Я не может быть конструкцией или чем-то состоящим из множества элементов.

Я – это единое и простое чувство (простое в значении «неразложимое на части»). Оно выше всех характеристик личности, выше мышления о себе и памяти о своей личной истории. Я не является результатом сложения этих компонентов, качеств, свойств.

Например, в случае полной амнезии, когда личность забывает все содержание своей жизни, теряет все приобретенные навыки (умение писать, читать, даже ходить), принято считать, что пациент становится *tabula rasa*, и после курса повторного обучения формируется

другая личность с иным характером, а значит, и с другим Я.

Но я считаю, что истинное Я человека – это непрерывное и неизменное чувство. Будучи «наблюдателем наблюдателя», оно никак не может проявить себя в реакциях, поведении, мышлении. Оно может отстраненно наблюдать за несколькими личностями, сменяющимися друг друга в расстроенной психике, или за тем, как вырастает новая личность на месте старой, утраченной в результате амнезии.

Когда я употребляю словосочетания *динамическое Я*, *умственное Я*, *рефлексирующее Я*, речь идет не более чем о стабильной конфигурации психических характеристик, возникших в процессе некоторой активности.

Если Я не было усилено специальной практикой, оно автоматически отождествляет себя со всяким относительно стабильным режимом работы психики. Именно эти автоматические отождествления и порождают призрачные Я, связанные с определенным типом психической активности – динамизмом,

работой мышления и воображения, рефлексией.

Таким образом, во внетелесном опыте (если это состояние переживается регулярно, что постепенно формирует новое состояние сознания со своими специфическими качествами) вместе с рефлексией исчезает и рефлексирующее Я. При этом пробуждается некий механизм, способный заменить рефлексию.

Чтобы проиллюстрировать этот феномен, приведу пример мыслительной активности во внетелесном опыте. Рассмотрим несколько типичных действий, которые мы совершаем, когда выходим из тела.

Я пережил множество внетелесных опытов и имел возможность наблюдать за поведением своего сознания в этом состоянии. Первые побуждения, которые испытывает человек, чье сознание находится вне тела, – это тестирование реальности и ориентация в ней. Например, я в течение длительного периода использовал классический способ тестирования реальности (или состояния осознанности) –

каждый раз, оказавшись вне тела или в осознанном сновидении, я поднимал к глазам ладони и внимательно их рассматривал.

Когда мы делаем нечто подобное наяву, наша психика сначала «проигрывает» целую последовательность рефлексивных размышлений. Они мало осознаются, поскольку во многих отношениях достаточно автоматичны. Вопросы, которые мы себе задаем, и ответы, которые получаем, даже не вербализируются.

«Где я нахожусь?», «Это явь или сновидение?», «Если я вне тела, то где находится мое физическое тело?», «Могу ли я взглянуть на него?», «Как выглядит мое тело сновидения?», «Что я вижу, когда смотрю на него в этом состоянии сознания?»

Все эти вопросы наяву легко сформулировать, они вызывают автоматические цепочки рассуждений, содержание которых в бодрствующем состоянии банально и все же осознаваемо.

К этому же типу рассуждений относятся вопросы, касающиеся памяти. Если вы

проснулись и у вас вдруг появились сомнения по поводу окружающей вас реальности, вы сразу же обращаетесь к воспоминаниям: «Здесь ли я заснул?», «Был ли я одет или раздет, когда лег спать?», «Какая на мне была одежда?» После чего вы ищете соответствия или несоответствия в предметах обстановки: «Я помню, что читал книгу и оставил ее на столе возле кровати. Где она?», «Засыпая, я оставил свет включенным, а окно открытым» – и так далее.

Множество соответствий в подобных мелочах убеждает нас в том, что мы по-прежнему находимся в реальности бодрствования – даже в том случае, если нюансы переживания этой реальности по какой-то причине изменились. Повторяю: эти цепочки мыслей, как правило, не произносятся даже мысленно. Это автоматическое мышление, помогающее ориентироваться и тестировать качество воспринимаемой реальности.

В состоянии внетелесного опыта мышление этого типа почти полностью отсутствует. Субъект слишком занят



переживанием изменившегося качества восприятия, с одной стороны, а с другой – он чувствует, что такое мышление энергоемко, а главное – в нем нет особой необходимости.

Состояние внетелесного опыта можно назвать триумфом насыщенного восприятия и *прямого, внелогичного знания*. Сам факт выхода из тела мы переживаем через последовательность непосредственных кинестетических впечатлений – мы не просто видим «картинки», мы ощущаем осязательный образ своего тела, которое отделилось от физического организма и определенно находится в другом месте и в другой позе по сравнению со спящим физическим телом.

Сновидец *чувствует* себя стоящим посреди комнаты в то время, как его биологический организм лежит на кровати или сидит в кресле, глубоко расслабившись. Это принципиальное отличие данного класса переживаний от иных явлений, где также имеет место необычное и яркое восприятие, но кинестетический образ «второго тела» не

формируется. Об этих измененных состояниях сознания мы еще будем говорить.

Когда сновидец оказывается вне тела, он в основном *ощущает, чувствует* и *осознает*. Способность к рефлексии не исчезает полностью, но мы не успеваем воспользоваться этим типом мышления и даже осознать саму возможность рефлексии, потому что состояние вне тела требует более высоких скоростей.

Это стихия, где все происходит мгновенно, где все текуче и изменчиво. Если вы не успеваете отреагировать, ситуация изменяется радикальным образом – вас может выкинуть из внетелесного состояния в тело или в осознанное сновидение, вы можете переместиться в другую область внетелесного опыта. Как бы там ни было, обдуманное с помощью привычной рефлексии решение или реакция становятся неактуальны к тому времени, когда они «созревают».

Тем не менее какая-то форма мышления во внетелесном состоянии имеет место.

Мы определенно обдумываем свои

решения и поступки – но иначе. Можно уверенно говорить о том, что какой-то «отблеск» рефлексии присутствует во внетелесном мышлении. Рефлексия *сопровождает* мышление во внетелесном опыте, но *не осуществляет* его. И это важная деталь. Рефлексивные рассуждения в ослабленном виде разворачиваются на втором плане, исполняя роль своеобразной иллюстрации. Их образный компонент усилен, а вербальный – наоборот, ослаблен. Чаще всего мы переживаем эту рефлексивную «линию» мысли как последовательность неярких образов, которые быстро истощают себя, не переходя в действие. Очевидно, это инерция автоматизма, выработанного наяву.

Параллельно сновидец следует побуждениям, которые могут совпадать с предметом рефлексивных рассуждений, но могут и не совпадать. В самых ярких случаях можно заметить, как инерция рефлексивного мышления движется по одному пути, а побуждение за это время уже успело возникнуть, осуществиться и стать неактуальным.

Таким образом, *осознание вне тела* приобретает следующие качества:

# 1) Подвижность

За счет отказа от медленных рефлексивных цепочек мышления практик молниеносно реагирует и так же молниеносно действует. Важно обратить на это внимание как можно раньше.

Когда мы привыкаем к новому стилю жизни во внетелесном состоянии, мы первое время повторяем автоматизмы и стереотипы психики, к которым привыкли в физическом теле. Некоторые из них преодолеть легко, как, например, научиться иначе перемещаться – используя мгновенные побуждения, а не рациональную волю.

По отношению к некоторым эмоциональным реакциям (страху и различным выражениям агрессии – злоба, обида и другие уязвления чувства собственной важности) сновидец довольно долго остается беспомощным. Эти переживания возникают и сразу же устанавливают контроль над содержанием восприятия. В этом случае может измениться сам сюжет внетелесного опыта, в

худшую сторону измениться образ встретившегося персонажа – реальной сущности или проекции бессознательного.

Необходимо осознать, чем это вызвано, и осуществить необходимую психотехническую работу наяву. О специфике этой работы будет сказано ниже в этой части книги.

## 2) *Прямое знание*

Ушедшая на второй план рефлексия замещается тем, что можно назвать *способностью к прямому знанию через осознание*.

Трудно определить природу этого психического процесса.

Если понимать «психичность» исключительно как продукт деятельности мозга и центральной нервной системы, то нет даже полной уверенности в том, что это явление имеет психическую (в строгом смысле этого слова) природу. Либо это продукт высшей интеграции психических функций, либо, наоборот, реанимация древнего способа осознавать мир и действовать в нем.

На практике этот процесс выражает себя через быстрое понимание ситуации восприятия и способность почти сразу находить верное решение или выбирать верную линию поведения. Эта способность развивается на протяжении многих лет регулярного выхода во внетелесное состояние. Сначала сновидец открывает ее как необычную силу интуиции и

лишь со временем начинает осознавать, что это *иное качество*, лишь отдаленно напоминающее мышление.

Мало того что эта способность совсем не содержит в себе рефлексивных характеристик (то есть мы не размышляем привычным способом, а просто непосредственно «знаем» о тех выводах, к которым наяву приходим в результате рефлексии) – она к тому же работает как *инсайт*, то есть вызывает впечатление откровения или озарения. На фоне внетелесного опыта именно это чувство особенно сильно впечатляет практикующего.

Способность к быстрому постижению Мира и самого себя в форме *инсайта* помогает освободиться от многих автоматизмов мышления. Через некоторое время (в моем случае – на втором цикле пробуждения осознанности, то есть примерно после 10 лет практики) она начинает раскрываться и наяву. Время от времени, с каждым годом все чаще эта способность принимает участие в бодрствующем мышлении, иногда ускоряя его, а



иногда определяя окончательный результат мысли и поступков человека.

### 3) Молниеносность чувств и реакций

Во внетелесном состоянии изменяются не только качество, глубина, но и диапазон переживаемых чувств. Почти все чувства, связанные с дневным *образом себя* (эго бодрствования), ослабевают, а некоторые из них исчезают полностью. И наоборот, некоторые чувства, играющие важную роль в самопознании, интуитивном познании мира, совершенствовании себя, усиливаются.

Кроме того, сохраняются и обостряются те чувства, которые важны для функционирования *инстинкта самосохранения* в той изменчивой и необычной среде, которая окружает сновидца во внетелесном опыте. Чувство опасности, угрозы, «чувство неведомого» – интенсивность этих ощущений возрастает, а скорость реагирования на них становится молниеносной.

Если затормозить эту сторону развития своей чувствительности, настаивая на

рефлексивной модели мышления и придерживаясь того типа и скорости реагирования, которую мы можем себе позволить наяву, внетелесный опыт со временем станет невозможным или превратится в очень рискованное занятие. Кроме того, внетелесный опыт будет часто прерываться из-за нежелательных контактов с разнообразными сущностями, которые недоброжелательно относятся к появлению человека.

#### 4) *Управляемость реальности и движением тела*

Этот аспект развития внетелесного опыта почти целиком зависит от усилий самого практика. Могу сказать, что пассивное блуждание вне тела может надолго законсервировать состояние сновидца. Мир внетелесного опыта будет бесконечно повторять себя в различных вариантах, но принципиальных изменений в этом случае ожидать трудно.

Прежде всего следует научиться контролировать погружение во внетелесный опыт и выход из него. Вы должны быть уверены, что можете прервать состояние, если это понадобится.

Точно так же следует научиться контролировать *контакт* с любым существом, которое появилось перед вами, когда вы вышли из тела. Иногда это бывает довольно сложно, так как некоторые сущности необыкновенно «прилипчивы» (иногда в буквальном смысле

цепляются за ноги, садятся верхом, на грудь или на шею, и их трудно от себя оторвать) и настойчивы, желая непременно продолжить общение с практиком, как только он войдет во внетелесное состояние. Сновидец, не пожелавший открыть своего настоящего имени, сообщил, что одна и та же сущность преследовала его на протяжении нескольких лет.

Есть несколько способов разрывания нежелательного контакта. Самый простой – это вернуться в тело. Но этот способ нас не всегда устраивает, когда есть желание максимально использовать открывшуюся возможность исследовать пространство во внетелесном состоянии.

Второй способ – вступить в коммуникацию или взаимодействие. Он требует особой внимательности и осторожности. Основной недостаток этого способа состоит в том, что практик, прибегая к нему, по умолчанию признает реальность существ, с которыми он столкнулся. Независимо от того, что вы делаете – бежите от них, вступаете с

ними в беседу или начинаете с ними бороться, – вы признаете, что *их сущность и сила являются для вас реальностью.*

В тех случаях, когда энергия существа велика, а эмоции, которые оно вызывает у практика, контролируются, этот способ может быть приемлемым. Любое взаимодействие с такой сущностью может стать методом активного (иногда даже агрессивного) исследования.

Но при этом надо иметь в виду, что среди сущностей, которые возникают в поле восприятия сновидца во внетелесном состоянии или в осознанном сновидении, есть как реальные существа, так и продукты нашей имажинативной способности.

*Я* говорю о продукции бессознательного и подсознательного.

Творческий потенциал человека в этих состояниях возрастает многократно и часто немедленно реализуется. Бессознательное использует осознанное сновидение и бестелесное состояние, чтобы передать

сознанию накопившийся материал – плоды многолетних вытеснений, наблюдений и озарений, результаты бессознательного мышления, не дошедшие до сознательной психики. Поскольку все эти поля психики не владеют речью, не умеют использовать вербально-логические конструкции, они транслируют содержание с помощью ярких образов и впечатляющих ситуаций.

Во внетелесном состоянии плоды работы бессознательного широко представлены для осознания. На мой взгляд, не менее половины материала, с которым мы сталкиваемся в ВТО (в осознанном сновидении еще больше), является отчужденной продукцией нашей собственной психики.

Глубоко анализируя тот или иной феномен, перепросматривая свои чувства по отношению к нему, вы можете распознать природу этого явления, если оно действительно вызвано бессознательной либо подсознательной динамикой. Такое распознавание может случиться даже во внетелесном состоянии или в

осознанном сновидении, минуя пробуждение. Это крайне редкие случаи интеграции разных областей психики.

Если вы открыли в себе способность определять природу явившихся существ («продукт моего бессознательного» – «энергия из внешнего поля»), даже не выходя из измененного состояния сознания, значит, ваше осознание достигло высокого уровня целостности.

Что это значит?

Бессознательное и подсознательное в значительной степени интегрированы в структуру ясного сознания. Это обязательно будет заметно не только в сновидении, но и в поведении наяву – в чувствах и реакциях, решениях и поступках. Качество вашей жизни сильно изменится. Вы чаще будете понимать чувства и поступки других людей, реже будете ошибаться – при условии, если в своей повседневной активности доверитесь интуиции и невербализуемым ощущениям.

С образами, которые являются



продуктами бессознательного, можно поступать по-разному. Можно имитировать коммуникацию и взаимодействие, как сказано выше, можно напрямую трансформировать их, используя силу своего осознания. Самое важное – распознать истинную природу феномена.

Внешний энергетический сигнал может быть опасен, может «маскироваться» под продукт бессознательного, затевая странные и подозрительные игры с сознанием сновидящего. Пытаясь непосредственно трансформировать его, вы рискуете столкнуться с мощным всплеском негативной энергии – иногда чересчур токсичной и разрушительной, с обширными последствиями для тела и психики.

Проиллюстрирую это предупреждение двумя эпизодами из внетелесного опыта. Один эпизод произошел со мной, другой – с практиком, который некоторое время переписывался и советовался со мной.

## *Эпизод первый (из личного опыта)*

«После долгого полета во внетелесном состоянии я обнаружил лабиринт. Когда я видел его сверху, казалось, что он находится в глубине континента. Вокруг лабиринта были возведены многочисленные постройки. Некоторые из них напоминали обветшавшие, но высокие башни, другие казались двухэтажными зданиями и были расположены довольно беспорядочно. Новые и старые здания стояли рядом, ярко освещенные заходящим солнцем. Помню, меня поразило несоответствие этой кучи построек хотя бы отдаленному представлению об архитектурном ансамбле. Когда я спустился вниз, то заметил, что между этими некрасивыми домиками из-под земли кое-где выплывают части какого-то древнего гигантского сооружения. И в этот момент я понял, что город, который я вижу, построен поверх другого города или храмового комплекса из старого, но благородного и очень выносливого материала, напоминающего

стальной сплав, отливающий синевой.

Входа в лабиринт нигде не было видно. Я двигался среди этих некрасивых построек наугад, пока не наткнулся на очень обветшавший район. Здесь не было даже двухэтажных зданий – только хижины, построенные самими жителями из подручного материала: досок, кусков фанеры, холста и картонных коробок.

Я попытался взлететь, но не смог. Где же лабиринт, который я видел сверху? С этим вопросом я обратился к человеку, которого поначалу даже не заметил. Он был одет в какую-то хламиду или монашескую рясу, у него были длинные взъерошенные волосы, и он что-то увлеченно пересчитывал у себя на ладони. Я решил, что он считает мелкие деньги. "А ты покайся?" – вместо ответа с угрозой спросил человек. За какое-то мгновение передо мной пронеслось множество картин-воспоминаний.

Я вдруг осознал, из чего собран этот причудливый образ. Когда мне было 17 лет, после долгих духовных исканий я решил было поступить в духовную семинарию. Тогда мне

казалось, что только там можно получить настоящее философское образование, что библиотеки там наполнены древними фолиантами, которые я получу возможность изучить. Даже участь священника приходской церкви мне не казалась тогда таким уж плохим выбором. И я посетил одесский мужской монастырь, который находится рядом с семинарией, поговорил с монахами, даже побывал в келье у одного брата, который угощал меня и одного моего знакомого домашним вином, рассказывая о своей жизни в монастыре. Я понял, что мое бессознательное сохранило в памяти те черты монашеского быта, которые я старался забыть, — бедность, вынужденная скупость, неопрятность в одежде и прическе. Грязные длинные волосы и пересчитывание мелочи на ладони — это было из моего воспоминания.

Уже осознав, что передо мной образ, созданный бессознательным, я попытался еще раз спросить его — в надежде, что за этой внешностью скрывается нечто "знающее". "Где

лабиринт?" И услышал в ответ какую-то чепуху про собак, которые были людьми, но все испортили, потому что не покаялись, и теперь от них сплошная грязь.

И тогда я махнул рукой и даже не сказал, а просто подумал с сильным чувством досады: "Ты всего лишь прошлое – ты больше не существуешь!" И человека в хламиде или рясе просто не стало.

Я увидел аккуратный одноэтажный домик, как будто недавно отремонтированный и выкрашенный, вокруг него небольшой сад. К нему вели заасфальтированные дорожки – то ли три, то ли четыре. Никаких хижин из досок, фанеры и коробок. Все исчезло. Я успел подумать: "Здесь мне скажут, где вход в лабиринт!" И обрадовался. Но энергия внетелесного состояния на этом исчерпалась – и я вернулся в физическое тело, переполненный чувствами».

## *Эпизод второй (из опыта сновидца N)*

«Я бродил по большому дому, похожему на замок. Очень длинные коридоры, множество дверей. Пытался зайти в несколько дверей, но они не открывались по разным причинам – иногда я не мог открыть, потому что дверь была заперта, иногда у меня что-то случилось с руками. Тогда я понимал, что в этом доме живет невидимая "сила", которая не хочет, чтобы я заходил в эти комнаты. Чем дальше я проходил по коридору, тем сильнее становилось чувство невидимого присутствия. Мне даже было как бы холодно и неуютно.

Между дверями вдоль стен коридора стояли высокие столбы, которые почему-то пугали меня. В первой части своего путешествия (было ощущение, что я прошел почти половину этого длинного коридора) я не приближался к столбам и старался не фокусировать на них внимание. Но в какой-то момент я обнаружил, что это никакие не столбы, а высокие

подсвечники или светильники. Вверху на каждом из них горел огонь, освещавший коридор.

Обнаружив это, я вдруг разозлился на свой страх и быстро приблизился к одному такому подсвечнику. Пристально разглядывая поверхность "столба", я заметил растительные узоры – как будто это чугунный подсвечник с отлитыми на нем листьями и ягодами. Хотя цвет этого подсвечника был совсем не чугунный, а белый или бежевый.

Я вспомнил, что у нас в доме много лет назад были похожие подсвечники. Моему отцу их подарила моя тетка, которая мне сильно не нравилась. Это произошло еще в детские годы, куда эти подсвечники потом исчезли, я не знаю. Я решил дотронуться до столба с узором и "растворить" его, так как это продукт моей памяти. В этом я не сомневался.

Как только я коснулся столба, произошло нечто ужасное. Свет стал ослепительно-ярким, а меня охватило чувство кошмара. Не знаю, что это было такое, но у меня заболело все, что в

этом состоянии можно назвать "телом". Мне показалось, что я задыхаюсь и кричу. Ощущение, похожее на то, словно сквозь тебя проходит электрический ток. Только как бы плотнее и от этого больнее. При этом мне что-то говорили, но я не смог понять ни одного слова. Это состояние было настолько мучительным, что меня буквально вышвырнуло назад в тело.

После этого мне было очень плохо пару часов, а потом навалилась тяжелая депрессия, которую я преодолевал больше недели».

Третий способ разрывания нежелательного контакта с сущностью заключается в том, чтобы «увести внимание». Он требует определенного мастерства.

Если сущность, с которой практику довелось столкнуться, очень энергетична, она будет притягивать его внимание сильнее любого магнита. В этом случае можно попытаться перейти в другую область внетелесного пространства – мира второго внимания или мира сновидения (в данном случае эти термины синонимичны). Осуществить перемещение



нужно резко и единым махом, стремясь уйти от сущности как можно дальше. Массивные и энергетически плотные сущности, как правило, не преследуют сбежавшего сновидца. Хотя бывают исключения, и это тоже надо иметь в виду. Тогда остается только одно – вернуться в физическое тело.

Другой вариант того же способа заключается в том, чтобы «увести внимание», направив его на элемент того же поля восприятия. Например, вы фокусируете внимание на объекте, который находится в том же поле, что и существо, после чего целиком «погружаетесь» своим вниманием в избранный объект. Иногда это переносит сновидца в другую область внетелесного опыта или изменяет состояние сознания так, что сущность неожиданно исчезает.

Этот метод срабатывает не со всеми сущностями – только со слабыми и не очень цепкими. Например, от мелких существ, которые цепляются к рукам, ногам и туловищу, таким способом избавиться невозможно. Будучи не

особенно сильными, они тем не менее намертво прилипают к попавшемуся им человеку. Есть сообщения, что их иногда удается прогнать криками, но лично у меня это не получалось.

Некоторые исследователи утверждают, что могут даже «уничтожить» сущность. У меня это вызывает сомнение, но кто знает?

Четвертый способ, если верить текстам Кастанеды, заключается в превращении сущности в «союзника». Это касается только очень умных сущностей и подходящих конкретному сновидцу. Я не буду об этом писать, потому что до сих пор не понимаю, как это возможно.

Одно время мне казалось, что я приближаюсь к разгадке этой хитрости, но пробуждение осознанности как раз прервалось. Все свои догадки по этому поводу я изложил в книге «Пороги сновидения» (2005; второе издание – 2011) в разделе «Перцептивные феномены и встречи с энергетическими сущностями». Позже я не встречался с существами, которые подошли бы на роль

«союзника» – то есть достаточно осознанные и обладающие высокой энергией нечеловеческого типа. В основном встречаются мелкие паразиты или малоподвижные массивные структуры, не желающие вступать в контакт со сновидящим.

В целом же я считаю, что любые игры с неведомыми сущностями во внетелесном опыте опасны и в них нет особой необходимости для достижения успеха в практике.

Я знаю, что некоторых сновидцев эта идея привлекает и кто-то обязательно попробует заняться подобными экспериментами. Подозреваю, что искусство приобретения «союзника» – это часть знаний древней магической школы, которая утрачена для нас и не может быть восстановлена на протяжении одной человеческой жизни.

Пока остановимся на главном – на использовании внетелесного опыта для усиления истинного Я, чьи силы, по моему убеждению, безграничны и не нуждаются в дополнительной помощи со стороны неорганических «союзников».



# РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОСТИ В СНОВИДЕНИИ

В этих двух главах я опишу два пути развития осознания в сновидении.

Эти пути отражают глубинные различия в мировоззрении *мистиков*, стремящихся к слиянию с Бытием, и *магов*, пытающихся *сохранить индивидуальное Я*, усилить его и продолжать действовать, но уже в новом качестве, как осознающее существо, прошедшее интегральную Трансформацию<sup>56</sup>.

Иначе говоря, *маг* использует новые состояния сознания и новые энергетические возможности, которые открываются в осознанном сновидении и внетелесном опыте *не для того*, чтобы обрести *слияние* с трансцендентной Реальностью и высший покой в этом слиянии, а чтобы реализовать проект своего *личностного развития*.

Этот путь требует продолжения

творчества Духа, пока Трансформация не охватит всю психосоматическую целостность, включая нашу телесность, физиологию, все наши органы и их функции, чтобы продлить человеческую жизнь, избежать нежелательных последствий старения и – если это возможно – самой смерти.

Никто не знает сегодня, как далеко можно пройти по этому Пути. Высшее его вдохновение – сама Бесконечность, а содержание – тщательно продуманный диалог с Природой.

Какие задачи мы решаем, встав на этот Путь? Надо найти способ обойти естественные законы или оказаться в такой позиции, где известные законы мироздания не смогут разрушить человеческую личность.

Если прикладная задача дисциплины – выиграть у Природы как можно больше времени, то ее *главная цель* – максимально *расширить диапазон* воспринимаемого, освоить все *гармоничные позиции восприятия* и осознания (то, что в книгах Кастанеды именуется «позициями точки сборки») и *усилить само*

*осознание*, раскрыть его познавательный и энергетический потенциал.

Разумеется, в этой книге я не могу рассмотреть дисциплину в целом. Ее идеи, технология и подходы продолжают развиваться вместе с теми, кто ее практикует. Моя задача – рассказать здесь о феномене внетелесного опыта и осознанного сновидения, о роли этих состояний в процессе Трансформации, о психологических и психоэнергетических механизмах, которые при этом используются, о практических приемах и психотехниках, запускающих этот феномен.

Не следует забывать, что во многих религиозных и мистических традициях осознанное сновидение и внетелесный опыт наряду с трансом и другими измененными состояниями сознания именуется «священными», «мистическими» или «магическими».

Дальнейшее содержание второй части этой книги (главы 8 и 9) будет описывать основные принципы, методы и техники

продвижения по пути Сновидения и второго тела, к которым практик обращается наяву. Это – *намерение, безупречность, сталкинг* и способы поглощения энергии. Без этих приемов осознанное сновидение и внетелесный опыт быстро исчезают.

Безупречность, намерение и сталкинг играют значительную роль в развитии личности, помогают достичь психоэмоциональной гармонии, разрешить психологическую задачу, которую мы поставили, преодолеть возникший экзистенциальный кризис.

После того как поставленные задачи разрешены, кризис преодолен, в большинстве случаев осознанное сновидение и внетелесный опыт покидают человеческую жизнь навсегда. Есть сообщения, что в отдельных случаях осознанное сновидение и внетелесный опыт активизируются в период «последнего кризиса» (за несколько дней до смерти). Это касается только тех людей, кто успел за свою жизнь приобрести навык использования сновидения и внетелесного состояния для выхода из кризиса.



Таких людей не слишком много. Хотя само переживание осознанного сновидения и внетелесного опыта встречается намного чаще, чем мы привыкли считать. Мы все еще не располагаем точной статистикой по этому поводу – самый смелый анализ позволяет предположить, что каждый человек хотя бы *однажды* переживает осознанное сновидение на протяжении своей жизни и *многие* сталкиваются с внетелесным опытом.

Эти переживания в большинстве случаев единичны и спонтанны. Чтобы научиться использовать эти состояния сознания для преодоления кризиса или коррекции эмоционального состояния, надо пережить серию внетелесных опытов и осознанных сновидений на протяжении нескольких месяцев или года.

Что же касается психоэнергетической дисциплины Трансформации, о которой идет речь в книге, то осознанное сновидение и внетелесный опыт активизируются в ней настолько, насколько наша психосоматическая

целостность нуждается в этих состояниях. Если тело практикующего хорошо обеспечено энергией, то появление *сновидения* и выхода в *теле сновидения* зависит только от характера поставленной задачи.

Что я имею в виду?

Некоторые задачи могут быть разрешены в состоянии обычного бодрствования, но через 15–20 лет практики их остается все меньше. Мы часто вступаем на Путь молодыми людьми, чья личность еще не до конца сформировалась. И нам приходится взрослеть, проживая конкретные жизненные ситуации, которые невозможно создать или имитировать в осознанном сновидении. Но наступает этап, когда личность практика полностью созревает и новый опыт можно получить только в измененных состояниях сознания – в выслеживающем состоянии *сталкинга* и в состоянии *безупречности*.

Если практик ставит перед собой задачу предельного усиления осознания, а *намерение* его функционирует непрерывно и с большой

интенсивностью, то осознанное сновидение и внетелесный опыт неминуемо сопровождают практикующего до тех пор, пока он не достигнет высшей степени интеграции. Как я сказал выше, пробуждение осознанности происходит циклами, с паузами между ними, но окончательно не прекращается.

Осознанное сновидение и внетелесный опыт – состояния, которые требуют большого объема энергии, а потому приходят к сновидцу лишь в тех случаях, когда в них есть *реальная* потребность. Эта потребность не всегда осознается самим практикующим, но на уровне психоэнергетических взаимодействий бесспорна.

Проще всего пояснить это на примере. Допустим, практик испытывает затруднения в той или иной области – он прошел уже часть пути, но для дальнейшего прогресса ему не хватает знаний или умений, возможно, он не обращает внимания на проблему, которая мешает ему идти дальше. В таком случае, если у него высокий уровень энергии и если ему

повезет, он получит множество советов, подсказок в новых состояниях сознания — в осознанном сновидении и во внетелесном опыте.

Иногда развитие осознания само по себе требует переживаний в новом поле осознанности. Тогда внетелесный опыт и осознанное сновидение открываются как естественный результат практики. Я убежден, что всем людям, которые интенсивно усиливают свое осознание, суждено пройти через освоение осознанного сновидения и многократное переживание внетелесного опыта. Эти формы осознания смягчают трансформационные эффекты более мощных состояний сознания и помогают человеку адаптироваться к происходящим изменениям.

С точки зрения психологии сознания внетелесный опыт является состоянием, катализирующим формирование новой «Я-инстанции». Пребывая во внетелесном состоянии часто и долго, любой человек начинает переживать свое чувство Я иначе — не

так, как прежде. Внетелесное состояние обеспечивает измененное состояние Я сенсорной поддержкой, что бывает крайне важно при процессе внутренней трансформации.

Личностные изменения закрепляются с каждым выходом из тела. Более того, внетелесный опыт направляет и подталкивает процесс психических изменений в определенном направлении, поддерживая, таким образом, конкретную тенденцию Трансформации. В конечном итоге через определенное время у сновидца формируется устойчивая психоэнергетическая структура, которую можно назвать «новое Я».

Для человека, переживающего тотальную Трансформацию, эта структура («новое Я») становится посредником между *истинным Я* и внешним миром.

# *Модель выхода осознания из тела. Философия и психоэнергетика*

Здесь я коротко изложу свои соображения по поводу возможной модели выхода сознания из физического тела. А также поделюсь идеями о возможных перспективах этого направления самоисследования и самотрансформации.

Начнем с того, что природа таких феноменов, как сознание или чувство Я, традиционно рассматривалась в двух направлениях — идеалистическом и материалистическом.

В идеалистической философии можно выделить два главных направления. Одни мыслители считают, что психика — это непостижимое проявление Духа, природа которого радикально отличается от природы материи, из которой состоит наблюдаемый мир. Другие мыслители идеалистического направления полагают, что природа едина, но, по сути, является разными уровнями *деградации*

(или «превращения») Духа в материю.

Объяснить, *почему* абсолютный Дух, кроме которого изначально ничего не существует, решил деградировать или *отчуждать себя* в разнообразные материальные формы, не может ни один философ.

Говорят о *потребности* в познании себя, о *внутренне присущем движении*, но все это скорее словотворчество. Идеи, стоящие за этими фразами, невозможно ни доказать, ни опровергнуть. Подобный вариант описания мира может быть функциональным лишь в том случае, если Реальность (Природа) следует в своем развитии законам человеческого мышления, то есть опирается на диалектику в истинном смысле этого понятия как на совокупность *законов движения и превращения понятий и смыслов*.

В материалистическом мыслительном подходе психика, ее формы и функции (сознание, осознание, внимание, сновидение, Я), не обладает независимым существованием.

Психику и психические феномены рассматривают как особую продукцию деятельности головного мозга и центральной нервной системы.

Мозг и ЦНС эволюционируют вместе с организмом, пока не достигают того уровня структурной и функциональной сложности, которая характерна для существа, обретшего способность к самосознанию.

Столь сложный человеческий мозг организует поступающие извне и от собственного тела сенсорные сигналы, превращая их в комплексы сигналов. Поскольку восприятие, ощущение, мышление и речь у человека тесно связаны, комплексы сенсорных сигналов организуются с учетом законов мышления и синтаксиса родного языка.

В связи с этим любопытно отметить, что в некоторых языках (например, в языках отдельных племен) отсутствует местоимение «я». Осознание собственного Я становится фактом общего опыта племени, нации, народа в результате психического развития и только



после этого находит отражение в языке<sup>57</sup>. Еще Ортега-и-Гассет в своей известной статье «Две главные метафоры» коснулся этой темы: «История личных местоимений... показывает, как в долгом продвижении от внешнего к внутреннему формируется понятие "я". Сначала вместо "я" говорят "моя плоть", "мое тело", "мое сердце", "моя грудь". Мы еще и теперь, с ударением произнося "я", прижимаем руку к г р у д и – остаток древнего телесного представления о личности. Человек познает себя через то, чем владеет. Притяжательное местоимение старше личного. Понятие "мое" старше понятия "я". Позже акценты переносятся с вещей на социальную маску. Образ себя, который создан в расчете на других, то есть самый внешний слой личности, выдается за ее истинную сущность».

Когда у древнего человека пробуждается сознание, оно начинает отождествлять себя с физическим телом. Отсюда возникают понятия «моя плоть», «мое тело», «мое сердце». По мере развития и усиления интроспекции человек все

больше замечает, сколько чувств, переживаний, эмоций и мыслей содержит его «тело» или «сердце». На каком-то этапе развития становится очевидным, что существует отдельный мир психических процессов и явлений. И тогда его начинают называть душой, духовным миром или иначе – в зависимости от мифологических представлений и конкретного языка данного народа.

Называя психические явления и процессы конкретными словами языка, мы фиксируем их существование, продлеваем их, обретаем способность вызывать их вновь и вновь при помощи слов. Так *психическое* сливается с *материальным* в едином функциональном процессе. А поскольку психика продолжает обучаться и развиваться – как в течение жизни, так и за счет изменений в геноме, сохранивших в какой-то степени приобретенные качества ЦНС наших предков, – очень быстро формируются нейролингвистические конструкторы, в которых речевые и психические навыки существуют нераздельно.

Современная цивилизация сильно влияет на биологическую эволюцию человека, на метаболизм его тела и работу его головного мозга. С каждым веком и каждым десятилетием жизнь, которую мы создаем, требует все больше организованных усилий высшей психики. В результате психическая активность усиливается, а энергия, которую мы тратим на мышечную моторику, все чаще сводится к производству информации или впечатлений в той или иной культурной форме.

Связь между психикой и энергией очевидна. Психика производит энергию и поглощает ее. Именно у человека психоэнергетический метаболизм достиг уникальных масштабов – мы создали и продолжаем создавать «вторую природу», которая требует высокой концентрации внимания и всех сил интеллекта – как на сотворение человеческого мира, так и на то, чтобы им ежедневно пользоваться.

Это своего рода замкнутый круг. Мы непрерывно усиливаем свою психику, изменяем

ее и удаляемся от природного состояния, в котором жили наши предки. К чему приведет сложившаяся ситуация? К истощению и деградации? Или к переходу на новый уровень психоэнергетического бытия?

В моей модели человеческая психика *возникает* как продукт определенной организации нейронного пространства и на первых порах неотъемлема от вещественной структуры, вызывающей психические явления и процессы.

Наиболее ярко этот феномен проявляет себя у высших приматов и китообразных. У них мы можем наблюдать такие черты поведения, которые трудно объяснить, вовсе не привлекая понятие *сознание*. Фундаментальные качества психики (внимание, наблюдение, ориентация, память) у этих живых форм настолько развиты, что можно предполагать у них даже наличие сильной (хоть и нерефлексивной) формы чувства Я.

У человека психика проходит еще один, более сложный этап развития.

Поскольку человек создает язык и активно пользуется им, непрерывно его совершенствуя, он открывает для себя психическую саморегуляцию – способность *самостоятельно формировать* психические состояния, усиливать их, делать их слабее либо возвращаться в исходное состояние.

Если взглянуть на эти процессы мозга с точки зрения движения энергии, то все осознаваемые чувства, все мысли, зафиксированные и значительно усиленные в процессе рефлексии, – это психоэнергетические поля, способные усиливать или ослаблять себя в результате определенных действий, совершенных с помощью сознательной воли человека.

Наивысшим по сложности и уровню интеграции психоэнергетическим полем является то, что мы переживаем в опыте как *чувство Я*, осознанность, или *самость*.

Это поле способно управлять множеством процессов в других полях психики, что на протяжении жизни человека ведет к

формированию *единого психоэнергетического поля личности.*

Психотехническая практика, к которой обращается нагуализм, приводит к дальнейшему усилению психоэнергетического поля и формированию активного центра саморегуляции, которому доступны большие объемы психической и соматической энергии практика. Благодаря этому доступу к психической и соматической энергии психотехника превращает Трансформацию из философской концепции в психофизическую реальность.

# *Модель выхода осознания из тела. Психофизика и психотехника*

Что происходит с осознанием в состоянии внетелесного опыта?

Если осознанное сновидение – это результат активизации психоэнергетического поля в состоянии сновидения, который приводит к яркому *переживанию* сюжета сновидения с *острым ощущением присутствия* пробудившегося Я, то внетелесный опыт отражает процесс «перемещения» психоэнергетического поля относительно биологического пространства.

Физика этого явления остается непонятной. Более того, неясно, может ли человек регистрировать эти перемещения с помощью приборов или иным научным способом, приемлемым для согласованного *описания мира*.

Поскольку внимание во внетелесном состоянии нестабильно, а склонность к

галлюцинированию значительно возрастает, отделить продукты воображения от сигналов из внешней Реальности очень сложно.

Чтобы научиться выявлять сигналы Реальности в океане воображения и галлюцинаций, надо очистить психику от множества автоматизмов и стереотипов. Именно для этого очищения, которое производится наяву, нужно освоить состояние *безупречности* и главный метод достижения безупречности – *сталкинг себя*, а также основные приемы для вызывания измененных состояний сознания – *остановку внутреннего диалога* и *неделание*. Психотехнический компонент дисциплины включает в себя еще множество упражнений, значительная часть которых описана мною в предыдущей работе «По ту сторону сновидения. Технология Трансформации» (М.: ПОСТУМ, 2011).

Эта гипотеза кажется мне весьма продуктивной. Она открывает новое измерение существования Я вне физического тела.

При этом мы понимаем, что природа



психики неидеальна. Это не трансцендентальная монада, не потусторонний Дух, и все же человеческое осознание, усиленное специальной дисциплиной, способно приобрести фантастические качества, что позволяет субъекту странствовать по мирозданию, познавать мироздание и воздействовать на него.

Одна из прикладных задач современного нагуализма – проверка этой гипотезы. Следует выяснить, права ли академическая наука, которая в своих исследованиях исходит из предположения, что внетелесный опыт – лишь галлюцинаторная проекция Я в несуществующее пространство.

Почему в таком случае мы встречаем свидетельства об экстрасенсорных восприятиях в этом состоянии? И даже сообщения о психокинетических воздействиях?

## ***Восприятие реальности и динамика выхода осознания из тела***

Когда человек впервые сталкивается с внетелесным опытом, он обращает внимание на яркое переживание *самого процесса выхода* из тела. Именно это ощущение позволяет нам безошибочно определить, что мы испытываем не осознанное сновидение, не яркий сон и не галлюцинацию, а именно *внетелесный опыт*. В этом случае осознание регистрирует отделение сенсорной структуры, которую можно называть «схемой тела», от физического организма.

Из чего состоит эта сенсорная структура? Почему мы с такой готовностью принимаем этот призрачный феномен за душу, за собственное Я или согласно своей терминологии за некое «второе тело»?

То, что мы чувствуем при выходе из тела, опирается на две важнейшие сенсорные модальности – на осязание и зрение. Причем роль осязания (кинестетики) играет куда более

важную роль, чем визуальные феномены.

Более того, за все эти годы я имел не менее десяти опытов «слепого» выхода из тела, когда зрение по неизвестной причине отключалось. Несмотря на это, переживание пребывания вне тела не становилось менее отчетливым и определенным. Из этого можно сделать вывод, что само *чувство внетелесности не связано с визуальными сигналами*. Оно исходит из вестибулярного аппарата и подкрепляется мощными осязательными раздражителями.

Наше мышление и психическое функционирование (от простейших реакций до комплексных чувств) связано с виртуальным пространством базовых перцепций. Проще говоря, мы осознаем себя в том месте, где должны находиться согласно кинестетическим, вестибулярным и визуальным данным.

Когда эти сигналы противоречат друг другу, мы им не доверяем. И в этом случае нормальный внетелесный опыт пережить невозможно. Остается лишь галлюцинация или

общее расстройство восприятия.

Если внетелесный опыт — это лишь сложная галлюцинаторная проекция, как предполагают некоторые исследователи, следует обратить внимание на высокую согласованность различных аспектов этой галлюцинации. Все кинестетические поля собраны в том же порядке, но не там, где находится физическое тело. Зрительные впечатления, если они присутствуют, и чувство равновесия соответствуют той кинестетической модели второго тела, которую мы осознаем.

Это действительно очень сложная «проекция». Если учесть, что такая проекция иногда способна предоставлять чувственную информацию, которую впоследствии можно проверить, то возникает сомнение: а проекция ли это?

В моем опыте было больше 15 случаев, когда я *впервые видел что-то новое для себя вне тела* и лишь потом, вернувшись, проверял восприятие и убеждался в его точности. Это были пейзажи, предметы, обстановка

помещений, где я прежде никогда не был, интерьеры, необычные ракурсы. В своем изучении этого явления я исключил те случаи, где я мог что-то увидеть и забыть, услышать, прочитать об этом и вообразить и тому подобное.

Первое и потому самое яркое воспоминание – ярко-красная пачка от сигарет на тротуаре за двести метров от моего дома. Я увидел ее, когда ночью вышел из тела и отправился по улице в сторону моря. Первое, что я сделал, когда проснулся, – это вышел на улицу проверить, лежит ли там увиденная мною пачка от сигарет. Пачка лежала на том месте, где я увидел ее вне тела.

Хорошо помню, как странно чувствовал себя несколько дней, – ведь это и впрямь удивительно! По этой улице я хожу нечасто и не мог предугадать такую мелочь. Как понятно любому психологически образованному читателю, в красной пачке от сигарет трудно найти архетип или какой-то образ коллективного бессознательного.

Но и случайным совпадением это не было! Даже форма помятости сигаретной пачки точно соответствовала тому, что я видел во внетелесном состоянии.

Дальнейшие мои опыты имели примерно тот же характер. Во внетелесном состоянии я мог увидеть мелкие, ничего не значащие вещи – банку на подоконнике, перевернутый контейнер для мусора, посуду, книгу, открытку и т. д. После возвращения в физическое тело я всегда проверял, насколько точным было мое видение.

В процессе своего исследования я обнаружил, что чаще всего опыт оказывается успешным тогда, когда во внетелесном состоянии натыкаешься на предметы *случайно*, ненамеренно. Стоит специально поставить перед собой задачу – и опыт прерывается либо заканчивается ничем. Кроме того, я обнаружил, что если на предмете есть надпись, как случилось несколько раз, то прочесть ее не удастся. Очертания букв видны, но распознать их осознание не может. Очевидно, это связано с тем, что внутренний диалог во внетелесном

состоянии приостановлен.

На первый взгляд пятнадцать верифицированных случаев за 20 лет – не так уж много. Надо учесть, что на каждый верифицированный случай приходится несколько десятков выходов из тела, которые содержат массу чувственных впечатлений, возможно, отражающих внешнюю реальность. В большинстве случаев мы просто не можем согласовать впечатления, полученные во внетелесном состоянии, и опыт наяву. Если учесть все сложности ситуации восприятия вне тела, 15 эпизодов – не так мало, как может показаться.

Внетелесное состояние перенасыщено сенсорной информацией, отвлекающей внимание. Кроме того, как я уже упоминал, в состоянии вне тела мы склонны следовать побуждениям, а не воле. Возможно, это одно из самых серьезных препятствий к тому, чтобы провести *тестирование* восприятия реальности.

Я продолжаю искать способы усовершенствования внетелесного опыта.

Убежден, что основной резерв психической энергии можно найти в тонком применении психотехник на фоне *безупречности* и *сталкинга* как базовых альтернативных состояний бодрствующей психики.

Кроме того, важно учитывать особенности динамики пробуждения тела сновидения («второго тела»). Чем больше *осознания* присутствует в процессе перехода из физического тела в тело сновидения, тем больше вероятности, что мы сможем контролировать восприятие.

Можно говорить о трех типах выхода из тела:

- а) мгновенный переход из позиции «Я-внутри» к позиции «Я-вовне»;
- б) постепенный переход с полным осознанием самого процесса перехода;
- в) частичное разотождествление тела сновидения («второго тела») и тела физического.

Каждый из этих типов выхода имеет несколько разновидностей. Даже в случае мгновенного перехода можно по типу



переживания внетелесного состояния догадаться, как именно произошел переход.

Два самых распространенных в моей практике способа выхода из тела – это выход через теменную область головы и «фронтальный выход», то есть смещение всего тела вперед. Реже случается выход через спину, а при неустойчивом энергетическом состоянии случаются «частичные» выходы (когда тело сновидения не полностью покидает физический организм). Подробно я описал различные варианты выхода из тела в книге «Пороги сновидения». Здесь остановлюсь только на самом главном.

При выходе через макушку головы «второе тело» достаточно активно, легко перемещается и хорошо осознает себя. При этом оно не очень активно, легко растворяется, если о нем забыть. Сила его воздействия на внешнее поле, по моим наблюдениям, невысока. При фронтальном выходе «второе тело» менее подвижно, почти неспособно «летать», но плотность его возрастает, а вместе с ней и способность

воздействия на внешнюю среду.

Фронтальные выходы в психоэнергетической практике происходят не так часто, как выходы через макушку головы. Ощущения, сопровождающие этот тип внетелесного опыта, вызывают впечатление большой энергоемкости процесса.

Кажется, что для достижения этого опыта требуются максимальная концентрация психики и очень высокий энергетический тонус. Далеко не всегда мы располагаем таким ресурсом и находимся в высоко энергетичном состоянии. При *фронтальном выходе* внетелесный опыт иногда превращается в *сверхосознанное сновидение*, о котором будет подробнее сказано в третьей части книги.

# *Осознанное сновидение и внетелесный опыт: их роль в Трансформации и усилении сознания*

Независимо от того, каких философских взглядов по поводу Реальности мы придерживаемся, наблюдается определенная закономерность между психоэнергетическим состоянием субъекта и частотой, а также качеством осознанных сновидений и внетелесных опытов. Можно уверенно утверждать, что осознанность – это важный психический навык, который способствует погружению в осознанное сновидение, внетелесному опыту и другим измененным состояниям сознания. О том, что понимается под осознанностью, уже было сказано выше.

Чтобы точно сформулировать, о чем идет речь, приведу следующее определение.

Осознанность – это отделение части высшей психики, которая воспринимается субъектом как сущностное Я, от участия в

непосредственном реагировании, с последующей интеграцией отделившейся части психики в общее психическое пространство, что приводит к качественной трансформации всех важных для личности психических функций.

Специфика упомянутого «отделения» связана с работой произвольного внимания. К состоянию осознанности ведет несколько психотехнических путей, о которых я подробно рассказывал. Все они включают в себя:

1. Остановку или замедление внутреннего диалога.

2. Остановку автоматизмов и стереотипов как основного продукта бессознательного функционирования психики.

3. Формирование чувства Я, сопровождающего концентрацию внимания на внутреннем безмолвии.

Это неизбежный результат длительной и регулярной психотехнической практики. Когда мы культивируем «пустое» психическое состояние, где психика прекращает бесконечный процесс обработки и совершенствования

описания мира, она остается наедине с собой. Единственный объект внутри этой пустоты, притягивающий к себе все силы нашего внимания, – это *чувство Я*, которое сначала выступает в роли *наблюдателя*, но затем, с годами, превращается в полноценную личность – «сгусток активного безмолвия» внутри нас.

4. Формирование дистанции между полем внешних восприятий, автоматическим реагированием и субъектом восприятия (Я).

Здесь возникает пауза в реагировании и открывается простор для изменения многих функциональных характеристик личности. В нагуализме эту паузу используют для *сталкинга себя*.

5 . Формирование новых чувств и мотивов. Основные чувства и мотивы в нагуализме называются так: *безупречность, настроение сталкера, намерение*.

Что важно понимать, приступая к усилению осознания?

Сновидение и внетелесный опыт – это не самые важные проявления усиленного

осознания. Человеческая личность – сложная структура, которая настроена на поиск оптимального режима функционирования с учетом всех внешних и внутренних факторов. Поэтому всегда есть области, требующие большего внимания и большей энергии, чем внетелесные опыты и осознанные сновидения.

Задача практика – обеспечить оптимальные условия для формирования этих состояний восприятия. Пока не произошла Трансформация психоэнергетической конституции, эти состояния остаются альтернативными, *дополнительными* к базовому режиму, который закреплен эволюцией в нашем геноме. Исходное состояние человеческой психики – это *погруженность в стимулирующую среду* и *автоматическое реагирование* на нее. Можно сказать, человек во многих отношениях остается сообразительным животным. Скептики полагают, что ничего иного внутри человека нет и быть не может.

Что бы мы ни делали, как бы мы ни развивались в будущем, мы останемся

млекопитающими с развитыми ментальными способностями. Интеллект, разум, осознание – все это лишь функции мозга и ЦНС, а мозг и нервная система – это просто цепочки нервных клеток или молекул, организованные в нечто *целое* благодаря миллионам лет биологической эволюции.

Если смотреть на Реальность с этой точки зрения, погруженность в стимулирующую среду и автоматическое реагирование – это идеальное состояние для живого существа. Почему же это состояние нас не удовлетворяет? Почему оно кажется примитивным, бессознательным и напоминает нам сон без сновидений?

Быть может, все это человеческие фантазии, игра воображения и ничего более?

Мы тешим себя надеждой, что осознание и осознанность – эти странные «продукты» нейронных процессов, по мнению скептиков, – отличают нас от животных, делают нас чем-то особенным в природном мире. Но суть всей человеческой истории, которая нам известна, заключается именно в совершенствовании тех

психических функций и качеств, которые непосредственно связаны с интенсивным переживанием подобных «фантазий».

Внимание, память, интеллект – эти психические функции недаром называются «высшими». Они позволили человеку подняться над другими живыми существами и сотворить культуру и социум, науку и технику. Все это очевидно. Я убежден, что сознание – это не побочный продукт интеллектуального развития гоминида, а одна из главных причин, вызвавших процесс развития.

Я рассматриваю осознание человека как психоэнергетическую систему, способную к непрерывному развитию и самоусилению. Благодаря этой особенности нашей психоэнергетики развитие человеческого вида остановить невозможно. Объяснить это легко.

При участии осознания любой приобретенный навык становится *источником для обширного поля деятельности*. За несколько поколений новое поле деятельности *усиливает навык*, видоизменяет отделы мозга и в конечном



итоге усиливает осознание. Таким образом, участие осознания в какой-то активности приводит к усилению самого осознания. Приведу простой пример.

Чтобы древний человек заговорил, ему надо было осознать свои потребности. Так осознание – смутное, едва пробудившееся и аморфное – породило речь. Речь породила письменность – в результате осознания определенных отношений между звуками (в одних языках) или образами (в других языках) и изображениями. Размышление над записанными размышлениями других людей многократно усилило способность осознания человека, и он принялся размышлять о природе собственного сознания. В конце концов появилась книга, которую вы держите в руках.

Трансформация происходит постоянно, и сейчас мы приблизились к критическому моменту, когда *осознание осознания* может вызвать всплеск качественно новой активности.

Осознанное сновидение и внетелесный опыт – это новое поле деятельности, в чем-то

подобное речи или письменности. Важно закрепить этот навык. Пока он доступен не всем, приходит время от времени, и эти условия не позволяют трансформационному потенциалу новых полей опыта раскрыться в полной мере.

Мы сейчас подобны древним людям, которые недавно открыли для себя дар речи. Возможно, 70 тысяч лет назад говорили не все или не всегда, а только в тех случаях, когда испытывали исключительно сильные эмоции или находились в измененном состоянии сознания. Так или иначе, речевой навык был в то время *достижением*, не говоря уже о качестве речи, – несколько десятков слов называли всю осознаваемую вселенную.

Нечто подобное должно произойти и в области ОС и ВТО, если они станут предметом целенаправленной деятельности. Отличие состоит в отсутствии жизненной мотивации, и это, как мне кажется, приведет к разделению общества на два типа людей – на тех, для кого актуальна экзистенциальная мотивация, которая движет людьми, занимающимися медитацией и

психотехникой, и на тех, кого экзистенциальные (философские, мистические, религиозно-окультурные) ценности вообще не мотивируют.

Мы должны учитывать, что живем в обществе, разделенном на сегменты. Каждый сегмент (профессиональный, культурный, религиозный) может серьезно повлиять на жизнь и поведение человечества в целом. Относительно небольшое количество людей при нынешнем уровне развития информационных технологий способно вызвать значительные изменения в развитии человеческого вида.

Общие триггеры, вызывающие осознанное сновидение и внетелесный опыт, имеют непосредственное отношение к *психической культуре* человека – к той области жизни, которую интенсивно развивали древние цивилизации Востока и доколумбовой Америки и потребность в которой сегодня очень высока.

Ведь мы живем в эпоху, когда плотность информации и психоэмоциональных кризисов (на фоне возрастающей социальной изоляции, затрудненности межличностных отношений)

приближается к пику человеческих возможностей. Уже сейчас осязаемая часть населения развитых стран не справляется с психологическими нагрузками повседневной жизни, хотя подлинный кризис еще не наступил.

Мы создаем цивилизацию, в которой смогут выжить только хорошо осознающие себя личности, способные контролировать состояние своей психики и эмоций. Чтобы выработать эти навыки, человек обращается к психотехнике (медитации или психотехнологии).

Таким образом, условия современного мира ведут к тому, что количество людей, открывающих в себе новые состояния сознания, будет постоянно увеличиваться.

Если же учесть, что образ жизни формирует наследственность, вызывая то, что биологи называют *эпимутациями* генома, можно вообразить, каким будет человек через два-три столетия.

Люди, регулярно переживающие осознанные сновидения и внетелесный опыт, могут стать широко распространенным

человеческим типом. Поскольку способности к осознанному сновидению и внетелесному опыту сочетаются с высокой креативностью и устойчивостью к стрессам, такой тип психической конституции будет присущ психологически стабильным и успешным людям.

Кроме того, люди с подобным типом психики остро ощущают *потребность в поиске смысла бытия*. Они признают, что потребность в смысле – одна из высших потребностей человеческого разума. А поскольку экзистенциальные смыслы чаще всего возникают на стыке рационального и метафизического, человек будет искать направление мысли, которое сочетает в себе здравый смысл и мистическую перспективу, рациональность и магию, психотехнику и мудрость.

При этом высшей ценностью останется экзистенциальная Свобода, так как человек будет по-прежнему чувствовать себя несвободным и в социальном, и в психологическом смысле. Уже

сегодня очевидно, что технологическая цивилизация ближайшего будущего только усилит наше стремление к Свободе.

# СОЗЕРЦАНИЕ В СНОВИДЕНИИ И ЧИСТОЕ СОЗНАНИЕ

Когда человек оказывается в состоянии осознанного сновидения, он может развиваться двумя способами. Один из них разработан и описан довольно подробно, так как случается в среде духовных практиков чаще всего. Эту модель развития сознания можно назвать «*созерцательной*». Ее описала доктор Джейн Гакенбах в 1991 г.

Дж. Гакенбах предложила концепцию, которую легко встроить в привычное *описание мира*. Параллельные идеи – в том или ином виде – недавно были представлены в психологии развития и в трансперсональной психологии, где человеческое развитие рассматривается с точки зрения формальных операций мышления согласно теории Пиаже.

Большая часть гипотез, касающихся

происхождения формальных и постформальных операций мышления, сосредоточена на самом процессе развития – на той области, где происходит непрерывное взаимодействие между биологическими процессами в организме человека и его реакциями на окружающую среду. Именно здесь возникает еще одна область исследования, которую я считаю чрезвычайно важной, – это исследование самого *сознания* и роли сознания в разных психических и эмоциональных состояниях. В том числе в состоянии сновидения.

Исследователи, сосредоточенные на развитии сознания, такие как Александер<sup>58</sup> (в возрастной психологии) и Уилбер (в трансперсональной психологии), предложили назвать новый уровень развития сознания, когда мозг обретает способность воспринимать образы при их отсутствии, «пострепрезентацией». Сознание во сне, с точки зрения этих ученых, – это такая пострепрезентативная модель, в которой Я сначала полностью исчезает, а потом вновь возникает, но уже в ином качестве с



учетом всех предыдущих впечатлений. Сновидение является частью этого процесса. Иначе говоря, сознание в сновидении – это раннее проявление постформальных мыслительных операций, которые проявляются именно во время сна<sup>59</sup>.

В осознанном сновидении способность к представлениям продолжает доминировать, хотя *это сновидения*, по мнению Александера и других исследователей, изменяет ориентацию. В конечном итоге мы понимаем, что находимся в сновидении, так как у нас сохраняется представление о сновидении, но это понимание не мешает ощущать «реальность» либо «странность», а иногда даже «сверхреальность» всего происходящего с нами. Джейн Гакенбах утверждает, что это лишь отправная точка дальнейшего развития Я. Сначала это сновидения активно увлечено тем, что происходит во сне, а потом формирует пострепрезентативное состояние, когда сознание успокаивается и отделяется от переживаний сновидения. Это состояние Дж.

Гакенбах называет *созерцанием сновидения*.

По мнению Гакенбах, осознание в таком сновидении проходит несколько этапов. Она пишет: «Первоначально активность сновидящего доминирует над его способностью наблюдать, он просто осознает, что видит сон. Когда же наступают полное понимание и ясность, сновидящий может продолжать активно участвовать в создании содержания сна или наблюдать его со стороны».

При этом Джейн Гакенбах использует такое выражение, как «позиция восприятия». Например: «Позиция восприятия движется к состоянию наблюдения от состояния осознания себя во сне, и, соответственно, эмоциональные компоненты сновидения исчезают. Осознание само по себе становится доминирующей чертой сновидения».

Как видим, в данном контексте словосочетание «позиция восприятия» заменяет «точку сборки» у Кастанеды. В некоторых психологических размышлениях это словосочетание играет ту же роль, создавая

видимость некоего научного факта, по сути, оставаясь такой же недоказанной и, возможно, недоказуемой концепцией. Очевидно, сам термин «позиция восприятия» возник под влиянием идей Кастанеды.

## *Чистое сознание как высшее состояние сознания*

К чему же ведет *созерцание* в сновидении?

В большинстве случаев это путь формирования нового состояния сознания, которое называют «*чистым сознанием*». Это переживание трудно передать словами, но, судя по наблюдениям за духовными практиками, оно предстает как общий для всех людей феномен. Его можно описать как «*свет бытия*», *видимый и невидимый одновременно*. Те, кто не переживал чистое сознание, где отсутствует ощущение, что Я находится в физическом теле, имеющем границы, могут легко перепутать его с какой-то разновидностью внетелесного опыта.

В состоянии чистого сознания не бывает страхов или других негативных эмоций и не возникает ощущения, что ты заблудился или попал в ловушку. Мир при этом состоит из одного лишь сознания, так что, если анализировать содержание этих состояний во время сновидения и сравнивать их с

осознанными сновидениями, часто возникают ассоциации с глубоким сном без сновидений, в котором только сознание заполняет открывшуюся пустоту и спасает от ощущения небытия.

В состоянии *чистого сознания* телесные чувства и психика достигают высшей интеграции. В зафиксированных случаях переживания чистого сознания (например, в случае святого отца X, о котором писала Дж. Гакенбах. – См. *первую часть этой книги*) приводили к более здоровому и целостному самоощущению.

У священника прослеживалась такая динамика – сначала осознанные сновидения переходили во внетелесный опыт, затем осознанные сновидения сочетались с внетелесным опытом, позже чистое сознание, видение, осознанное сновидение и внетелесный опыт проявлялись в опыте одновременно. Затем возникали внетелесные опыты в сочетании с чистым сознанием. И наконец наступил период переживания одного лишь чистого сознания.

Последние два типа переживаний возникли намного позже и фиксировались не так часто. Гакенбах первой назвала это явление «высшими состояниями сознания».

В своей статье «От спящего сознания к чистому сознанию» исследовательница подробно рассмотрела пять стадий развития осознанности в сновидении.

Классическая шкала саморефлексии описывает сознание в сновидении следующим образом. На низшем уровне шкалы саморефлексии сновидец не видит снов вообще. На 3-м уровне возникает сновидение, которое полностью вовлекает сновидящего как в ментальном, так и в эмоциональном отношении. На 5-м уровне шкалы сновидец обретает способность осознавать себя в сновидении. На 7-м уровне у него развивается несколько уровней осознания, например, способность быть одновременно участником сюжета сновидения и наблюдателем сновидения. На 9-м уровне сновидец осознает сам факт, что все им воспринимаемое – это сновидение.

Тем не менее Дж. Гакенбах утверждает, что осознанность – это «только начало процесса осознания во сне и что оно является частью естественного процесса развития к более высоким уровням – как в психологическом, так и в биологическом отношении». Ученый аргументирует свой подход, опираясь на результаты исследования медитаторов и духовных практиков, занимающихся осознанным сновидением. Она считает, что осознанное сновидение – это первая стадия развития постформального мышления.

## *Пять стадий рефлексии по модели Дж. Гакенбах*

Вот пять основных стадий в развитии сознания в сновидении, которые были сформулированы при непосредственном участии трех практиков, посвятивших осознанным сновидениям много лет. Двое (инженер-нефтяник и студент-санскритолог) занимались трансцендентальной медитацией, третий применял другую психотехнику.



## *Первая стадия*

Внутренний наблюдатель пробуждается ненадолго, лишь для того, чтобы заметить, что сновидящий видит сон. При этом сновидящему кажется, что события сновидения происходят «где-то там». Сновидец в основном остается пассивным *объектом* сновидения – с ним нечто происходит, и все, что он может, – это успеть осознать это.

## *Вторая стадия*

Когда сновидящий осознает, что сюжет сновидения находится не «где-то там», а «здесь», и он может участвовать в сновидении как активное действующее лицо. На этой стадии сновидец понимает, что он не объект, а субъект сновидения.

Здесь сновидец может выбирать, каким путем ему идти – быть активным действующим лицом, продолжая осознавать себя в сновидении, или сосредоточиться на внутренних ощущениях. Человек, практикующий медитацию, описывает это состояние так: «В данном случае побеждает та часть меня, которая способна к созерцанию сновидения, потому что само действие не представляется мне таким уж важным...»

Инженер-нефтяник отмечает, что на этой стадии Я легко переходит из одного состояния в другое – от созерцания сновидения, которое сопровождает спокойная отстраненность, к осознанному сновидению, при котором сновидящий знает, что находится в сновидении,

но одновременно активно вовлечен в сюжет.

Студент, изучающий санскрит, написал об этой стадии: «В самом осознанном сновидении не так много того, что может разрушить продукцию образов сновидения и разрушить смыслы. Но, потому что я знаю, что я сплю, я могу продолжать делать вещи, которые не могу делать в обычных сновидениях, и именно эти действия могут разрушить сам процесс сновидения. Мое взаимодействие со сновидением позволяет мне удержаться в нем. Если я становлюсь пассивным, останавливаюсь и просто смотрю на происходящее вокруг либо пытаюсь подумать о чем-то, активность сновидения, в котором я нахожусь, уменьшается или сновидение прекращается полностью. В результате сновидение может исчезнуть».

### *Третья стадия*

Осознанные сновидения на этой стадии становятся короче. Практикующий медитацию сравнивает это с мыслью, которая возникает на поверхности разума, – вы замечаете ее, а затем просто отпускаете.

«Действие в сновидении, – сообщает практик, – больше не доминирует. В отличие от ранних опытов осознанных сновидений, когда вы сосредоточены на происходящем и являетесь центром любой активности в сновидении, события вас уже не захватывают настолько, чтобы вы отождествляли себя с происходящим.

В этом случае начинает преобладать состояние внутреннего пробуждения, осознания. Состояние осознанности в этом состоянии выражено очень сильно. Можно сказать, что сновидение – это лишь пыль, летающая вокруг. Это похоже на то, как вы наяву сидите и ничего не делаете, а мысли то и дело возникают на поверхности сознания, как коленный рефлекс, который вы не можете контролировать.

Я не вовлечен в сновидение, оно не

имеет для меня особой ценности. Я вообще никогда не пытался удержать это состояние. Состояние чистого сознания приносит больше радости. Как только вы отвлекаетесь от сюжета сновидения, сновидение слабеет».

Студент-санскритолог поясняет, что человек, занимающийся медитацией, знает, когда видит сновидение, что «не должен взаимодействовать с явлениями или соблазняться разными феноменологическими переживаниями. У него не должно быть желаний или ожидания чего-либо».

При этом надо учитывать, что интеллектуальное знание не может быть источником беспристрастия и отрешенности. Знание на этом уровне подобно *чувству*.

С моей точки зрения, третья, четвертая и пятая стадии рефлексии открываются именно как *чувства*. И более всего это касается двух последних стадий. Для людей, которые никогда не практиковали медитацию, последние стадии чаще вообще недоступны, но если доступны, то напоминают сон без сновидений с ясным

осознанием всего происходящего.

Студент-санскритолог пишет:

«Когда все дневные переживания, образы сновидения и вообще все содержание разума растворяется, остается лишь сон без сновидений. Здесь нет никаких желаний, нет никаких сновидений. Есть только океан чистого сознания, не заполненного никакими объектами. Внутренняя сущность все еще видит, потому что внутренняя сущность никогда не исчезает. Эта внутренняя сущность подобна высшему Я, которое может ощутить вкус, услышать, пощупать или разглядеть что-то. Самость и есть сознание, и она ничего не ощущает внутри себя или за пределами себя. Это основа, отправная точка, из которой внутренняя сущность погружается в сновидение, а также воспринимает реальность и мыслит, это дом, к которому внутренняя сущность стремится, как уставшая птица, возвращаясь из реальности или сновидения, чтобы испытать абсолютный покой».

## *Четвертая стадия*

На этой стадии преобладает «внутреннее бодрствование».

«Вам не снятся сны, или вы просто не помните их содержание, – написал практикующий медитацию, – вы вовлечены не в сновидение, а в созерцание. Это состояние бодрствования во сне может быть бесконечным. Человек может месяцами не видеть снов или не помнить о них, а иногда исчезает само осознание, и тогда пропадает даже чувство течения времени».

## *Пятая стадия*

Этот опыт доступен только тем, кто много лет занимается медитацией или специальными психотехниками. Это уже не совсем сновидение, это нечто иное. Возникают символические формы, которые являются производными из обычных или осознанных сновидений предыдущих стадий развития.

Символы абстрактны и не имеют чувственных характеристик, в них не содержится ментальных образов, эмоций, нет ощущения тела или пространства. Их главное качество – полная непривязанность ко всему.

Человек ощущает себя частью огромного количества взаимоотношений. Не социальные, концептуальные или интеллектуальные отношения – это просто сеть отношений. Присутствует *ощущение движения, расширения пространства*, хотя и нет никаких объектов, мимо которых ты движешься. *Бесконечное движение, расширение как свет, – свет осознания».*

В языке нет слов, чтобы описать это.



Когда духовный практик или сновидец говорит: «Это был свет осознания», — это значит, что не было ничего такого, что можно было бы описать. Но при этом само сознание существовало и проявляло себя как некий «свет». Этот свет — видимый и невидимый одновременно, он больше похож на свет в океане, это нечто вроде внутреннего переживания света.

Интересно, что знаменитый религиовед Мирча Элиаде подробно рассмотрел это явление и понятие «свет» во многих современных духовных традициях. Элиаде отмечает, что «рассматривая как единое целое разнообразные подходы, оценки и духовные практики по достижению внутреннего света, широко распространенные в индийском и индо-тибетском буддизме, их можно интегрировать в совершенно последовательную систему. Познание Света означает прежде всего встречу с наивысшей реальностью».

В состоянии чистого сознания тела не существует. Тело нельзя ни почувствовать, ни

осознать. Поддавшись этой тенденции, практик приближается к Нирване, где чувства вообще исчезают.

Переживание чистого сознания может происходить и наяву. В некоторых случаях переживание чистого сознания переходит в осознанное сновидение или внетелесное состояние. Дж. Гакенбах расспросила монастырского священника (в этой книге уже приводились цитаты из его дневника) и пришла к выводу, что чистое сознание может перейти как в осознанное сновидение, так и во внетелесный опыт. Исследовательница пишет: «Состояния чистого сознания, как правило, были связаны с описанием внетелесных опытов и обычно включали описание вибраций и других феноменов, связанных с внетелесными переживаниями».

Священник считал, что это необыкновенное, «чудесное» состояние, потому что именно оно вызывало *выход из тела наяву*. В сновидении это состояние генерировало высокую осознанность, наяву – внетелесный

опыт. В дневнике священника отмечено, что на поздних этапах многие выходы их тела происходили вскоре после пробуждения, если накануне он погружался в состояние чистого сознания.

Устоять перед натиском Бесконечности нелегко, но можно. Среди исследователей сновидения есть авторы (Саволайнен, Хант), которые указывают на использование *созерцания сновидения* для более активного освоения сновидимого пространства. Уловка практикующего сновидца состоит в том, чтобы позволить себе погрузиться в состояние созерцания в сновидении, а затем вынырнуть из него и заново войти в осознанное сновидение или выйти из тела.

Что это дает сновидящему? Несколько минут (иногда даже секунд) созерцания в сновидении энергетически обогащают сознание сновидца и изменяют *качество проживания сновидения*. Когда мы сливаемся с Бесконечностью, мы выходим из нее обновленными и — во многих отношениях —

*изменившимися.* Это еще не Трансформация, но скорость трансформационных процессов во время созерцания в сновидении возрастает намного.

На высоких этапах развития осознания в сновидении следует помнить, что «привязанность» к осознанному сновидению может затормозить дальнейшее развитие. Особенно в тех случаях, когда сновидец стремится вновь и вновь переживать острое осознание себя и своего тела сновидения.

*Искусство контроля заключается в том, чтобы уметь «отпускать» себя как наяву, так и во сне.* Именно в такие моменты можно пережить наиболее сильные и яркие осознанные сновидения. Иными словами, надо осознать свою увлеченность состоянием осознанного сновидения и вовремя остановить себя.

Осознанное сновидение и внетелесный опыт – результат определенных медитативных практик. Более того, осознанное сновидение по сути своей считают одной из форм медитации. Хант<sup>60</sup> пишет, что в тибетском буддизме, как

только ученик «достиг *относительно стабильного состояния осознания во сне*, он может противостоять внушающим страх божествам или использовать эту возможность, чтобы углубить медитацию для *подготовки к осознанному Бардо* (состояние между смертью и следующим рождением)». Таким образом, у сновидящего две перспективы – *осознанное сновидение*, которое после смерти становится *осознанным бардо*, или формирование *второго тела*, которое может вообще выйти за пределы таких понятий, как жизнь и смерть.

До сих пор мы имели дело с индо-буддистскими идеями сновидения, смерти и перерождения. Эти идеи давно известны в западном мире. Что касается *второго тела* (дубля, «магического двойника», нагуаля), то его исследование продолжается (в контексте психоэнергетической дисциплины нагуализма).

Зачем человеку *второе тело* и что о нем можно сказать?

Подробнее об этом будет сказано в третьей части книги.



# БЕЗУПРЕЧНОСТЬ

*«Болезнь, слабость, сомнение, небрежность, лень, похоть, неправильное понимание, неадекватность и непостоянство – эти нарушения работы ума являются препятствиями [к достижению цели].*

*Эти нарушения сопровождаются душевной болью, подавленным настроением, дрожанием конечностей, учащенным дыханием.*

*Чтобы избежать всего этого, надо практиковать единую истину.*

*Прозрачность сознания происходит от культивирования дружбы, сострадания, радости и беспристрастия по отношению к удовольствию, боли и добродетели».*

***Бенгали Баба. Йога-сутра Патанджали,  
с. 15 – 17***

Несмотря на то что в качестве эпиграфа к этой главе я использовал фрагмент из текста по классической йоге, его общий смысл и скрытое за текстом послание имеют прямое отношение к нагуализму.

Совершенно ясно, что нагуализм – это дисциплина управления психофизическими состояниями, в том числе состояниями сознания. А любая дисциплина управления сознанием, независимо от того, какая философия стоит за ней, сводится к совокупности психологических и психотехнических приемов.



# 1

Технологическая сущность дисциплины Трансформации сознания остается неизменной во все века и в любой культуре. Человек стремится достичь Трансформации сознания (или психосоматической целостности), опираясь на повышенную «прозрачность» своего сознания. В данном случае «прозрачность» сознания – то же самое, что «чистота тоналя» в учении дона Хуана Матуса – учителя Карлоса Кастанеды.

В комментарии к Йога-сутре Патанджали автор призывает «практиковать *единую истину*» и тут же поясняет, что такая «прозрачность» сознания достигается в результате «культивирования *дружбы, сострадания, радости и беспристрастия* по отношению к удовольствию, боли и добродетели».

На первый взгляд здесь нет явных параллелей с нагуализмом. Дон Хуан в книгах Кастанеды не упоминает ни о дружбе, ни о сострадании. Скорее наоборот, чаще всего речь идет об одиночестве и безжалостности воина.

Но если углубиться в смысл психических процессов, не ограничиваясь поверхностным изучением языка описания, созданного конкретной традицией в определенное историческое время и описанного в книгах известного мистика-антрополога, мы поймем, что *сострадание* – это следствие *понимания*. *Дружба* возникает, когда встречаются люди не только с общими взглядами и интересами, но и способные сопереживать друг другу.

*Безупречность*, о которой пойдет речь в этом разделе, широко «раскрывает» сознание, что на определенном этапе дает возможность по-настоящему *понять* другого человека.

О понимании и мудрости я писал в книге «По ту сторону сновидения. Технология Трансформации» (2010). Там было сказано, что понимание и мудрость приходят на высших этапах психоэнергетической практики. Речь шла не о тривиальном понимании, которое дано каждому из нас, а о *глубинном постижении индивидуальной человеческой природы* (на чувственном и психологическом уровне),

которое приходит в результате психоэнергетического резонанса и вызывает всплеск интуиции особого рода и мощной эмпатии. Такое сильное сочувствие делает людей ближе. В данном отрывке из Йога-сутры автор называет это переживание «дружбой».

Практикам, занимающимся остановкой внутреннего диалога, проще всего понять фразу о беспристрастии. В состоянии приостановленного внутреннего диалога мы чувствуем себя одинаково *отрешенными* по отношению к удовольствию, боли и добродетели, а также по отношению к множеству эмоций и чувств, которые образуют поле повседневной психической жизни человека.

Кроме того, в тексте комментатора Йога-сутры мы находим слово «радость». По этому поводу нужно сказать несколько слов.

Радость от самого *сознания* способны испытывать далеко не все. Но в духовных учениях Древней Индии Бытие, Сознание и Радость часто упоминаются вместе. Древняя

истина веданты – науки о философии Вед – звучала так:

Сат (бытие) – Чит (сознание) – Ананда (радость, блаженство).

К этому идеалу стремятся многие духовные традиции Индостана. Дисциплина, в которую входят концентрация, медитация, психотехника и периодические погружения в измененные состояния сознания, открывает связь между сосредоточенным и осознанным бытием и радостью (наслаждением) от переживания этого бытия.

В шаманском мифе Кастанеды также упоминается *радость* сознания. Пусть даже косвенно, но вполне красноречиво. Достаточно вспомнить, что осознание человека много раз и в разных книгах названо «*драгоценным даром*», из чего следует, что способность (*о*)*сознавать* в этой, как и во многих других шаманских и магических традициях, рассматривается как дар, обладание которым приносит радость, наслаждение и даже блаженство. В связи с этим предполагается, что человек будет хотя бы

иногда чувствовать «благодарность человеческому духу» – силе, наделившей его осознанием.

Буддистская, еврейская и европейская традиции философствования сделали сознание ответственным за боль, скорбь и страдание. При этом если ранний буддизм говорил не столько о боли и страдании, как принято считать, сколько о привязанности – о том, что сейчас можно было бы назвать стереотипизацией, автоматизмом, навязчивостью, то еврейская традиция акцентирует именно страдание в привычном нам понимании. Христианское мировоззрение во многом перенимает эту идею из еврейских сакральных текстов – Торы и Талмуда. Самое известное изречение – «познание приумножает скорбь» – можно найти в тексте Экклезиаста и понять так: «Осознание заставляет нас страдать».

Почему же в мире ориентальной философии и мировоззрения осознание сопровождается радостью?

Все мы, люди, регулярно испытывающие

сильные, истощающие чувства и эмоции, живем в состоянии *суженного сознания*.

Это состояние энергетического дефицита, ограниченного понимания и отсутствия мудрости. В этом состоянии невозможно испытать радость или блаженство от осознания своего бытия. Мы озабочены выживанием, разрешением насущных задач и проблем, что вызывает непрерывную вереницу забот, беспокойств и напряжений разной интенсивности.

А когда жизнь подходит к концу, мы с удивлением открываем для себя, что, по сути, никогда и не жили по-настоящему – наше сознание все время было занято какой-то суетой. Ради чего мы родились? Ради чего нам был дан «драгоценный дар осознания»?

Поэтому, как справедливо пишет Бенгали Баба, большая часть жизни проходит с «душевной болью, подавленным настроением, дрожанием конечностей и учащенным дыханием».

Усиленное осознание вызывает

противоположные чувства и эмоции. Возникает ощущение, что мы как бы «вернулись домой». Интенсивное осознание сопровождается радостью, блаженством, восхищением. Чем сильнее осознание, тем большую радость оно вызывает.

Разумеется, ради этого стоит потрудиться. Прежде всего осознание нужно разбудить – вывести из состояния дремоты, в котором оно находилось несколько десятилетий. Это, пожалуй, самый трудный и длительный этап дисциплины. Но до сих пор человечество не знает иного способа, как избежать судьбы существа с суженным сознанием, обреченного на озабоченность, печаль, боль и страдание.

В учении дона Хуана состояние усиленного осознания называется *безупречность*. Поскольку человек уже много столетий не испытывал этого состояния в качестве психоэнергетического фона – лишь редкие всплески, которым он иногда давал специальные названия («вдохновение», «экстаз», «интуиция» и др.), в наше время практик

переживает *безупречность* как *измененное состояние сознания*. Хотя это единственное *естественное* состояние человеческой души, к которому мы имеем доступ наяву.

Как же вышло, что человек утратил *безупречность* и приобрел нескончаемые тревоги, агрессию, которая компенсирует чувство собственной незащитности, страдание и боль? Разумеется, это работа *тоналя*.

Мы построили описание мира вместе с конкретной иерархией ценностей и поощряемым образом жизни. Созданная нами система ценностей и образ жизни абсолютно несовместимы с состоянием *безупречности*.

Социальные структуры исполняют роль главного фиксатора ежедневного состояния человеческой психики. Чтобы социум функционировал, каждый человек, живущий в нем, должен быть зависим от социума. *Безупречность* же – это, по сути, состояние *психологической автономии*.

В древние времена *безупречные* люди не участвовали в построении общества – они



держались в стороне от социальных процессов. В конечном итоге социальная машина либо поглотила их, либо окончательно вытеснила. Что это означает в реальной жизни? Что люди, безусловно реагирующие на мир, либо были ассимилированы социальной структурой (племенем, например), либо изгнаны из социума. Так или иначе, но этот тип реагирования (шире – мировоззрения) практически не может воспроизводить себя в следующих поколениях. Тем не менее именно люди, сохранившие в своей психике хотя бы частично модель безусловного реагирования, способны чаще погружаться в осознанное сновидение и переживать внетелесный опыт.

*Безупречность* – это психическое состояние, при котором страх смерти, чувство собственной важности и жалость к себе переживаются отрешенно, чувства и эмоции могут быть яркими и насыщенными, но не вовлекают в себя чувство Я. Дистанция между Я и непрерывным потоком эмоциональных и чувственных феноменов дает возможность

развивать навыки психической саморегуляции. Негативные эмоции ослабевают, позитивные – усиливаются. Безупречный человек стремится б ы т ь бесстрашным, смиренным и безжалостным к себе. Освобожденная психическая энергия направляется на Трансформацию психики и тела.

Почти все мистические и духовные поиски человека приводят к возрождению состояния, подобного безупречности. Например, похожее переживание испытывали мистики и визионеры с библейских времен, когда говорили о «пребывании в духе».

Изначально под этим подразумевалось чувство особой близости к божественному, мистическому началу. Когда верующий говорил о том, что «был в духе», он имел в виду психический опыт, доступный другим людям, и его понимали.

В наше время подобный опыт многим кажется результатом самообмана или самовнушения. Вот почему практика безупречности – это во многом *реанимация*

*архаического сознания.*

Осознание – это непрерывный процесс и часть открытой системы.

Поэтому каждый переживает безупречность по-своему, находит собственные нюансы и акценты, чтобы обрести способность жить в состоянии безупречности и при этом оставаться членом того общества, что сформировалось в начале XXI века.

Чтобы понять, какие качества психики мы должны *реанимировать* и *усилить*, приближаясь к состоянию безупречности, рассмотрим, какие изменения произошли с человеческим сознанием за последние века. Быть может, мы поймем, почему безупречность кажется нашему современнику таким трудным достижением.

## 2

Как человек осознавал свое Я до ускорения научно-технического прогресса в XIX-XX веках? Какие личностные проблемы он решал? Какие ценности доминировали в обществе того времени?

У человека есть четыре самых древних чувства – страх, удовольствие, злость и отвращение. Последнее чувство (отвращение) – это физиологическая реакция организма. Мы превратили эту реакцию в чувство, поскольку при помощи осознания объединили в своей психике физиологию и эмоциональный опыт.

Эти древние чувства возникли как сочетание нескольких важных факторов – биохимии, инстинкта и обучения.

Биохимический аспект происхождения эмоций очевиден.

У всех живых существ эмоциональное состояние связано с тем, насколько интенсивно организм вырабатывает основные нейротрансмиттеры (серотонин, допамин, норэпинефрин и др.). Самыми важными для нас

в работе ЦНС можно считать серотонин и допамин.

Оптимальный выброс *серотонина* вызывает в психике чувство удовлетворенности, хорошего настроения, даже блаженства. При этом головной мозг максимально использует свои ресурсы – все высшие функции (внимание, восприятие, осознание, мышление) работают идеально. От уровня *допамина* зависит уровень активности психики. От бодрости и энергичности до возбуждения, переходящего в агрессию.

На фоне здорового метаболизма ЦНС человек может получить оптимальный объем серотонина и допамина из того, чем он ежедневно питается. При этом надо учитывать, что длительные изменения настроения (депрессия и гипоманиакальные состояния), как правило, вызваны регулирующим действием того или иного нейротрансмиттера. Например, подавленное настроение, если оно длится несколько дней подряд, подразумевает снижение уровня серотонина в центральной нервной

системе. Если же подавленное настроение сочетается с агрессией и гневом, то биохимически это выражается снижением уровня серотонина и повышением уровня допамина.

В какой-то степени мы можем влиять на биохимию ЦНС, если учитывать эти факторы в своей диете. Известно, что рис, изделия из пшеничной муки (макароны, спагетти), шоколад, бананы и ряд других доступных пищевых продуктов способствуют повышению уровня серотонина в человеческом организме. Изменение биохимического фона приводит к улучшению настроения, устраняет приближающийся спад или смягчает симптомы депрессии.

Кроме того, человек наделен осознанием, то есть способностью к *психоэнергетической саморегуляции*. А это значит, что даже при отсутствии необходимых продуктов питания мы можем влиять на внутренний баланс нейротрансмиттеров.

Например, доказано, что уровень

серотонина повышается в некоторых ситуациях – как реакция на признание, похвалу, подчинение. Это замечено не только у людей и приматов, но и практически у всех живых существ. Если альфа-самца шимпанзе отделить от остальных обезьян и лишить его возможности получать от других «жесты» признания или подчинения, уровень серотонина в ЦНС быстро снижается. Человек устроен похожим образом.

Признание, похвала, подчинение – все это изменяет биохимию нашего мозга. Отсутствие подчинения, признания и похвалы вызывает обратный биохимический эффект. Уровень серотонина снижается, что вызывает дисфорию, угнетенность и в конечном итоге депрессию.

Нейрофизиолог скажет, что серотонин и допамин вызывают эмоции. Психолог скажет, что эмоции стимулируют синтез серотонина и допамина. Оба утверждения доказаны и экспериментально подтверждены.

Таким образом, психорегуляция – влияние на собственное эмоциональное состояние –

позволяет влиять на биохимический фон ЦНС. Потому что синтез серотонина на биохимическом уровне отражает процесс *поглощения и накопления энергии*. Аналогично мы можем предположить, что синтез дофамина и норадреналина отражает процесс *излучения* накопленной энергии во внешнее поле.

Размышляя об этом процессе взаимодействия *вещества, жизни и энергии*, мы должны помнить, что здесь не может быть однозначных проекций. Человеческое тело организовано слишком сложно. Жизнь нашего организма – это результат тонкого взаимодействия множества сверхсложных систем. Оптимальная работа психики происходит в узком биохимическом диапазоне. Стоит выйти за его границы, и действие нейротрансмиттера становится разрушительным. Это касается всех веществ, транспортирующих энергию в нейронном и биологическом пространстве физического тела человека.

Инстинктивный аспект человеческих



эмоций формируется в основном в первые годы жизни. Это совокупность первичных реакций, связанных с фундаментальными потребностями ребенка, прежде всего с обеспечением его безопасности и выражением агрессии как инструмента выживания.

Большая часть наших страхов возникла и закрепилась в младенчестве и в раннем детстве. Эмоции развивались из отношений с матерью и собственным телом – младенец плачет, когда мать оставляет его, он боится, что не сможет управлять своим телом, огорчается, когда не получает сладость или игрушку. Чуть позже, когда сознание ребенка начинает пробуждаться, его Я становится *самым важным явлением* в его мире. Со временем из этого психического материала формируются страх смерти, чувство собственной важности и жалость к себе.

Мы должны ясно осознавать, что в человеке существуют два мира – *животный*, который составляет примерно 90% нашей природы, и *собственно человеческий*, появившийся совсем недавно. Эта небольшая

область, живущая по новым законам, стремительно развивается. С каждым веком она расширяется, вовлекает в себя новые энергетические ресурсы и постепенно приобретает черты автономности.

Мы *только становимся* людьми.

Нагуализм – это дисциплина, которая должна ускорить процесс становления человека.

## *Выученные эмоции*

Биохимические состояния и инстинкты – это еще не человеческие эмоции, но они предоставляют богатый чувственный материал для формирования новых эмоций и чувств. Благодаря способности к научению, запоминанию и осознанию человек быстро узнает, что живет в мире, где его поощряют и наказывают.

Двухлетний ребенок учится с большой скоростью. Он не только впитывает в себя *описание мира*, созданное взрослыми, – он *учится испытывать эмоции*, которые чувствуют взрослые люди, которые его окружают. В частности, ребенок узнает, что в мире существуют некий порядок и правила. Этот порядок и правила придумали взрослые, и, если следовать их правилам, можно получить одобрение, похвалу. Если нарушить правила, последует наказание, которое сопровождается сильными негативными переживаниями.

С двух до пяти лет ребенок, как правило, обучается почти всем эмоциям, связанным с

*исполнением правил и нарушением правил.* В это время ребенок впервые узнает, каково быть послушным или непослушным. Он еще мало что осознает, но эмоциональные процессы, происходящие в этот период, закладывают прочную основу его будущего поведенческого сценария.

В этот период формируется и закрепляется эмоциональный алгоритм, который влияет на всю последующую судьбу человека. Как это происходит?

Мы бессознательно стремимся переживать некоторую последовательность эмоций. Например, восхищение и разочарование. Либо агрессию (злость, обвинение) и последующее за этим чувство удовлетворения.

С годами на эту эмоциональную модель накладываются различные идеи, убеждения, которые в конечном итоге формируют мировоззрение. Можно сказать, что значительная часть идей и убеждений, которую личность принимает, на самом деле является

рационализацией определенного типа эмоционального поведения, который, в свою очередь, был бессознательно усвоен ребенком в раннем детстве.

Пока мы покорно следуем своим эмоциональным импульсам, в нашем поведении все еще очень мало человеческого. Мы отличаемся от животных только уровнем развития абстрактного мышления. Потому и творим «вторую природу» – создаем орудия труда, средства передвижения, строим дома и т. д. Но что движет человеком? Желание выжить и оставить потомство? Стремление к комфорту? Все это ценности *животного мира* – только более сложного уровня.

Пока мысль человека обращена на внешний мир, а не на собственное сознание, качественная Трансформация осознания невозможна. Стоит сосредоточиться на внешнем мире и озаботиться, как в нем выжить, – и мы попадаем под власть ментальных и психологических стереотипов, многим из которых уже тысячи лет. Но человек не может не

концентрироваться на том, что считает своим «миром».

Необходимо особое усилие по отстранению от воспринимаемой вселенной, чтобы сохранить необходимую бдительность сознания, но при этом не отождествлять себя с эмоциональными реакциями.

Это тонкая грань – сохранить необходимую бдительность сознания и одновременно не отождествлять себя с эмоциональными реакциями. Психический автоматизм работает следующим образом: как только сознание отстраняется от реакций на внешнюю среду, торможение становится настолько сильным, что мы погружаемся в бессознательный сон.

Как же приобрести специфический опыт бдительности и отсутствия реакций?

В начале практики я обращался к простейшим способам. Например, важно разделить сам факт осознания и эмоциональной реакции:

«Я осознаю, но я не испытываю страх»;

«Я осознаю, но я не испытываю гнев (зависть, обиду, вину, стыд)».

Затем, по мере того как тело приобретает опыт нового состояния, практику уже не нужны никакие фразы.

Безупречность приходит как любое другое

чувство – как радость, как печаль, как волна гнева или страха.

Чтобы испытать безупречность на продвинутом этапе практики, не нужно повторять никаких слов – ни вслух, ни мысленно. Чувство безупречности охватывает все тело от одного *воспоминания* о переживании, а затем от одного *намерения*. Так как безупречность – сложное чувство, возникающее в результате психотехнического тренинга, его можно назвать *высшим состоянием осознанного реагирования*.

Чем отличается безупречность от всех других чувств?

Во-первых, отсутствием энергетического истощения в процессе реагирования на мир и, во-вторых, ярким присутствием Я (осознания) в момент реакции, которая прежде рефлекторно сужала поле нашего осознания. В идеале, если все условия выполнены, осознание не сужается даже в ситуации стресса или психоэмоционального аффекта.

Этот феномен и есть состояние



*безупречности*. И по сути, и по механизму возникновения, и – самое главное! – по эффектам своим это состояние ничем не отличается от той безупречности, о которой говорил дон Хуан в книгах Кастанеды.

Для нас это *достижение*.

В древности человек мог спонтанно переживать безупречность. Именно поэтому древние люди сталкивались с переживаниями, которые сегодня требуют специальной психотехнической работы и высокого энергетического тонуса – осознанные сновидения, видения, внетелесные опыты, моменты повышенной осознанности наяву и во сне.

От того исторического периода осталось множество записей. Некоторые из них даже вошли в Священное Писание, другие можно найти в дневниках мистиков и визионеров разных веков. Разумеется, больше всего подобных записей осталось там, где *сновидение* и *медитация* были главными задачами ежедневной мистической практики.

Так было в йоге сновидения, в некоторых направлениях тибетского и китайского буддизма. Психотехнические предпосылки для переживания безупречности есть и в классической йоге, и во многих религиозных учениях. Например, в христианских ересьх первых веков, в гностических сектах, в школах раннего буддизма и во множестве мистикорелигиозных практик, которые не так широко известны.

Почти все описания общения человека с высшими силами – с ангелами, богами, бодхисаттвами – происходят из опыта осознанного сновидения и внетелесного опыта. В истории человеческой психики была эпоха, когда люди могли спонтанно входить в высшие состояния сознания, не прилагая к этому особых усилий. Тогда человек меньше рефлексировал, а потому не истощал себя, регулярно молился или занимался медитацией. Вследствие всего этого он спонтанно переживал яркое ощущение присутствия собственного Я.

Отсутствие рефлексии и интенсивное

переживание своего Я – главные предпосылки возникновения состояния безупречности. Даже без специальной психотехники это состояние время от времени «накатывало» на людей древности, которые, конечно, называли его иначе или вообще не называли никак. В то время люди не задумывались о необходимости усиления осознания. Справедливости ради надо заметить, что и сегодня большинство людей не понимают, зачем усиливать собственное осознание, не умеют и просто не хотят этим заниматься.

Человек до сих пор не научился создавать психические состояния и пользоваться психическим состоянием как инструментом. В этом смысле все мы живем стихийно, как трава. Но сам уклад жизни две-три тысячи лет назад приводил к тому, что иногда у человека оставалось больше психической энергии. В результате он был ближе к безупречности и переживал необычные феномены, которые порой приводили к возникновению религий или мистических учений.

Если говорить о рефлексии (то есть осознании себя), то усложнение описания мира за последние два века дало нам возможность наконец почувствовать, что такое *осознанное* существование. Ланселот Уайт (его слова цитирует Алан Уотс в своей книге «Дао воды») удачно заметил по поводу природы сознания: «Мысль родилась из неудачи. Когда действие удается, ничто в нем не привлекает нашего внимания; мыслить — означает свидетельствовать о недостаточной приспособленности, и, чтобы рассмотреть это, мы должны остановиться. Лишь в том случае, когда человеческий организм в какой-то ситуации не может достичь желаемого результата, появляется повод для начала мыслительного процесса — и чем больше неудача, тем настойчивее мысль...»

Автор размышлял о Конфуции. Философ оказался в ситуации, когда понадобилась вся сила его мышления, поскольку столкнулся в то время с распадом древней китайской

цивилизации. Стремясь восстановить порядок, он искал решение и нашел его. Люди должны жить в соответствии с правильными представлениями, а правильные представления в нашем сознании возникают тогда, когда мы правильно называем вещи. Так возникла идея «исправления имен» (*чжэнь мин*).

Конфуций *осознавал*, к чему стремился. Это был один из самых древних кризисов человеческого мышления, о которых помнит история.

XIX, XX и XXI столетия постоянно требуют от человека все большей осознанности – хотя бы потому, что кризисы происходят все чаще. А каждый кризис, будучи своего рода неудачей, неминуемо привлекает внимание к самому процессу мышления и осознания.

Архаическое сознание изначальной безупречности – это сознание, в котором торжествовали *ценности общины*. Личные проблемы, с которыми сталкивался человек, были не очень важными – они не влияли на его выживание.

Современный человек в этом смысле изменился радикально. Он прежде всего одинок. Он отделен от общины и от общества. Из этого чувства отделенности рождается то, что мы называем *эгоизмом* или *индивидуализмом*.

Общину объединял способ жизни. Сейчас у каждого человека собственный способ жизни, который он с мучением создает для себя и только для себя. Он может разделить его с самыми близкими людьми внутри своей семьи, что позволяет забыть на время и не чувствовать своего одиночества. Но даже здесь, в семье, среди самых близких людей, с каждым годом больше холода и жестокости в отношениях.

Психологический портрет человека нового времени стал совершенно иным. Самый распространенный способ жизни городского населения планеты – индивидуализм, а высшая ценность индивидуализма – личный успех или достижение. Успех может выражаться в деньгах (богатство), социальном признании, профессиональном мастерстве и славе.

Сама структура общественного устройства изменилась так, что конкуренция стала более жесткой, а борьба непримиримой. Гуманитарные идеи второй половины XX века – альтруизм, помощь ближнему, поддержка духовной культуры и т. д. – не пользуются популярностью в технократическом обществе начала XXI века.

В США за 20 лет понятие «слава» переместилось с 15-го места на 1-е в списке главных ценностей жизни. Дети и подростки более всего стремятся к популярности, достижению успешного имиджа и к финансовому успеху. Надо заметить, что гуманитарных ценностей, которые казались «вечными», в списке вообще не оказалось.

Помимо нарастающей тенденции к достижению успеха и индивидуализму это и плоды современной педагогики, которая поощряет родителей, постоянно повторяющих своим детям, что «они представляют собой нечто особенное и уникальное». В результате современные дети сосредоточены на

собственном гипертрофированном эго.

Немалую роль в этом процессе сыграли информационные технологии. В 2011 г. главный раввин Великобритании в связи с этим даже упрекнул покойного Стива Джобса за то, что он сотворил «отдельную i-культуру – культуру индивидуалистов и эгоцентристов, по сути, оптимально организованную культуру потребителей».

Безупречность не принимает ценности, которыми живет современный западный мир. Безупречность – это другой способ реагирования на внешнюю среду. Она опирается на иные смыслы жизни, на иные представления о сознании и космосе.



Безупречность – это продукт внутренней *целостности, единства* нашего Я и Мира.

В состоянии безупречности мы как бы со стороны наблюдаем за игрой психоэнергетических сил, не позволяющих почувствовать внутреннюю *целостность* человека. Эти силы заняты в основном расщеплением и ложным отождествлением.

Что это за психоэнергетические силы?

Есть множество чувств и эмоций, которые ведут к ложному отождествлению с ними и вызывают резкое сужение сознания. Среди них особенно выделяются три группы.

Первая группа чувств относится к ощущению безопасности физического тела и шире – нашей биологии вообще. Это касается и опасения заболеть каким-то психическим недугом, испытать «нервный срыв», потерять контроль за функциями тела и нервной системы.

Вторая группа чувств и эмоций имеет отношение к социальному статусу, его росту или снижению. Сюда входят «поощряющие» и

«наказывающие» чувства. Например, гордость, довольство собой, связанное с этим чувство удовольствия – эти чувства поощряют нас бесконечно стремиться к повышению своего социального статуса.

И наоборот, стыд, вина, горечь, уныние, вплоть до отчаяния, – все эти чувства наказывают нас за то, что мы не соответствуем идеалу, к которому стремимся. Как правило, этот идеал интроецирован в нашу психику путем воспитания, убеждения, прямого и непрямого внушения – через родителей, воспитателей, средства массовой информации, книги и пр., а главное – через общественное осуждение или похвалу. Причем похвала или осуждение общества могут быть выражены прямо и однозначно, но чаще остаются невербальным *фоном* («молчаливое осуждение» или «молчаливое одобрение»).

Третья группа чувств и эмоций – это самооценка нашей безопасности и нашего социального статуса. Если мы понимаем, что не смогли обеспечить свою безопасность, что наш

социальный статус невысок, то чувствуем жалость к себе. Эта гамма чувств в самом широком смысле относится к уровню нашей уязвимости. Человек способен испытывать те же чувства, когда видит высокую уязвимость других людей и других живых существ. Беспомощное животное (кошка, собака и др.) вызывает те же чувства.

Таким образом, эмоциональная жизнь человека почти во всем определяется тремя факторами – собственной безопасностью, движением социального статуса и уязвимостью субъекта. Эти три фактора формируют *базальные комплексы* чувств и эмоций, о которых я подробно написал в предыдущих книгах. В книгах Кастанеды они названы страхом смерти, чувством собственной важности и жалостью к себе.

В повседневной жизни человека все три группы чувств (психоэнергетических сил) активны непрерывно и одновременно. В результате этой активности качество осознания сильно снижается.

Взбудораженный этими переживаниями человек все время погружен в нескончаемый поток рефлексивного мышления, который состоит из обрывков сильных, но в значительной мере вытесненных переживаний – о своем прошлом, о своем будущем, о том, как он выглядит в глазах других людей, и т. д. Он тревожится, злится, обижается, завидует, ревнует, печалится, горюет, жалеет себя и других.

Продуктом этого психоэмоционального фона становится *непрерывная суженность сознания*.

Мало того что подобная суженность сознания не дает испытывать покой, отрешенность и бесстрашие. Она в значительной степени мешает переживать те чувства, которые я именую «высшими чувствами» осознающей психики.

**Высшие чувства** – это чувства, возникающие на фоне высокого энергетического тонуса и ощущения собственной целостности. Их можно назвать «индикаторами Свободы». В

те мгновения, когда человек чувствует себя свободным, безопасным и неуязвимым, он может переживать высшие человеческие чувства. Это уважение, благодарность, любопытство, бескорыстие, удовольствие от познания, радость, восхищение и восторг.

Высшие чувства возникают в следующих ситуациях:

1) когда человеку кажется, что в отношениях между людьми побеждает справедливость;

2) в процессе обучения и познания (понимания смыслов);

3) в процессе творчества, созидания или делания;

4) от переживания высокого энергетического тона и сильного самосознания.

В современном мире высшие чувства встречаются редко. Более того, есть опасение, что в будущем эти чувства могут исчезнуть либо стать такими же редкими, какими сегодня являются мистические откровения и

трансперсональные инсайты.

Безупречность – это мировоззрение и психотехника, цель которой – сохранить высшие чувства и все истинно человеческое. В шаманском мифе Карлоса Кастанеды безупречность – естественное состояние практика, идущего по Пути сердца.

На мой взгляд, самое точное описание безупречности можно найти в древнекитайских трактатах, посвященных учению Дао. Даосы называли это особое состояние ума и сердца *дэ* – «добродетель».

Как это всегда бывает в учениях, которые выходят за границы общепринятого *описания мира*, слово здесь обозначает нечто иное. Поскольку опыт безупречности нельзя соотнести с языком и существующей семантикой, духовный искатель выбирает любое слово, отталкиваясь не от его смысла, а от личных ассоциаций – иногда очень субъективных. Поэтому «добродетель» – это не добродетель. Можно сказать, как когда-то выразился Алан Уотс, что *дэ* – это «постижение и выражение Дао в реальной жизни». Никакого отношения к морали, регламентированной общественной нравственностью, «добродетель» такого типа не имеет. Но и это выражение – всего лишь намек. Ибо, если «добродетель» возникает от познания и реализации Дао в повседневной жизни, встает вопрос: а что же

такое Дао?

Я не скажу, что ответа на этот вопрос вообще не существует. Для духовного практика ответ есть. Более того, он имеет возможность *пережить* ответ на этот вопрос в виде определенного *состояния*. Проблема состоит не в наличии ответа, а в его выражении.

Пока мы рассуждаем в пределах метафизических схем и моделей, все относительно ясно. Выражаясь упрощенно, Дао – это «путь вещей», то есть гармоничное состояние, которое возникает, когда стихии *инь* и *ян* достигают определенного равновесия. Все прочие свойства Дао (космические и психические) – результат этого великого равновесия. Мудрец, постигший Дао, обретает чувство личного предназначения (*ли*) и то состояние духа, в котором способен чувствовать как свое собственное предназначение, так и весь Путь Поднебесной.

В нагуализме есть подобная метафизическая модель. Какую-то часть метафизики нагуализма разработал лично я. Не



потому что эта метафизика отражает запредельную Истину, а потому что практик должен опираться на что-то, на то, что будет мотивировать практика, чтобы он все время достигал новых, незнакомых раньше состояний сознания.

Например, мы говорим, что безупречность позволяет избегать энергетического истощения и помогает накапливать личную Силу.

Для того чтобы описание процесса стало более адекватным, мне пришлось ввести понятие о «базальных комплексах». В предельно упрощенном виде достижение безупречности можно описать как специфическую трансформацию *страха смерти, чувства собственной важности и чувства жалости к себе*. Но что нам дает это описание, если говорить о реальном психическом опыте?

В лучшем случае это только намек. Или направление, в котором следует прилагать психотехнические усилия. Можно перефразировать формулу Алана Уотса, который

размышлял о Дао и дэ в контексте нагуализма: *«Безупречность—это постижение и выражение Бесконечности в реальной жизни».*

Попытка выразить одно и то же чувство, прибегая к совершенно разным культурным и философским традициям, помогает нам понять, *что же мы на самом деле чувствуем.*

Если же говорить о реальном *постижении опыта* безупречности, здесь любые слова, даже самые изысканные, могут быть лишь психотехнической инструкцией или намеком. Человеческий язык не может описать столь простое, но очень редко переживаемое состояние. Поэтому для человека, не занимающегося специальной психотехникой или медитацией, слово «безупречность», как и «добродетель», не имеет смысла.

Мне нравится, как Алан Уотс, о котором уже было сказано в этой книге, сформулировал суть даосской «добродетели»: *«Дэ—это необычная и поэтому примечательная естественность мудреца, его спонтанное не-самосознательное умение вести общественные*

*и практические дела*». В том же «Дао воды» Уотс упоминает, что Дж. Лилли назвал это состояние «управлением случайностей».

Как видим, речь идет о чем-то незаметном, естественном для других людей и вроде бы не требующем специальных усилий. На практике это состояние выражается в способности «как бы» случайно принимать верные решения в любых, даже самых сложных ситуациях, сохраняя при этом внутренний покой, бесстрашие и отрешенность. Внешне этот покой и отрешенность могут быть незаметны – именно потому, что безупречный человек обладает «естественностью» и «спонтанностью».

«Дэ» обычно остается незамеченным в силу своей очевидности и повседневности – ему присуща некая духовная маска, или анонимность, которая напоминает защитную окраску, непреднамеренно появляющуюся у птиц или бабочек», – весьма тонко заметил Уотс.

В следующем разделе я буду рассматривать безупречность с другой, психотехнологической точки зрения. Пока же

мне кажется важным подчеркнуть настроение, с которым мы приближаемся к безупречности.

Итак, отличительные черты безупречности:

- 1) внутреннее безмолвие;
- 2) отсутствие рефлексивного мышления;
- 3) высокая осознанность;
- 4) высокая чувствительность к колебаниям энергетического фона;
- 5) способность действовать без сомнений и размышлений.

Бесстрашие, смирение и безжалостность – это главные качества безупречности.

Спонтанность, естественность и незаметность – суть безупречности.

И не следует забывать, что как раз в безупречности (или добродетели, как выражались древние даосы) скрывается тайна подлинного мистицизма. Более двух тысяч лет назад Чжуан-цзы сказал:

«Когда добродетель человека совершенна, огонь не обожжет его, тепло и холод не будут досаждают ему, звери и птицы не нападут на

него».

Уверен,  
преувеличивал.

Чжуан-цзы

ничуть

не

## ГЛАВА 10

# БЕЗУПРЕЧНОСТЬ И НАМЕРЕНИЕ. ПСИХОТЕХНИКА ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСШИХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ

*«Даосы говорят, что человек имеет больше шансов выжить тогда, когда он не одержим стремлением любой ценой продлевать свою жизнь, и что сила (дэ) открыта для тех, кто не ищет силы и не прилагает усилий. Беспокоиться о выживании означает изнурять себя, тогда как искать могущества и использовать силу означает перенапрягать себя. Больше всего шансов на выживание имеет человек, плывущий по течению без усилий...»*

*Алан Уотс*



## *Восприятие, внимание и психоэнергетическое поле*

Восприятие, внимание и мышление образуют психоэнергетический *фундамент* личности. Здесь рождаются основные силы человеческой мотивации. В большинстве случаев эти силы стабильны, и потому их можно назвать *скелетом* психоэнергетического поля индивидуума.

Чем являются восприятие и внимание в психике человека? Прежде всего системой, управляющей *фокусировкой осознания* на каких-либо внешних или внутренних объектах.

Органы чувств поставляют обширные массивы информации о структуре внешней среды и об организации биологического тела самого сновидца. Мышление интерпретирует поступившую информацию таким образом, что она превращается в непротиворечивую *картину мира*.

Актуальный опыт постоянно подтверждает сложившуюся картину. В тех же



случаях, когда опыт противоречит устоявшейся картине мира, мы обычно его вытесняем. **Эффект полного вытеснения из сознания воспринимаемого материала** также называют *негативной галлюцинацией*.

Иными словами, мы не видим, не слышим и не ощущаем того, что по законам описания мира, которое мы сами (!) создали, здесь не должно быть. Такой эффект чаще всего можно наблюдать при контакте с явлением или объектом, который не стал частью согласованного опыта («сомнительным») либо откровенно противоречит всему накопленному перцептивному опыту.

Допустим, человек идет по вертикальной плоскости так, словно гравитации для него не существует, то есть событие происходит не в зале, где иллюзионист показывает свои номера, и не в другом специальном помещении, предназначенном для чего-то необычного, — скажем, спиритического сеанса, а на лоне природы, где человек может идти по стволу дерева, как в известном описании Кастанеды,

или подниматься по вертикальной скале, наконец, он может ходить по облакам и т. д. Если это происходит в естественной среде, сознание может отключиться на некоторое время, чтобы остановить неприемлемое для внушенного описания восприятие.

В других случаях сознание может творчески переработать сенсорный материал, чтобы полученная картина соответствовала законам описания. С помощью специальных галлюцинаций мы можем изменить угол зрения, перспективу, даже создать дополнительные объекты, которых на самом деле не было в поле зрения. Все эти процессы занимают не более 0,4 секунды и, естественно, в большинстве случаев остаются незамеченными.

**Сила, намерение и осознание** вместе образуют *силовой каркас* психоэнергетического поля личности. Это поле проявляет себя не только в Реальности вне человеческого описания мира, но и на биофизическом, а также на психофизическом уровне. Перечисленные аспекты Силы часто имеют биохимические либо

биофизические корреляты в коре головного мозга, в других долях мозга и ЦНС. Чаще всего этими коррелятами является уровень нейротрансмиттеров, белков и белковых систем внутри нейронов либо других клеток, аккумулирующих и транспортирующих энергию внутри организма.

## ***Безупречность и намерение***

Как было сказано выше, безупречность – это исходное психическое состояние, создающее предпосылки для регулярного погружения в осознанное сновидение и переживания внетелесного опыта.

Достижение безупречности начинается с переживания внутреннего безмолвия.

В нагуализме это подразумевает остановку внутреннего диалога, то есть прекращение распознавания во время восприятия и эмоциональной активности в процессе реагирования. Надо отметить, что в психике человека распознавание и эмоциональная активность связаны – эти аспекты работают как единый механизм вовлеченности Я во внешнее поле. Иными словами, перцептивное неделание (остановка распознавания при восприятии) и эмоциональная отрешенность – психические состояния, которые могут индуцировать друг друга.

Эмоциональная и перцептивная вовлеченность Я во внешнее поле приводит к

активизации так называемого рефлексивного мышления – мышления о себе. Мы размышляем о себе в настоящем времени, вспоминаем прошлое, строим планы, используем условное наклонение (что было бы, если бы я...); непрерывно проецируем свой образ в будущее и прошлое, что выражается в ожиданиях, предчувствиях, сожалениях и ностальгии.

Вовлеченность эмоций и восприятия образует фундамент того, что можно назвать «проективным Я». Я называю его «проективным», поскольку оно состоит из проекций и в конечном итоге само является проекцией.

Рефлексивное мышление заставляет проективное Я функционировать так, что у субъекта возникает ощущение, будто именно проективное Я является подлинным и единственным Я человека. Никакого иного Я не существует.

В этот момент истинное Я исчезает из осознаваемого нами поля. Проекции вытесняют его на периферию личности, где оно слабеет, до

тех пор, пока не растворится в безличном психоэнергетическом пространстве.

Кажется, что именно посреди бурного внутреннего диалога, переживая различные эмоции, мы чувствуем себя «полностью пробудившимися» и «определенно живыми». Но простой эмпирический опыт, доступный каждому, доказывает, что это ложное пробуждение и мнимая жизнь.

Стоит сравнить два психических состояния. Одно – когда вы вовлечены в переживание сильных эмоций или в интенсивный ментальный процесс, когда ваш разум манипулирует фрагментами собственного описания мира, и другое – когда вы чувствуете отрешенность, ни о чем не думаете, стремитесь перестать узнавать элементы описания мира.

В состоянии вовлеченности психика активна, но осознание скользит по поверхности ощущений и чувств, а чувство Я подобно тени или призраку. Во втором случае – в состоянии отрешенности и неделания – присутствие Я становится более ярким и мощным

переживанием. Вниманию требуется лишь некоторое время, чтобы заметить собственное переживание Я, а затем усилить его.

Но куда девается присутствие чувства Я в ситуации эмоциональной и ментальной вовлеченности? Оно, несомненно, продолжает существовать в глубинах нашей психики. В ослабленном состоянии чувство Я превращается в привычный для всех людей западной цивилизации «поток сознания», который я называю «проективным Я».

Я предпочитаю называть «поток сознания» наяву проективным Я, чтобы различать *мнимое Я*, возникшее из идей и проекций различных чувств, и *истинное Я*, которое всегда безмолвно и только наблюдает движение страстей повседневной жизни.

Безупречность возникает и развивается, когда проективное Я ослабевает, а истинное Я ярко демонстрирует свое присутствие. Это состояние традиционно называют *осознанностью*. На самом деле за этим словом скрывается целая гамма состояний. На каждом

уровне интенсивности осознания находится соответствующая стадия или качество безупречности.

Можно с уверенностью сказать только одно – пока проективное Я «заглушает» истинное Я, достичь безупречности невозможно. Остановка внутреннего диалога, таким образом, открывает путь к безупречности.

Чем интенсивнее осознание (чувство *присутствия Я*), тем выше способность к безошибочным спонтанным действиям и тем выше чувствительность к колебаниям энергетического фона. Эти явления взаимосвязаны, поскольку безошибочное спонтанное действие опирается на интуицию как источник опыта. А интуиция, если не прибегать к психологическим рационализациям, – это и есть способность ощущать колебания энергетического фона.

Поток сознания, то есть вовлеченность в эмоции, реакции, мысли, снижает нашу чувствительность настолько, что многие современные люди просто не верят в



существование какого-то «энергетического фона». Так же как не верят в существование истинного Я, скрытого за потоком сознания.

Каждый из нас может на собственном опыте проверить, существует ли Я, более глубокое, чувствительное, восприимчивое, чем «поток сознания» наяву, который мы по привычке называем своим Я.

Тем, кто практикует медитацию, концентрацию или иную специальную психотехнику, *истинное Я* открывается как *ясность, легкость и отрешенность*.

Для человека, который ни разу за всю свою жизнь не входил в осознанное сновидение, не переживал внетелесный опыт, не входил в глубокую медитацию и не останавливал внутренний диалог, все эти разговоры о «потоке сознания» и «истинном Я» просто слова, за которыми нет никакой Реальности.

Опыт истинного Я может прийти спонтанно и войти в нашу жизнь как совокупность неведомых ранее чувств. Если перечислить эти чувства – *бесстрашие,*

смирение, безжалостность к себе, отрешенность, спонтанность, естественность, незаметность, – то каждый, хоть раз испытавший опыт, о котором идет речь, узнает его.

Кастанеда обогатил наш лексикон понятием «безупречность», хотя мог использовать другое слово. Китайские даосы называли это состояние «добродетелью» (дэ), а «путь сердца» – *ли*. Различия в описании возникают тогда, когда практики вспоминают о философии избранного ими Пути.

«Ты пытаешься объединить себя и поэтому слушаешь не ушами, а сердцем; ты слушаешь не сердцем, а духом. Позволь слуху прекратиться в ушах, позволь мышлению прекратиться в уме».

Кто это сказал? Дон Хуан? Будда? Лао-цзы?

Каждый из них мог сказать эти слова, но они принадлежат Чжуан-цзы в известном разговоре о «голодании ума». Дальше мудрец говорит: «Тогда дух станет всеобъемлющей

*пустотой, которую включает в себя одно лишь Дао. Эта пустота и есть голодание сердца (ума)».*

Китайские даосы использовали один иероглиф, чтобы обозначить сердце и ум, потому что ни то ни другое не знает покоя. В символическом языке этой традиции «Пустота» равна «Осознанию». Это состояние, которое объединяет Мир и человека в единстве и гармонии. Для учения Дао Пустота – суть мироздания, покой и ясность, которые скрываются за бурями и страстями.

Европейский разум обычно воспринимает слово «Осознание» как нечто вроде понимания – вот мое тело, вот моя психика, я чувствую то-то, потому что в детстве меня научили так чувствовать. Поэтому европейская психотерапия пришла к выводу, что осознание «помогает понять, но не ведет к выздоровлению», изменению, трансформации<sup>61</sup>.

Духовная традиция буддизма, Дао, Дзен (и нагуализма, разумеется) воспринимает «Осознание» как присутствие Я или Пустоту, что

парадоксальным образом тождественно друг другу.

Мне кажется, наилучший термин для осознания – *поле*. Поле включает в себя *присутствие* и *пустоту* одновременно. Более того, поле может иметь *напряженность* или *интенсивность*. Нельзя усилить пустоту, но можно повысить интенсивность присутствия Я (осознания).

Если вы согласны, что *поле* – оптимальный способ описания природы осознания, нам предстоит ответить на ряд вопросов, имеющих отношение к психотехническим методам его чувственной фиксации и усиления.

# 1. БЕЗУПРЕЧНОСТЬ КАК КОМПЛЕКС ПСИХОТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

*«Тот, кто понимает Путь (Дао), очевидно, владеет основными принципами. Тот, кто владеет основными принципами, очевидно, умеет справляться с обстоятельствами. А тот, кто умеет справляться с обстоятельствами, не позволит вещам причинить себе вред».*

**Чжуан-цзы**

С психотехнической точки зрения достижение такого сложного и многостороннего психического переживания, как безупречность, подразумевает работу в трех важнейших направлениях:

- 1) достижение нового фонового состояния психики;
- 2) остановка и трансформация реактивных автоматизмов (эмоциональных и

поведенческих);

3) трансформация осознаваемой и неосознаваемой системы ценностей.

Главными инструментами в психоэнергетической работе являются внимание и осознание, память и воображение.

С помощью внимания практик выделяет те или иные компоненты сенсорного поля, фиксирует и стабилизирует их. Осознание позволяет практику отождествить свое Я с определенными чувствами и одновременно создать дистанцию между Я и небезупречными чувствами, эмоциями и сопровождающими их ощущениями.

Самым эффективным инструментом в работе с безупречностью является особое состояние внимания и осознания, которое можно назвать «вниманием сталкера». Это состояние подразумевает высокую интенсивность внимания, которое наблюдает за потоком эмоций, автоматических и частично осознаваемых реакций, за переживанием всех этих процессов во внутреннем мире и за общим

состоянием психического мира (тонусом, эмоциональной окрашенностью, динамикой).

На высших этапах *сталкинга себя* практик может заметить, что научился поддерживать многие аспекты безупречного состояния психики без специальных усилий. Тогда внимание сталкера переключается на сам процесс сталкинга – то есть на *качество выслеживания*.

Разворачивается своеобразный «сталкинг сталкинга», в процессе которого мы можем обнаружить повторяющиеся шаблоны в работе внимания сталкера, области, которые мы регулярно пропускаем или вытесняем, глубинные ошибки в интерпретации эмоций и чувств как других людей, так и своих собственных.

## 2. ДОСТИЖЕНИЕ НОВОГО ФОНОВОГО СОСТОЯНИЯ ПСИХИКИ

Если говорить о последовательности изменений в этих аспектах психики при достижении безупречности, то надо учитывать высокую степень взаимосвязанности психических процессов этого уровня, непрерывное влияние одного процесса на другой, а также постоянное наличие обратной связи внутри психики.

Так, само по себе изменение фонового состояния психики влияет на скорость и силу реагирования. И наоборот – осознанное реагирование через некоторое время изменяет фоновое состояние психики. Кроме того, принятая система ценностей влияет на характер реагирования, а характер реагирования формирует фоновое состояние психики.

Опираясь на собственный опыт, могу сказать, что в первую очередь следует *изменить фоновое состояние психики*.

О чем идет речь?

Мы проживаем жизнь в рассеянности ума и без четкого ощущения собственного Я. Жизнь



человека представляет собой бесконечный поток переживаний, чувств, ощущений, эмоций – и больше ничего. Если бы не память, которая объединяет все эти переживания в некое подобие целостности, человеческая личность так бы и не сформировалась.

Психотехническая задача заключается в том, чтобы вычленить чувство Я и усилить его, а затем добиться, чтобы осознание этого чувства стало практически непрерывным, независимо от характера текущей деятельности.

Например, после двух часов медитации или концентрации внимания чувство Я становится сильнее и переживается ярче у каждого практика. Это выражается в чувстве общей отстраненности от потока событий. Отстраненное Я на первых порах только наблюдает, а затем начинает ощущать собственные, «внутренние» чувства. Активность внутреннего диалога значительно снижена, вербальное мышление отсутствует. Чувство Я в этом состоянии словно пробуждается. Ему трудно вновь погрузиться в забвение, которое

ассоциируется с вовлеченностью — то есть отождествлением себя с возникающими чувствами или реакциями.

Чтобы впервые почувствовать собственное Я, отделенное от остальных психических процессов, достаточно остановить или сильно замедлить внутренний диалог. Этот этап работы доступен любому практику, регулярно занимающемуся психотехническими упражнениями. Затруднения возникают, когда мы хотим сохранить усиленное чувство Я в потоке повседневных событий. И здесь нам помогают так называемые «внутренние» чувства.

Что это такое?

Когда человек сосредоточен на чувстве Я, его сенсорные способности работают в непривычном режиме. Его внимание акцентирует некоторые нюансы воспринимаемого материала, которые мы обычно вытесняем и не осознаем. Это множество сенсорных сигналов. Напряжения мышц головы, лица и глаз, специфическое

напряжение аккомодационных мышц, которые управляют резкостью зрения, тихий свист или шум в ушах, неопределенное чувство в центре черепа. Эти и подобные сенсорные сигналы могут образовывать фигуры – их собирает наше внимание.

В процессе сборки наше осознание генерирует некоторые дополнительные сенсорные поля, которые не имеют отношения к сигналам, поступающим извне. Например, у меня может возникнуть ощущение мягкого давления, соединяющего темя и верхнее небо. Возникают особые сенсорные поля позади глаз, направленные в сторону затылка, а также большое поле измененной чувствительности верхней части головы.

Эти чувственные феномены становятся ярче и интенсивнее в процессе практики остановки внутреннего диалога. В конечном итоге эти комплексы ощущений рефлекторно связываются с усилением осознания и замедлением внутреннего диалога.

В дальнейшем практик может вызывать

эти чувства в любой момент, а вместе с ними и определенное состояние осознания.

Когда мы находимся в гуще событий и должны оперативно реагировать на окружающее, какую-то часть внимания следует сосредоточить на этих сенсорных полях. Разумеется, этот механический способ удержания внимания не трансформирует личность. Это *ключ к психическому ресурсу*, который мы способны активизировать в любой момент, если у нас есть соответствующее намерение.

На первых порах такое разделение внимания может вызывать рассеянность и замедлить реакции. Но со временем каждый человек находит оптимальный режим распределения внимания, и тут он, как правило, замечает, что его поведение во многом изменилось. Если не сочетать этот прием с трансформацией ценностей и реактивных автоматизмов, человек становится «слишком» отстраненным. Для сновидящего этот способ приближения к безупречности соблазнителен

своей простотой.

Но следует понимать, что, во-первых, изменение фонового состояния психики – это вовсе не безупречность, а во-вторых, это состояние *консервирует* психические и психологические изъяны, дефекты нашего характера, поведения и эмоциональной конституции. Опираясь на измененное фоновое состояние, практик может остановить энергетическое истощение, но не может качественно изменить свой способ контакта с Реальностью. Поэтому надо использовать этот прием для того, чтобы внимательно исследовать свои движущие силы (мотивы и ценности) и способы их реализации (автоматизмы, стереотипы, сценарии).

### 3. ОСТАНОВКА И ТРАНСФОРМАЦИЯ РЕАКТИВНЫХ АВТОМАТИЗМОВ (ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ)

Поскольку задача практики безупречности заключается в повышении энергетического тонуса осознания, надо еще раз упомянуть, что в данном контексте имеется в виду, когда мы говорим о *сильном и глубоком осознании*.

Прежде всего это осознание неаутистическое и неэгоистическое. Существует опасность «закрыться» от мира других людей, полностью сосредоточившись на психоэнергетической дисциплине самосовершенствования. Это ведь так увлекательно!

Мы вызываем измененные состояния сознания – все более мощные, более глубокие, мы входим в осознанные сновидения, выходим из тела и неуклонно отдаляемся от всего человеческого.

Важно осознавать, что изоляция от других людей, если она оказывается возможной на вашем Пути, чревата искажением важного

аспекта человеческого намерения.

Разумеется, специфика любой психотехнической дисциплины определяет образ жизни. Трудно ожидать, что нагуалист будет проводить день за днем в непрерывном общении. Тем не менее социальные навыки необходимо сохранить, пока мы живем в органическом теле на этой прекрасной планете. Потому что именно в те моменты, когда мы общаемся с другими людьми и реагируем на их поведение, пытаюсь удержать повышенную энергию осознания, скорость Трансформации нашего существа значительно возрастает.

В эти моменты мы интенсивно поглощаем и излучаем энергию, наполняемся Силой – если, конечно, сохраняем обретенное равновесие, если остаемся в состоянии безупречности. Я много раз замечал, что после безупречного дня, наполненного общением и контактами, осознание в сновидении раскрывается шире и глубже, а тело сновидения приобретает дополнительную силу.

Автоматические реакции, которые могут

быть самыми истощающими, — это эмоции, возникающие в ответ на уязвление чувства собственной важности и в результате потакания, когда возникает приступ чувства жалости к себе. По самой природе своей эти чувства социальные. Они возникают в процессе взаимодействия с другими людьми, и именно здесь надо быть максимально бдительным.



## 4. ИНТЕНСИВНОСТЬ

Чтобы преодолеть психологическую ригидность, надо сформировать мощное психотехническое давление на личность на протяжении всего времени бодрствования. Качественные изменения в структуре реагирования возникают в том случае, если практикующий занимается ежедневно на протяжении года.

Первые месяцы, помимо основных сессий (от 20 до 45 минут), желательно каждые два часа находить 5–10 минут для небольших сеансов сосредоточения, чтобы оживить чувства и поддержать настроение. Так надо делать до тех пор, пока вы не почувствуете, что фоновое ощущение себя изменилось, а ваши основные реакции на внешний мир (те, что являются продуктами страха смерти, чувства собственной важности и жалости к себе) стали совершенно иными, непривычными. Если вы никак не можете следовать такому плотному графику, уделите две-три недели тому, чтобы создать несколько сенсорных «якорей».

Обращайтесь к «якорям» несколько раз в

день, чтобы напоминать себе о существовании иного состояния сознания. Это нужно, чтобы расшатать психоэнергетический фундамент небезупречной личности, чтобы разрушить ее непрерывность.

Чем чаще вы останавливаете автоматизмы и стереотипы (на уровне чувства, переживания), тем чаще вы осознаете свое «чувство Я». В эти минуты вы приближаетесь к Свободе – перцептивной, энергетической и, наконец, экзистенциальной.

Кроме того, надо понимать, что у большинства практиков не хватает энергетического ресурса на одновременное освоение безупречности и сновидения. В период активной психической перестройки осознанные сновидения и внетелесные опыты могут исчезнуть. Об этом не стоит переживать – они вернуться, как только вы перейдете на новый уровень энергетической стабильности.

## 5. ТРАНСФОРМАЦИЯ ОСОЗНАВАЕМОЙ И НЕОСОЗНАВАЕМОЙ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ

Это изменение характера мотивирующих личность сил, и оно происходит благодаря работе *несгибаемого намерения*. Обычно, если начинающий практик заинтересовался духовной дисциплиной, в его психическом опыте уже существует конфликт между системой ценностей, которую поддерживает социум, и личностной конституцией сновидца. Собственно говоря, духовный Путь является единственным возможным разрешением этого экзистенциального конфликта.

Вдумайтесь в те ценности, которые предлагает человеку современное общество. Даже не предлагает – внушает или навязывает.

1. Личный успех.

2. Материализм и прагматизм как единственные достоверные модели достижения личного успеха. (Это миф, но истина в социуме давно уже никого не интересует.)

3. Выражение успеха через потребление.

Чем ты успешнее, тем больше вещей ты должен

иметь – от одежды до дома. От автомобиля до яхты и самолета.

4. Отношения в браке построены на успехе одного из партнеров, а не на чувствах или эмоциях. Успешный мужчина покупает себе жену. Успешная женщина точно так же покупает мужа.

5. Индивидуализм, эгоизм, одиночество.

«Здоровый индивидуализм» формирует эгоизм, незаметно переходящий в эгоцентризм, что делает человека неспособным к таким чувствам, как любовь или настоящая дружба. Поэтому на склоне лет эгоист (эгоцентрик) обычно приходит к одиночеству.

6. Культ силы, понятий превратно. Под «силой» чаще всего понимается отсутствие чувств («излишняя сентиментальность») и все тот же индивидуализм, эгоизм, одиночество.

Неудивительно, что часть людей стремится бежать из общества, проповедующего такие ценности. Но люди, как известно, слабы. Они идут на уступки собственной совести, называя это «разумным компромиссом».

Если вы решились пойти путем тотальной Трансформации, надо быть очень внимательным – помните, что такого рода компромиссы могут энергетически истощать ваше осознание.

## 6. НАМЕРЕНИЕ

*Намерение* возникает в сфере бессознательного и реализуется через бессознательное.

Мы не знаем, на какой стадии находится реализация намерения даже в том случае, когда намерение «включилось». Потому что в каждую ситуацию намерения вовлечено слишком много сил и слишком много факторов, о которых мы не знаем.

Работа с *намерением* – тонкое искусство. Сознание при этом воздействует на бессознательное особым образом, и это воздействие происходит в определенном энергетическом диапазоне. Только в том случае, когда все условия соблюдены, мы можем вызвать к жизни Силу намерения.

При этом надо всегда помнить, что намерение и желание – разные психические процессы. Если желание охватывает всю область ясного бодрствующего сознания, то намерение охватывает психику человека в целом. Намерение не делит воспринимаемый мир на сновидение и явь, его Сила не

рассматривает внешний мир как совокупность отдельных объектов, которые подчиняются основным законам описания мира – локальности и каузальности.

Если желание должно быть *сильным*, чтобы исполниться, то намерение должно быть *несгибаемым*. Это очень разные качества, и чем больше занимаешься практикой, тем больше отличий между ними замечаешь.

Например, *сила* и *несгибаемость*. Все мы на собственном опыте знаем, что такое сильное желание. Но мало кто знает, что такое «несгибаемое намерение». В чем разница? – спросите вы. В мире *тоналя* концентрация внимания на предмете желания напрямую связана с силой нашего желания. Мы действуем каким-то образом и приближаем к себе предмет своего желания.

С намерением все обстоит иначе.

Намерение не относится к миру *тоналя*, это универсальная энергия, охватывающая сон и явь, сознание и бессознательное, воспринимаемое и невоспринимаемое.

Действие здесь не поможет. Поэтому главное в намерении – не сила, а то, что мы *непрерывно помним о его содержании*.

Мы можем намереваться с разной интенсивностью – в какие-то моменты сильно, в другие моменты слабо. Не это главное! Главное, чтобы сформулированная (*тоналем*) и осознанная цель намерения непрерывно активизировала некую часть психического поля.

Чтобы добиться этого, мы сначала формулируем идею, мысль, привлекая все ресурсы первого внимания (мышления и интеллекта). Эта мысль содержит в себе как нынешнее состояние личности, так и ее цель («желаемое состояние»). Когда мысленный образ исчезает, «растворяется», он постепенно усваивается другими областями психики. Он становится образом, а затем чувством.

Именно в этот момент намерение обретает полную силу.

В чем же заключается «несгибаемость»?

Мы должны ежедневно подтверждать свое принятое решение. Достаточно говорить



себе «Да, я помню!» или повторять слово «намерение», как это делали маги в одной из книг Карлоса Кастанеды, либо совершать ритуальное действие, которое потребует усилий и будет подтверждать, что мы *каждый день* помним о содержании своего намерения.

Это главное правило, чтобы намерение «включилось».

Возможно, на формулировку идеи или образа уйдет много времени – полгода или год. Не торопитесь – это важнейшая часть работы. Ее нужно сделать тщательно и продуманно. В дальнейшем намерение заживет собственной жизнью, независимо от текущей активности сознания. Пока вы будете каждый день подтверждать свою *несгибаемость*, намерение будет продолжать свою таинственную работу.

Чтобы понять саму сущность намерения, надо вообразить, что такое Мир и Человек для энергии намерения. Бытие вне пространства и времени, вне всякого линейного порядка, разумеется, ничего не объясняет нашему сознанию, но может, по крайней мере,

намекнуть.

Успешное намерение существует только на фоне безупречности. Это не метафизическая концепция, а прагматическая модель. Как иначе обеспечить один и тот же тип реагирования на различные «вызовы» на протяжении десятилетий? Если исходить из того, что для намерения не существует будущего, прошлого и настоящего, эта Сила (энергетический поток) воспринимает нашу *целостность* во все времена нашей жизни сразу. О чем идет речь?

Допустим, практик на протяжении одного или двух лет усердно работал над всеми направлениями дисциплины (включая намерение). Это еще не гарантирует, что намерение сработает. Особенно в том случае, если намерение практика нацелено на что-то, радикально меняющее его Судьбу. Потому что для намерения будущее так же актуально, как и прошлое.

Несгибаемое намерение (а только такое намерение бывает успешным) – это результат ежедневной преданности Силе на протяжении

многих будущих лет. Если вы обращаетесь к намерению и оно не «работает», это значит, что в будущем вы будете не очень усердным практиком. Сегодня вы очень много работаете, но через год или через несколько лет, очевидно, охладеее к дисциплине. Этого еще не случилось, но плоды вы пожинаете *уже* сейчас. Обратный эффект происходит так же. Такой вот фокус Бесконечности.

Общий итог психоэнергетической практики как бы «размазан» во времени. Частично вы пользуетесь силой, приобретенной в будущем. А через 10–20 лет вы как бы «делитесь» собственной энергией с самим собой в прошлом, когда вы были новичком и только начинали заниматься дисциплиной.

Так я понимаю работу *намерения*.

Учитывая вневременную природу этого феномена, нужно серьезно отнестись к задачам, которые мы хотим решать с помощью намерения. В конечном итоге это задачи, решение которых повлияет на нашу человеческую Судьбу.

Можно выразиться иначе. Для каждой цели в нагуализме нового цикла существует свой инструмент. Намерение – это инструмент Судьбы.

## 7. САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ОБРАЗЫ НАМЕРЕНИЯ

Работа с намерением начинается с формулировки идеи или мысли. Это очень лаконичная формула, которая содержит два исходных образа:

«Я сейчас» (исходное состояние);

«Я в будущем» (намереваемое состояние).

Главное содержание задачи, которую вы ставите перед собственным намерением, – это *состояния, которые вы стремитесь прожить.*

Это непростая работа. Тем более что мы часто смутно представляем, чего на самом деле ждем от будущего. Наши метафизические представления, полученные из книг, не обретают плоть. Они остаются «радостными призраками», ожиданием чего-то хорошего, что произойдет с нами в будущем, – не более того.

А намерение не терпит никакой смутности и неопределенности. Для активизации этой энергии нужно конкретное чувство, конкретное ощущение, образ или слово, вызывающее все вышеперечисленное. Такое

слово становится психоэнергетическим триггером.

Я использую предельно лаконичные образы, над которыми долго размышляю, пока не приду к заключению, что выбранный образ содержит максимум энергии и направлен на Трансформацию.

Вот мой вариант:

## **ЗДОРОВЬЕ – СВЕТ – СИЛА – ВЕЧНОСТЬ**

За каждым словом стоит не только образ, но и телесное чувство, которое со временем можно легко вызвать. Это очень прозрачная последовательность слов-образов.

«**Здоровье**» не нуждается в пояснениях. Это образ общего благополучия физического тела. В этом благополучии мы нуждаемся и в юности, и в старости. С годами телесное благополучие становится для нас более значимым, так как тело слабеет.

«**Свет**» – это чувственное переживание осознанности. Свет сопровождает нас и в

осознанном сновидении, и при выходе из тела. На мой взгляд, это слово очень хорошо подходит для того, чтобы символизировать ясность сознания, осознанность.

**«Сила»** – это энергия, активность, бодрость. Кроме того, это сила воли в классическом понимании – способность преодолевать препятствия и трудности, сдерживать свои импульсы (страх, высокомерие, жалость к себе и многие другие).

**«Вечность»** – это непрерывное существование сознания. Преодоление смерти, готовность к бесконечным Трансформациям тела и духа. Символ того, что мы готовы приблизиться к Бесконечности.

Вы можете найти собственные символы. Главное, чтобы они отражали эти же качества бытия.

Необходимо прочувствовать каждый символ в отдельности. Для этого следует последовательно практиковать сосредоточение на каждом из четырех символов, чтобы вызвать чувства, телесные и эмоциональные ощущения,

слиться с символом и пропитаться им.

Есть несколько вариантов психотехнической работы с такими символами. Я испробовал все, которые опишу здесь.

1) Концентрация – медитация на каждом избранном символе в течение двух недель – не менее 20 минут ежедневно.

2) Концентрация на сочетании двух символов из последовательности (здоровье – свет, свет – сила, сила – вечность).

3) Концентрация внимания на всей последовательности символов. Каждому символу уделяется не менее 10 минут сосредоточения.



## 8. ДЫХАНИЕ В ПРАКТИКЕ НАМЕРЕНИЯ

Часто бывает полезно синхронизировать упомянутые четыре образа (или иные образы, избранные вами) с дыхательными движениями.

Например: вдох – здоровье, выдох – свет, вдох – сила, выдох – вечность.

И наоборот: выдох – здоровье, вдох – свет, выдох – сила, вдох – вечность.

Оба типа дыхательно-медитативной практики следует использовать минимум 20 минут ежедневно. Если есть возможность, то лучше всего по 20 минут 2 раза в день.

В заключение этой главы хочу еще раз заметить, что стремление попасть в осознанное сновидение не может быть содержанием вашего личного намерения.

К какому состоянию стремится сновидящий? К сочетанию высокой чувствительности и психоэмоциональной стабильности.

## 9. ПСИХОТЕХНИЧЕСКАЯ РАБОТА В ПАРЕ

*«Прежде чем диагностировать у себя депрессию и заниженную самооценку, убедитесь, что вы не окружены идиотами».*

*Зигмунд Фрейд*

Надо заметить, что большинство современных практиков нагуализма предпочитают «путь одинокой птицы». Это естественно – мы всегда стремимся двигаться по самому простому пути, часто не осознавая этого.

Противоположный тип практикующих ищет участия и поддержки в социальных группах. Их привлекает идея создания магического общества, ордена или братства. За этим стремлением скрывается определенный тип небезупречности, о котором я писал в книге «Человек неведомый».

Здесь я хочу отметить неэффективность

как первого, так и второго пути для гармоничного развития осознания.

Конечно, мы можем пройти весь путь в одиночестве, но шанс на достижение Трансформации станет поистине крохотным, и это надо ясно осознавать. Дело в том, что наедине с собой человек склонен к забвению и самообману – двум наиболее устойчивым психическим автоматизмам в сфере чувств и эмоций.

Когда же формируется большая группа (больше 3 участников), практик бессознательно начинает социальную игру, которая по сути своей ничем не отличается от обычной светской активности. Большая группа создает своего лидера, группу авторитетов («приближенных к лидеру») и своих аутсайдеров. Социальная модель поведения в группе не помогает развиваться или трансформироваться – она лишь бесконечно подтверждает саму себя, то есть консервирует текущее состояние психики.

Чтобы двигаться по пути максимально быстро, надо избежать недостатков первого и

второго вариантов. Идеальный вариант – идти по пути вдвоем. При этом ваш партнер должен быть чувствительным, терпимым, проницательным – это приходит с годами совместной практики и при взаимном желании.

К несчастью, современный человек слишком эгоистичен и нетерпим. Возможно, это главное препятствие к Трансформации на сегодняшний день.

Чтобы по-настоящему прожить определенные аспекты своей чувствительности, испытать психическую боль от прежних травм и отпустить ее, независимо от того, с чем эти травмы связаны, – со страхом смерти, ЧСВ или жалостью к себе, их нужно не только обнаружить в себе, но и проговорить. Психическая трансформация начинается в тот момент, когда один человек говорит другому: «Мне и сейчас стыдно (обидно, горько, страшно, жалко)...» Разумеется, это еще не исцеление, но необходимое начало процесса.

Надо иметь в виду, что многие духовные искатели страдают от того, что в нагуализме

называется уязвленным чувством собственной важности и жалостью к себе. Они не до конца уверены, что живут правильно, поскольку вся машина социума работает для того, чтобы вселить в них *сомнение*, чтобы они почувствовали себя никому не нужными маргиналами. Это страдание может быть сильным и вытесненным, а это вызывает иногда психосоматические симптомы, даже болезни.

Типичное поведение человека в таких случаях – бегство от переживания психической боли. Даже Гаутама бежал из своего дворца ночью – он так и не решился разбудить жену, чтобы проститься с ней! Будущий Будда бежал от боли, что совершенно нормально для любого человека.

Психика духовного искателя часто бывает травмирована. Эти травмы надо проговорить и прожить в актуальном опыте, то есть в реальном общении. Наш духовный мир устроен так, что эмоциональный опыт трансформируется только через доверительное общение с другим человеком. В этот момент психика раскрывается.

Нечто подобное происходит во время молитвы с глубоко верующими людьми, но лишь в том случае, если вера не знает сомнений, что в наш век большая редкость.

Эмоции и чувства, которые не с кем разделить, можно только забыть, то есть вытеснить. Они не преобразуются. Мы можем их лишь подавить, а всякое подавленное чувство рано или поздно проявит себя.

Для достижения безупречности это крайне важно. Переживание забытого, вытесненного обретает свою окончательную реальность в момент общения. Лучше всего работать вдвоем (особенно анализируя перепросмотр). Травмы нарциссизма, обиды и тому подобное следует проговорить и прожить в актуальном опыте живого общения.

Проговоренное в актуальном опыте психическое напряжение растворяется, и на его место приходит новое чувство – чувство освобождения. Тот процесс, который при общении с близким человеком занимает несколько часов, в одиночестве может длиться

многие месяцы и даже годы. В некоторых случаях на трансформацию подобного напряжения уходит вся жизнь.

## ГЛАВА 11

# ПСИХОТЕХНИКА ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ И ВНЕТЕЛЕСНОГО ОПЫТА



## *Излучение и поглощение Силы*

В предыдущих главах второй части я говорил о той психологической работе, которую дон Хуан в книгах Кастанеды называл «очищением острова тональ». Эта дисциплина помогает нам проникать в миры осознанных сновидений, переживать внетелесный опыт как наяву, так и во сне – и в этом качестве очищение тоналя ничем невозможно заменить.

Некоторые искатели все еще надеются, что растения Силы или психоактивные вещества помогут практику преодолеть барьер, отделяющий повседневное состояние сознания от измененных режимов восприятия (то, что Кастанеда называл «вторым вниманием» и состоянием «повышенного осознания»). Я имел возможность испытать эту гипотезу на себе и понял, что растения Силы и психоактивные вещества легко разрушают не только описание мира, но и те *защитные механизмы* нашей психики, которые помогают нам сохранять психоэмоциональное и чувственное равновесие в необычных ситуациях восприятия. Сказанное

выше относится ко всем индольным триптаминам – ДМТ, псилоцибину и другим веществам.

Практик, обратившийся к растениям Силы в наши дни, попадает в трудную ситуацию – навыки осознанного изменения режима восприятия, которые он приобрел в результате длительной и непростой работы, могут неожиданно исчезнуть на неопределенное время. Что же касается переживаний, полученных во время психоделических сессий, то они увлекательны, поражают чувство и воображение, но, как правило, ничего не дают для дальнейшего развития. Приоткрыв на некоторое время неведомые ранее перспективы восприятия, чувств и ощущений, этот опыт остается временным всплеском энергии. Причем этот энергетический всплеск, вызванный биохимическими реакциями, может блокировать все плоды психоэнергетической работы, которой практикующий посвятил несколько лет жизни.

Я убежден, что использование растений и психоактивных веществ – опасный путь,

разрушительный и чреватый непредсказуемыми последствиями. Поэтому я использую только психотехнические методы и процедуры.

В этом разделе я опишу психотехнические методы достижения осознанного сновидения и внетелесного опыта, которые продемонстрировали свою эффективность в моем случае.

Некоторые из них напоминают буддистские и тантрические рецепты, но разработаны мною для собственного употребления с учетом моей ментальной и эмоциональной конституции. Другие кажутся мне собственными находками, хотя я знаю наверняка, что нечто похожее уже использовал кто-то, чтобы войти в осознанное сновидение или испытать внетелесный опыт.

В книге «Пороги сновидения» я писал, что «сталкерский» навык выслеживания большого объема внутренних и внешних сигналов приводит к возникновению объемного сознания.

*«Перцептивное поле расширяется как наружу, так и внутрь. В результате рефлексия*

обретает новое измерение, возрастает на порядок – в виде *осознания осознания*, или *внимания внимания*. Ведь суть сознания (саморефлексии) и есть восприятие самого себя. Мы как бы поднимаемся на ступеньку и формируем *восприятие восприятия самого себя*. Таким образом, устраняется опасность «поглощенности» сознания воспринимаемым материалом, то есть самозабвения...»<sup>62</sup>

В этой же работе я сформулировал основные способы перехода из сна (бодрствования) в осознанное сновидение (внетелесный опыт).

## *Семантический вакуум*

Термин «семантический вакуум» впервые встречается в работах В.В. Налимова – великого русского ученого, философа, математика и логика. Этот термин называет некое поле (пространство), в котором отсутствует семантика, то есть смыслы любого рода. Объекты, явления, процессы в семантическом вакууме теряют свой смысл и даже свою отдельность от других процессов, явлений и объектов.

Семантический вакуум в теории Налимова – абстрактное понятие. Но в психоэнергетической практике нагуализма семантическим вакуумом я называю состояние сознания, возникшее в результате многочисленных и разнообразных неделаний, начиная с остановки внутреннего диалога и заканчивая любыми психотехническими процедурами, задача которых состоит в том, чтобы приостановить *автоматический процесс узнавания* объектов, процессов, явлений в привычном *описании мира*. Это измененное

состояние сознания, в котором останавливаются внутренний диалог и все механизмы, порождающие значения и смыслы. Мы наблюдаем мир как структуру сенсорных сигналов, лишенную семантических оболочек, – комплексы сигналов не имеют ни названия, ни значения, ни смысла.

Если практик научился погружаться в состояние семантического вакуума, значит, он приостановил внутреннюю работу *тоналя* (описания мира) и значительную часть бессознательных автоматизмов на фоне ялертного восприятия и ясного осознания.

В состоянии неделания вместе со смыслами исчезают границы между объектами. Необходимо глубоко прожить это необычное состояние, чтобы освоиться с миром, где нет *внутреннего* и *внешнего*, где вниманию не на что опереться.

Тотальное неделание всех и всяческих смыслов помещает сновидящего в новую позицию. В одной из своих работ я писал: «Пережитое состояние семантического вакуума

отвлекает нас от исключительно внутренних сюжетов, созданных бессознательным, чтобы породить тот или иной конфликт, который разрядит эмоциональные и ментальные напряжения, накопившиеся наяву».<sup>63</sup>

В конечном итоге человек, регулярно переживающий состояние семантического вакуума, обнаруживает пространство, скрытое за обычными проявлениями мира, к которому мы привыкли. Внимание и восприятие обогащается и становится свободнее. Освоив состояние семантического вакуума, мы каждый день пробуждаемся с определенным чувством, что помимо описания мира, внушенного нам родителями и воспитателями, существует еще какое-то *пространство бытия*, которое нельзя назвать ни миром бодрствования, ни миром сновидения.

Есть несколько способов познакомиться с переживанием семантического вакуума на личном опыте.

## ***Вовлеченность и неосознанность***

Мы живем в *описании мира*, которое, как нам кажется, функционирует *совершенно автономно*— независимо от человеческого сознания. На самом деле мы должны осознать, как сложно переплетены эти принципиально разные проявления Бытия в нашем опыте. Каждое событие в нашей жизни, каждая встреча с незнакомым человеком, каждый поворот судьбы — все это входит в единый проект.

С момента рождения человек вступает в сеть сложных и не всегда осознаваемых отношений со всем пространственно-временным континуумом. Теоретически каждый из нас в течение одной жизни может достичь Освобождения.

Как это работает? Два фактора больше всего ограничивают нашу способность к самосовершенствованию, развитию, Трансформации. Это фундаментальные автоматизмы, на которых основана



повседневная жизнь каждого бодрствующего человека, оказавшегося в плену мирового тоналя:

- 1) отождествление своего Я с эмоциональными и чувственными движениями;
- 2) неспособность управлять своим психическим состоянием.

Эти качества можно назвать вовлеченностью и неосознанностью.

Будучи вовлеченными и неосознанными, люди не знают, что такое сознательная и пробужденная жизнь. Они следуют одному жизненному сценарию, но вовсе не потому, что наделены свободой воли.

Поскольку человек находится в состоянии вовлеченности и неосознанности, ему приходится выбирать из ограниченного числа жизненных сценариев. Иными словами, человек изначально несвободен – миллиарды путей закрыты для него с первых лет формирования психики. Люди об этом не догадываются и с удовольствием выбирают один из 20 (или 30) оставшихся вариантов, искренне веря, что в этом и состоит свобода человека.

Пока вы вовлечены и не осознаете себя, вся ваша жизнь – это то, что компьютерщики называют «исполнением программы». Тем не менее человек способен отказаться «исполнять программу», если войдет в измененное состояние сознания, основные качества которого – отрешенность и осознанность. Ради этого разработаны два важных метода – *остановка внутреннего диалога* и *неделание*.

Отказ от исполнения программы – на мой взгляд, удачная метафора при описании неопишуемого состояния радикального изменения Судьбы. Чтобы отказаться от исполнения программы, надо войти в состояние *безупречности*, используя для этого *сталкинг*; изменить автоматическую работу внимания при помощи *специальной концентрации* и *деконцентрации* внимания. И наконец, главное – эта мысль должна быть продуктом нестигаемого *намерения*, которое необходимо поддерживать каждый день на протяжении всей нашей жизни.

## ***Психотехническая подготовка к осознанному сновидению и внетелесному опыту***

Режим восприятия, в котором мы находимся основное время, удерживается *вовлеченностью* сознания в психоэмоциональное реагирование и *неосознанностью* нашего подлинного Я.

Психотехническую процедуру достижения осознанного сновидения и внетелесного опыта можно разделить на две стадии. Первую можно условно назвать неделанием обыденного сознания, вторую – деланием нового состояния сознания.

Первая стадия включает в себя релаксацию, ритмическое дыхание и остановку внутреннего диалога. Эти приемы направлены на снижение фиксации повседневного режима восприятия и обретение перцептивной гибкости. Сюда также входит состояние безупречности, над которой мы работали в течение дня.

Вторая стадия процедуры направлена на

то, чтобы из множества возможных измененных состояний сознания выбрать одно, вполне определенное – направить осознание на путь обретения опыта осознанного сновидения, выхода из физического тела или активизации одного из центров энергетического тела.

Этой психотехникой следует заниматься непосредственно перед сном и уделять ей от 40 минут до часа. Надо так рассчитывать свои силы, чтобы не заснуть во время практики. При правильном выполнении психотехники, описанной ниже, энергетический тонус тела и психики повышается. В первые месяцы возникают трудности при засыпании и даже бессонница, которая может длиться от двух-трех дней до месяца, пока организм не перестроится полностью, чтобы использовать ночное время не только для обычного сна, но и для осознанного сновидения и внетелесных странствий.

# ПЕРВЫЙ ЭТАП: ПРЕКРАЩЕНИЕ БАЗОВОГО РЕЖИМА ВОСПРИЯТИЯ

## *Релаксация*

Практик должен освоить глубокую релаксацию — тот уровень расслабления физического тела, благодаря которому он перестает получать большую часть сенсорных сигналов от своего тела.

«Схема тела», которую ежедневно моделирует наш мозг, должна раствориться и исчезнуть. Мы добиваемся идеального расслабления всех мышц, пока не достигнем состояния, в котором не сможем с закрытыми глазами определить, какую позу в данный момент приняло наше физическое тело. Вытянуты руки вдоль тела или раскинуты в разные стороны? Раздвинуты ноги или вытянуты? Мы не чувствуем этого. Тело как будто исчезло. Если вы заметите области мышечного напряжения, от них надо избавиться.

Некоторым практикам сложно сразу добиться полного растворения «схемы тела». В этом случае попробуйте следовать простейшему методу релаксации, разработанному Э. Джекобсоном. Эта техника не только устраняет

мышечные напряжения, но и снижает тревогу.

Сама техника занимает 2 минуты, ее можно выполнять в транспорте, на рабочем месте, даже на ходу (когда вы занимаетесь «походкой Силы»), Джекобсон рекомендует тренироваться дважды в день по 2 минуты для снижения тревожности, но в нашем случае необходимо *полное исчезновение «схемы тела»*, что требует минимум 15–20 минут занятий дважды в течение дня.

Классический вариант этой техники релаксации в первое время исполняется, сидя на стуле с вертикальной спинкой. Можно прислониться к стене.

1. Смысл этого упражнения заключается в попеременном напряжении и расслаблении мышц. В ходе упражнения вы будете постепенно увеличивать силу напряжения мышц, после чего резко расслаблять их. Если вы еще никогда не занимались релаксацией, то проще начинать эту тренировку с кистей рук.

2. Сядьте прямо – так, чтобы спина касалась стула, ноги стояли на полу, а руки

лежали на коленях.

3. Можно выполнять это упражнение с закрытыми глазами – это поможет вам лучше расслабиться. Если с закрытыми глазами вы чувствуете себя некомфортно, делайте упражнение с открытыми глазами.

4. Начните с мышц кисти. Медленно считая до 5, с каждым счетом увеличивайте напряжение в мышцах кисти.

5. На счет 5 резко расслабьте мышцы кисти. Вы почувствуете, как расслаблены кисти рук. Сравните это с ощущением напряжения в мышцах.

6. Теперь повторите это упражнение, напрягая не только мышцы кисти, но и мышцы предплечья.

7. Затем подключите мышцы плеча и т. д. В конце упражнения вы будете напрягать все мышцы рук и мышцы спины.

Когда вы научитесь делать это упражнение с мышцами рук, то сможете перейти к глубокому расслаблению других мышц – мышц ног, живота и т. д.



На первых порах необходимо сидеть прямо, чтобы выработать сам навык глубокой релаксации. На заключительных этапах данной техники Джекобсон рекомендует напрягать и расслаблять мышцы шеи и лица.

Как только вы почувствуете, что научились глубоко расслаблять разные группы мышц, можно изменить позу. Например, я занимаюсь релаксацией, лежа на спине, перед тем как войти в сновидение или выйти из тела. Чем лучше вы знакомы с чувством релаксации, тем большей свободой вы владеете. Можно идти по улице и одновременно вызывать глубокую релаксацию всех мышц, не участвующих в ходьбе.

Существует множество вариантов достижения глубокой релаксации. Мы можем использовать любую из них, если она соответствует поставленной наяву цели. А наша цель, если мы хотим сохранить осознанность в сновидении и научиться покидать физическое тело, а затем странствовать по мирозданию, — это прежде всего *исчезновение «схемы тела»*.

На всякий случай повторяю, что в нашем случае имеется в виду под «схемой тела». «Схема тела» – это совокупность сенсорных сигналов, поступающих от организма и создающих в психике целостный образ вашего тела, каким вы воспринимаете его наяву.

Даже в глубоком сне без сновидений часть психики поддерживает выученный нами образ собственного тела. У нас две руки, две ноги, туловище, голова, два глаза, два уха и нос с двумя ноздрями. На самом деле в схему тела входят даже такие детали, как наличие именно пяти (не четырех и не шести!) пальцев на руках и на ногах.

Количество органов движения и органов восприятия определяет психическую структуру сенсорного пространства (сенсориума).

Если мы научимся забывать об устройстве своего сенсорного пространства в состоянии сновидения, нам откроется почти безграничная свобода восприятия, поскольку и наяву и в сновидении мы автоматически моделируем все поступающие в психику сигналы, используя

схему собственного тела. Это самый сильный автоматизм восприятия, от которого необходимо избавиться, если вы осваиваете новые состояния осознания.

## *Ритмическое дыхание*

Ритмическое дыхание – это очень простой способ. Он не допускает ни малейшего телесного напряжения. Его задача в данной дисциплине ограничена поддержанием остановки внутреннего диалога и необходимым уровнем релаксации.

Как уже было сказано выше, задача ритмического дыхания – вызвать состояние, подобное трансу. Понятие «ритм» в этом случае довольно условное. Лучше всего считать про себя и следить за тем, чтобы время вдоха и выдоха было одинаковым. Если у вас сильные легкие и вы без труда можете задерживать дыхание после каждого вдоха и выдоха, желательно, чтобы пауза имела ту же длительность. Весь дыхательный цикл обычно делят на четыре части: вдох, задержка после вдоха, выдох, задержка после выдоха.

При ритмическом дыхании все четыре части дыхательного движения имеют одну и ту же длительность, но при этом не вызывают ни малейших мышечных напряжений. Избранный

ритм должен быть абсолютно комфортным – таким, чтобы его без усилий можно было поддерживать в течение часа. В данном случае не имеет значения глубина дыхания – только плавность и ритм.

## *Остановка внутреннего диалога*

Моя предыдущая книга, где я предложил психотехническую последовательность упражнений, ведущих к Трансформации тела и сознания («По ту сторону сновидения. Технология Трансформации», М.: ПОСТУМ, 2010), содержит точное определение самого понятия внутреннего диалога:

«В нагуализме нового цикла внутренний диалог понимается как специфическое взаимодействие, возникающее между потоками сенсорных сигналов и интерпретирующим аппаратом... обеспечивающим непрерывное воспроизводство описания мира».

Поскольку не все читатели, интересующиеся осознанным сновидением и внетелесным опытом, знакомы с терминологией нагуализма, предлагаю расширенный вариант определения остановки внутреннего диалога.

*Остановка внутреннего диалога – это прекращение всех видов психической рефлексии на фоне высокой бдительности внимания.*

Психическую рефлексию обеспечивают

внутренняя речь (обычно произносимая про себя, т. е. артикулируемая), мышление, которое часто представляет собой неартикулируемую внутреннюю речь, способность к узнаванию любых объектов, оказавшихся в поле восприятия, и ментальное комментирование процесса узнавания.

Полная остановка внутреннего диалога подразумевает временное прекращение всех этих функций при сохранении ясного сознания и бдительного внимания.

Само узнавание воспринимаемых объектов останавливается в последнюю очередь. Таким образом, погружаясь в состояние остановки внутреннего диалога (ОВД), практик проходит через четыре этапа.

1. Остановка внутренней речи.

2. Остановка мышления.

3. Остановка ментального комментирования процесса узнавания.

4. Остановка самого узнавания.

Если ваш интерес к осознанному сновидению и внетелесному опыту не связан с

психоэнергетической дисциплиной нагуализма, достаточно освоить первые три этапа ОВД.

Для этого я рекомендую использовать технику «слушания внутреннего звука», исходящего из пространства в центре головы, и деконцентрацию внимания. В полной тишине каждый может услышать тихий свист или шум неопределенного характера. Сосредоточение на этом звуке, как правило, приостанавливает внутреннюю речь и мышление.

Что же касается деконцентрации внимания, то суть ее заключается в равномерном распределении внимания по всему сенсорному полю (чаще всего визуальному). Обычный и самый эффективный прием достижения этого состояния активизация периферического поля зрения, взгляд при этом направлен вперед и не отвлекается от воображаемого центра зрительного поля.

Об этой технике подробно написано в моих предыдущих книгах, а также в работах О.Г. Бахтиярова, специально исследовавшего деконцентрацию как один из главных способов



достижения измененных состояний сознания и основного метода в психонетическом проекте О. Бахтиярова.

Перечисленные три элемента психотехнической подготовки к осознанному сновидению и внетелесному опыту по сути своей являются неделаниями – неделание обычного напряжения тела, неделание обычного дыхания и неделание ментальной активности.

Согласовывая описание мира, мы используем как основной режим восприятия, который представляется непрерывностью наяву, так и фрагменты измененных состояний сознания, которые запоминаются, если совпадают с базовыми схемами интерпретации важнейших для человека фактов, событий и процессов. Человеческий «мир» кажется совершенно последовательным, логичным и, безусловно, объяснимым.

Хотя изначальная природа сенсорных сигналов, проникших в психику и осознанных, может быть совершенно разнородной. Но сознание – само по себе великий интегратор.

Осознание объединяет мир любого опыта и при этом осознает себя как целостность и непрерывность.

## ВТОРОЙ ЭТАП: ДЕЛАНИЕ ИЗМЕНЕННОГО СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Погрузившись в глубокую релаксацию и остановку внутреннего диалога, глубина которой поддерживается ритмическим дыханием, практик попадает в особое состояние осознания, которое характеризуется аморфностью сенсорных впечатлений и отсутствием модели мира. Из этого состояния опытный сновидец способен легко перейти к осознанному сновидению или обрести внетелесный опыт, внимательно наблюдая за флуктуациями своего Я, которое, как можно заметить, используя внимание сталкера, в определенный момент перестает фокусироваться на физическом теле.

Однако далеко не все практикующие могут обрести этот опыт без дополнительных психотехнических приемов. В этом разделе я опишу основные методы работы с энергетическим телом, которые кажутся мне наиболее эффективными на протяжении многих лет практики.

## ***Концентрация на точках физического тела***

Второй этап психотехнической процедуры – это различные виды делания.

Стремясь к подлинной Реальности, я избегал визуализаций и имагинаций, не основанных ни на чем, кроме силы человеческого воображения. Я использовал лишь предельную концентрацию сознания на определенных точках физического тела, а также некоторые сенсорные гештальты (образы), которые возникают в процессе длительной концентрации на этих точках.

Вот полный перечень точек для концентрации внимания:

- 1) макушка головы;
- 2) центр черепа;
- 3) межбровье;
- 4) горловой центр;
- 5) солнечное сплетение;
- 6) центр пупа;
- 7) промежность.

Глубокая концентрация внимания на каждой из этих точек может вызвать измененное состояние сознания определенного типа, но чаще всего осознанное сновидение и внетелесный опыт возникают после сеанса концентрации на точках, расположенных на голове или недалеко от головы. Это макушка, межбровье, центр внутри головы и горловой центр (то место, где сокращаются мышцы глотки в момент глотания).

Каждая из этих точек требует собственного типа концентрации и определенного делания. Под деланием я подразумеваю искреннюю и полную имитацию якобы существующей вне нашего сознания реальности.

## *Макушка головы*

Например, самая эффективная точка для погружения в осознанное сновидение или для переживания внетелесного опыта – это концентрация на *сахасрарачакре*, которую у нас часто называют центром макушки головы. Здесь есть неточность, о которой практикующий должен знать. В словаре «макушкой» называют «верхнюю точку черепа». Действительно, иногда высшая чakra и макушка головы анатомически совпадают, но чаще между ними есть небольшое, но ощутимое расстояние.

Мужчинам проще найти этот энергетический центр, поскольку они не делают прически. Естественно лежащие волосы, как правило, открывают высшую чакру, которая находится в центре, где волосы падают в разные стороны. Здесь волосы распадаются на задние, боковые и передние. И этот центр не всегда является верхней точкой черепа. Например, в моем случае высшая чакра находится примерно на два сантиметра дальше от макушки головы в сторону затылка. Для концентрации внимания в

области головы два сантиметра имеют значение.

Женщинам, которые еще не развили чувствительность, я рекомендую тщательно прощупать поверхность головы, скрытую под волосами. В центре высшей чакры, который находится недалеко от макушки, всегда есть небольшое углубление. При надавливании на него возникает особое чувство. Описать это ощущение сложно, но оно подобно тем ощущениям, которые появляются при надавливании на некоторые чувствительные точки акупунктуры. Чаще всего и мужчины, и женщины, которые занимаются медитацией или иной психоэнергетической практикой, быстро угадывают, в каком именно месте расположена высшая чакра. Поскольку это не всегда «макушка головы», предлагаю называть этот центр просто «высшей чакрой».

Ощущение, которое практик испытывает при надавливании на высшую чакру, надо удержать и продлить при помощи специальной концентрации внимания. Оно имеет склонность превращаться в воображаемый столб или поток

плотной энергии, движущийся сверху вниз либо снизу вверх. Тело сновидения («второе тело») может отделиться даже наяву, если у практика есть избыток личной силы. В этом случае практикующий попадает в мир внетелесного опыта.

Надо отметить, что обычно концентрация на высшей чакре прерывается коротким забвением, напоминающим глубокий сон без сновидений. После чего сознание оказывается снаружи и начинает двигаться независимо от физического тела.

В моем случае осознание появляется у изголовья моей собственной постели. Я стою и вижу комнату, залитую ярким светом. Освещение может быть желтоватым, золотистым или янтарным. Я упоминаю об этом, потому что цвет освещения, как показал опыт, имеет значение. Например, ослепительно-белый свет говорит о приближающейся опасности, оранжевый или красный – о быстром энергетическом истощении, зеленый – о присутствии неорганического существа, либо



враждебного человеку, либо питающегося его энергией, вниманием, эмоциями.

## *Межбровье*

Центр межбровья, или область «третьего глаза», активизируется относительно просто. Впервые мне удалось активизировать этот центр в результате двух или трех месяцев ежедневной концентрации перед сном. Следует заметить, что активность этой точки привлекает существ, о природе которых мы можем только догадываться.

Классическая наука считает эти явления галлюцинациями. Я могу только сказать, что длительная концентрация внимания на этом центре вызывает появление «существ» и «голосов». Многие из них кажутся пугающими. Они словно стремятся отпугнуть практика от дальнейшей тренировки.

За десятилетия своей практики – сначала йогической, потом нагуалистской – я много раз концентрировал внимание на центре межбровья и практически всякий раз замечал, что сеансы подобной концентрации провоцируют контакты с чужеродными созданиями, часто настроенными враждебно к человеку безо всяких

на то оснований. Их ненависть настолько же сильна, насколько иррациональна.

Феноменология, которая наблюдается при активизации центра межбровья у большинства усердных практиков, словно бы подтверждает христианскую легенду о существовании потустороннего персонального Зла.

Вас встречает некая сущность, которая, как мне кажется, относится к человеку с ненавистью, отвращением и презрением. Эта сущность матерится и всячески гонит вас из своей области. В первую же встречу (почти 30 лет назад) эта сущность обозвала меня «сухой». В прошлом году я случайно попал в ту же область пространства (или сознания). И тут же услышал голос, исполненный презрения к человеческому роду: «Какой яркий щенок!» Это выражение было настолько неожиданным и шокирующим, что я даже записал его после выхода из концентрации на листке бумаге, чтобы не забыть.

В первом случае я встретился с ненавистью исключительной силы, во втором –

с таким же исключительным презрением. Я не знаю, что это за феномен и почему он возникает только при активизации центра межбровья. Многие годы я вообще не хотел об этом писать в своих книгах – уж слишком это похоже на дьявола в человеческом представлении. Ненависть, презрение, отвращение – вся гамма негативных чувств, только во много раз сильнее. От этой сущности веет холодом, она определенно пугает, хотя ни разу не причинила мне реального вреда наяву. Впрочем, кто может быть уверен в том, что не подвергался «потусторонним» воздействиям?

И конечно, следует учитывать, что, возможно, в данном случае мы имеем дело с яркой галлюцинацией, ибо никаких доказательств нет и быть не может.

Я могу описать, как достигать высокой концентрации на центре межбровья.

Техника концентрации проста. Сначала необходимо запомнить чувство, которое возникает в этой точке после надавливания или интенсивного массирования пальцами. Затем

следует использовать это чувство синхронно с ритмическим дыханием.

На вдохе вы поглощаете энергетический «луч» через центр межбровья. На выдохе — делаете паузу либо излучаете созданный вами «луч» наружу. «Луч» возникает в центре межбровья и проходит сквозь череп в сторону затылка.

Упражнение следует выполнять ежедневно минимум 40–45 минут поздно вечером.

Сущность, которую я описал, является к практику на второй-третий месяц регулярной концентрации на центре межбровья. Вы можете сами выяснить ее природу. Что это, галлюцинация или потустороннее зло?

Остановить активность этой сущности еще проще — достаточно прекратить концентрировать внимание на межбровье, перейти на другую точку тела, заснуть или проснуться.

## *Центр внутри головы*

Чтобы добиться концентрации внимания внутри головы, лучше всего применять метод слушания «внутреннего звука», издавна известный в йоге.

Внимание должно быть сфокусировано на воображаемой линии, соединяющей правое и левое уши. Внутренний звук возникает, как правило, примерно в центре этой линии.

Эта техника имеет почти универсальный характер. Сама по себе она замечательно останавливает внутренний диалог. При длительном сосредоточении на внутреннем звуке практик может наблюдать, как тихий и высокий свист постепенно превращается в громкий и отчетливо вибрирующий звук. Чем ниже звук, тем он громче. Сопровождающие звук вибрации можно использовать для разделения физического тела и «второго тела» (тела сновидения).

Кроме того, я считаю, что навык слушания внутреннего звука – идеальная техника для достижения остановки внутреннего диалога

в любой позе и в любое время суток. Стоит научиться этой специальной концентрации, и вам будет намного проще входить в состояние ОВД – следовательно, откроется перспектива регулярного посещения внетелесного пространства.

При сосредоточении в центре головы практик выходит из тела двумя способами.

1) Звук становится громким и низким. Частота вибраций снижается, при этом вибрация, которая поначалу слышна только в ушах и голове, охватывает все тело. В этом случае я воспринимаю внутренний звук настолько громко, что он становится подобным реву взлетающего авиалайнера.

В этом случае второе тело буквально «отрывается» от физического тела, и вы чувствуете, что некая сила в единый миг переносит вас на какое-то расстояние, хотя организм продолжает лежать или сидеть в том же положении. Это яркий и впечатляющий опыт.

2) Длительная концентрация на центре

череп может привести к не столь эффективным результатам, но, по моим наблюдениям, более эффективным.

В этом случае концентрация на внутреннем звуке не делает его громче и не вызывает вибраций. Здесь важны терпение и усердие на протяжении как минимум нескольких месяцев. Вы засыпаете и через несколько мгновений пробуждаетесь, ощупывая руками (или всем телом) какую-то поверхность. Позже в результате нескольких попыток понять, где вы находитесь, чаще всего оказывается, что это потолок. Но может быть пол или стена вашей комнаты.

Понятно одно – бессознательный выход тела сновидения из привычного биологического пространства приводит к тому, что второе тело как бы «прилипает» к ближайшей поверхности, горизонтальной или вертикальной.

Согласно существующим гипотезам выход из тела – во-первых, результат аффекта, во-вторых, продукт моделирования пространства нашим сознанием.



Обратите внимание на описанный выше опыт. Оставим в стороне аффект, поскольку трудно сказать, находился ли человек в состоянии аффекта накануне внетелесного опыта. Но идея «моделирования» пространства мне, человеку, сотни раз пережившему внетелесный опыт, кажется непонятной. Если мое сознание моделирует пространство, то почему:

а) для этого в большинстве случаев нужна какая-то психотехническая процедура,

б) начальной точкой модели может быть что угодно – потолок, пол, стена моей комнаты, хотя мое спящее тело лежит по-прежнему в той же постели?

Мне кажется странным, что я вдруг вываливаюсь из собственного физического тела и падаю сквозь нее на пол? Почему я неожиданно прилипаю к потолку? Почему я оказываюсь прислонившимся к стене комнаты за изголовьем своего дивана? Из каких сенсорных сигналов все это моделируется? Или речь идет о простой галлюцинации?

Но в таком случае самая идея «моделирования» пространства становится излишней. Мы же не привлекаем идею моделирования пространства, чтобы интерпретировать любое сновидение.

Я заметил этот любопытный эффект – любая ровная поверхность привлекает мое «моделирующее» сознание, если я выхожу из тела определенным образом. В данном случае, если я использую концентрацию на центре внутри головы. Если я применяю иную психотехнику, этот эффект возникает намного реже.

Иными словами, если сознание моделирует пространство, то почему оно не использует почти бесконечное множество способов моделирования этого пространства? Почему все зависит от используемой психотехники, от помещения, в котором я сплю, от позы, в которой я засыпаю. Я могу оказаться стоящим посреди комнаты, я могу лететь в небесах, могу оказаться на улице и т. д.

Словом, если это такое «моделирование»,

то чем оно отличается от реальности,  
воспринимаемой нами наяву?

## *Центр затылка*

Центр в углублении на затылочной части головы также может вызвать осознанное сновидение или внетелесный опыт, если достаточно долго концентрировать внимание на этой точке.

Длительная концентрация внимания на центре затылка может вызвать необычный выход второго тела. Отделение происходит вместе с «кувырканием» второго тела вперед или назад.

В случае когда энергетический тонус недостаточно высок, сновидец оказывается не вне тела, а переживает осознанное сновидение. Этот факт лишний раз подтверждает, что у осознанного сновидения и внетелесного опыта один и тот же психический механизм.

## *Горловой центр*

Горловой центр – это область, где вы привыкли чувствовать собственное горло, когда что-нибудь глотаете. Концентрация на этой точке также может вызвать внетелесный опыт, но заметно реже. Я заметил, что концентрация внимания на горловом центре намного чаще вызывает осознанное сновидение без выхода из тела.

## *Области энергетического тела для концентрации внимания*

Области энергетического тела, которые удобно использовать для концентрации внимания, чтобы вызвать осознанное сновидение или внетелесный опыт, расположены над макушкой головы, перед центром межбровья, за затылком и за спиной.

Важно понимать, что области ЭТ тем и отличаются от центров или иных точек тела, что они всегда представляют собой некий канал внимания, одновременно углубленный в тело и проецируемый наружу. В некоторых случаях практик найдет более удобным подниматься над конкретной точкой физического тела и концентрировать внимание там, иногда ему покажется, что следует погрузиться вниманием вглубь тела.

Синхронизация движения внимания с дыхательным ритмом значительно усиливает психотехнический эффект от этих упражнений. Вообще необходимо отметить, что синхронизация дыхательного ритма и работы

внимания во многих случаях значительно усиливает эффект психоэнергетической практики.

Например, в случае *делания линий* (или «*потоков*») *внимания*.

## *Делание линий («потоков») внимания*

Некоторые точки энергетического тела объединяются едиными психоэнергетическими потоками, которые легко почувствовать. Научившись чувствовать психоэнергетические потоки, движущиеся внутри тела и выходящие за его пределы, практик значительно облегчает для себя переход из обычного состояния в состояние осознанного сновидения либо в состояние, где он чувствует себя вне физического тела.

Иногда достаточно проследовать вниманием за естественным движением психоэнергетического потока, и это приводит к внетелесному опыту. В других случаях надо проделать эту процедуру несколько десятков раз.

Я использую следующие потоки внимания. Каждый из них можно использовать как для поглощения энергии, так и для ее излучения. Эффекты будут разными, но в большинстве случаев они сопровождаются либо осознанным сновидением, либо выходом из тела.

**Первый поток:** *центр солнечного*



*сплетения – горловой центр – высшая чакра.*

Этот психоэнергетический поток чаще всего направлен вверх, то есть за пределы физического тела. Если упражнение выполняется правильно, то оно часто вызывает внетелесный опыт. В этом отношении оно может быть весьма эффективно. Я применяю его чаще других, потому что этот поток редко вызывает какие-либо искажения – чаще всего практик в конечном итоге добивается постепенного формирования второго тела, которое приступает к самостоятельному внетелесному странствию. Возможно, что это второе тело в определенных условиях может исполнять функции «дубля», как его описал в своих книгах Кастанеда.

**Второй поток:** *горловой центр – центр межбровья.*

Когда этот поток направлен вперед, за пределы физического тела, энергия излучается и приводит к вещим сновидениям. Предсказание во сне порой бывает удивительно подробным.

**Третий поток:** *затылок – центр межбровья.*

В этом случае поток может при вдохе двигаться в сторону затылка, а при выдохе – в сторону межбровья. Это один из лучших способов активизации «области третьего глаза» со всеми вытекающими из этого последствиями, которые уже были описаны в этой главе. Видения, голоса, недоброжелательные сущности и т. д.

**Четвертый поток:** *центр промежности – центр пупка.*

В этом потоке энергия движется от промежности через центр пупка вперед. Вы поглощаете энергию Земли, частично поглощаете ее и частично излучаете через центр живота. Это упражнение непосредственно связывает поле человека и поле планеты, на которой мы живем. Периодически каждый практик, стремящийся к тотальной Трансформации, должен исполнять эту или подобную психотехническую процедуру, которая будет оживлять энергообмен между полем Земли и психоэнергетическим полем сознания. Без такой «подпитки» от планетарного поля

движение по Пути замедляется настолько, что окончательная Трансформация становится маловероятной, если не невозможной.

**Пятый поток:** *«движение Кундалини»*.

Все, кто хотя бы поверхностно знаком с тантра-йогой, имеет представление о силе Кундалини и ее движении внутри человеческого тела. На всякий случай перескажу суть этой концепции в двух словах. Она заключается в том, что Божественная Энергия человека, изображаемая в виде змеи, спит, свернувшись, в области копчика. Пробуждаясь, она разворачивается и заполняет позвоночник, пока не достигнет высшей чакры.

Это очень древняя метафора, которая тем не менее и в настоящее время отражает основные этапы конкретной психотехники. Цель этой метафоры – осознание, что вдоль позвоночного столба человека может двигаться неведомая нам энергия. Уже в XX веке индийский философ и йог Шри Ауробиндо следовал, по сути, той же тантрической технике – только у него движение происходило в

обратном порядке. Энергия опускалась по позвоночнику из высшей чакры к «корневой». Следовательно, он называл эту энергию иначе – не Кундалини<sup>64</sup>, а «Божественной Силой».

В нашем случае важно понять, что мы должны научиться использовать позвоночник как транспорт для передвижения энергии (того, что мы ощущаем как энергию) вверх или вниз по нашему телу. Если эта сила движется сверху – от центра макушки к копчику, – мы можем называть ее «Божественной», если она, напротив, поднимается вверх, мы можем назвать ее «Кундалини». На мой взгляд, если вас не приобщили к точному исполнению медитативной традиции, название не имеет большого значения. Мы чувствуем движение Силы внутри позвоночника, и это большое достижение.

Для выхода из тела эффективно чувствовать движение энергии вверх, в сторону высшей чакры. Для того чтобы достичь осознанного сновидения, любое движение энергии внутри позвоночника может быть

**ПОЛЕЗНЫМ.**

# *Неполное разделение физического тела и второго тела*

Не всегда перечисленные психотехнические приемы даже на фоне безупречности приводят к полному отделению второго тела от тела физического. Иногда возникает феномен *частичного* отделения.

В таких случаях второе тело чаще всего вращается внутри физического тела. Кроме оговоренного выше случая при концентрации на затылке, когда второе тело начинает кувыркаться вперед или назад и таким образом отделяется от физического, есть целый ряд нестабильных позиций восприятия, которые могут возникнуть при исполнении любого из перечисленных в этой главе упражнений.

Нестабильность выражается в том, что второе тело не полностью отделяется от физического. Чаще всего оно начинает вращаться внутри физического тела, как бревно в воде. В другом случае второе тело вращается

горизонтально, напоминая пропеллер вертолета.

Кроме того, у меня было несколько случаев, когда отделялась только верхняя половина тела или даже только руки. Были ситуации, когда отделялась одна рука и ощупывала предметы в комнате, до которых физическое тело никак не могло дотянуться, не меняя позы.

Все эти частичные выходы из тела сопровождаются либо полным отсутствием зрительного восприятия (то есть опираются исключительно на осязательные ощущения), либо смутным и фрагментарным зрением. Это сложно описать.

Смутное зрение – это когда можно видеть лишь детали картины и только в том случае, когда видящее Я, плавающее отдельно от остальных телесных ощущений, случайно натывается на эти детали.

Фрагментарное зрение может быть цельным, то есть создавать визуальное поле, которое кажется целостным. Однако сам процесс визуального восприятия в этой позиции

нестабилен – он прерывается довольно часто, и это создает особую атмосферу неясности, смутности видимого, хотя каждый отдельный фрагмент, взятый отдельно, может быть вполне ясным.

Я попытаюсь описать эту ситуацию восприятия, опираясь на мировоззрение, которое описывал в своих зрелых книгах Кастанеда.

Если восприятие – это результат сборки сенсорных сигналов в «точке сборки», то частичное отделение от физического тела может соответствовать частичной сборке сенсорных сигналов, что выражается в следующих вариантах незавершенной сборки восприятия себя и внешнего мира.

Когда доминирует визуальный модус восприятия при отсутствии ощущения тела того, кто получает зрительное восприятие, мы получаем хаотически плывущее зрение. Внимание может случайно фокусироваться на какой-то детали визуального потока сигналов и «прилипнуть» к ней, оно может прерываться,



потому что внимание по привычке переключается с одного модуса восприятия на другой. Если мы научились воспроизводить визуальные образы только одного перцептивного модуса (здесь – визуального), автоматическое движение внимания приведет к возникновению лакун восприятия. Иными словами, восприятие станет фрагментированным.

В большинстве случаев сигналы, поступающие от бодрствующего тела, обеспечивают нормальное (или привычное) распределение сенсорных раздражителей по всему полю восприятия. Если же тело спит, то единственный способ создать полноценное восприятие вне физического тела – это создать второе тело, которое станет психоэнергетической платформой, где сенсорные сигналы будут объединяться и интегрироваться, чтобы оформить альтернативный мир восприятия, или, как выражался Кастанеда, «мир второго внимания».

Поэтому так важно научиться создавать

П о л н о е *второе тело* для осознанного  
сновидения и внетелесных переживаний.

ЧАСТЬ 3

**ФЕНОМЕНЫ ПРАКТИКИ  
ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ  
И ВНЕТЕЛЕСНОГО ОПЫТА**

*«Есть многое на свете, друг Горацио,  
Чего на самом деле вовсе нет...»*

***(Перечитывая «Гамлета»)***

# ВТОРОЕ ТЕЛО СНОВИДЯЩЕГО

Несмотря на то что состояния осознанного сновидения и внетелесного опыта часто возникают одновременно в практике измененных состояний сознания – осознанное сновидение может превратиться во внетелесный опыт, а внетелесный опыт, наоборот, сузиться до осознанного сновидения, – между ними есть принципиальное различие.

Осознанное сновидение – это состояние пробужденной осознанности во сне. В основном осознанность, пробудившись и не покидая физическое тело по какой-то причине (нехватка энергии или цепь автоматизмов, от которых сновидец еще не смог избавиться), становится созерцанием пространства образов, которое сотворила психика самого сновидца. Разумеется, при выходе из тела пространство образов не исчезает, и значительная часть того, что мы

воспринимаем во внетелесном опыте, создано нашим собственным мозгом. Однако при этом появляется мощный поток сенсорных сигналов, который приходит извне, и если практик достаточно внимателен, если его практика достаточно регулярна и интенсивна, то игнорировать или маскировать эти внешние сигналы с каждым новым опытом становится все труднее и труднее.

Когда мы находимся в состоянии осознанного сновидения, созерцаемые нами образы «развиваются» (движутся, превращаются, заменяют друг друга), реализуя мышление нашего бессознательного. Иногда тот или иной сенсорный сигнал извне проникает и в эту область, но он редко способен образовать сюжет. Как правило, «внешний» сигнал осознается, вплетаясь в периферию событийного ряда, или основного сюжета осознанного сновидения.

Например, находясь в осознанном сновидении, вы слышите, как за окном сигналият автомобили. В фабуле вашего осознанного

сновидения вряд ли возникнут автомобили – они превратятся в часть большой сцены, которую уже развернуло бессознательное. Это может быть что угодно, соответствующее личным ассоциациям и направлению, которое задано возникшим в данный момент импульсом бессознательного.

Скажем, в осознанном сновидении вы попали в театр (посетили концерт и т. п.) – тогда сигналы автомобиля из бодрствующего мира в сновидении станут, например, резкими звуками труб, выделяющимися из общей игры оркестра. Таким же образом в осознанное сновидение включится сенсорный сигнал любой иной модальности – допустим, кинестетический.

В связи с этим могу привести забавный пример. Однажды в осознанном сновидении мне явилась «сущность», природа и поведение которой мне показались нетипичными. «Сущность» выглядела как наглый подросток. Он глупо ухмылялся, таращился на меня и все время пытался дотронуться до моего носа. Я уже подумал, что в очередной раз столкнулся с

неорганическим существом, понять которое никогда не смогу. Но его прикосновения были настолько навязчивы, что разбудили сознание полностью. И что же я обнаружил? Стоило мне шевельнуться, и с моего лица взлетела самая обыкновенная муха.

В осознанном сновидении вы не можете распознать природу внешнего сигнала. Вы осознаете, что находитесь в сновидении, осознаете себя, но практически все, что вас окружает в мире восприятия, – продукт вашего воображения, или, говоря на психологическом жаргоне, имагинация потока образов, генерируемых бессознательным. Сенсорный сигнал, поступивший извне, если он интенсивный и длительный, может вас разбудить – тогда вы вернетесь в согласованное описание мира и узнаете, какой раздражитель вызвал этот сигнал.

Когда же вы переживаете внетелесный опыт (то есть находитесь вне физического тела и осознаете это), ваше внимание сразу стремится к источнику внешнего сигнала, чтобы понять, что



происходит в энергетической реальности. Ведь далеко не всегда раздражители поступают от тривиальных источников, вроде тех, что я привел выше, — сигналы автомобиля или неугомонные летающие насекомые.

Во внетелесном опыте восприятие также может быть искажено или отвлечено образами бессознательного, но тренированное сознание хотя бы несколько секунд воспринимает фрагмент внешней Реальности. Если же вы находитесь в высоком энергетическом тоне и хорошо контролируете свои передвижения и впечатления вне физического тела, то способны увидеть реальный источник сенсорных сигналов — иногда даже во всех подробностях.

Внешние сенсорные сигналы вопреки всем помехам, которые создает наша психика, склонная к галлюцинациям, неотличимым от мира, который мы воспринимаем наяву, достигают осознания и адекватного распознавания, если осознание находится вне физического тела. Опыт, обретенный таким способом, разнообразен и удивителен. Он

намного богаче того, что можно представить, исходя из ночных звуков или осязательных ощущений тела во сне.

Существует категория повторяющихся впечатлений, которые не могут быть ни галлюцинацией, ни искажением интерпретации внешних сенсорных сигналов. У этих ощущений специфическая «окраска», которую невозможно передать при помощи языка. Сновидцу эти восприятия открываются при выходе из тела, но при этом они как бы наполнены ярко выраженной, измененной «телесностью».

Когда осознанное сновидение переходит во внетелесный опыт, диапазон нашего слуха определенно увеличивается. То же самое происходит с иными восприятиями, которые мы по привычке распределяем так, словно вне тела продолжаем пользоваться теми же органами чувств – зрением, осязанием и тем, что можно условно назвать «чувством биофизического поля».

Обоняние и вкус встречаются вне физического тела крайне редко, поскольку

природа этих древнейших типов восприятия обусловлена физическим контактом – молекулы воспринимаемого вещества достигают определенных нервных окончаний, чем и вызывают чувство запаха или вкуса.

Также следует отметить, что внетелесный опыт и сенсорные сигналы, собранные вторым телом, могут выражать себя через измененную и усложненную топологию. Однажды я вышел из тела, ощущая, что количество моей личной Силы недостаточно для далеких внетелесных путешествий. Вместо подобия того мира, который мы воспринимаем наяву, я обнаружил очень длинный и узкий коридор, освещенный белым светом, словно от неоновых ламп. Поначалу я продвигался вперед, опираясь на стену этого коридора, но вскоре энергия истощилась окончательно. Помню, что последние минуты я перемещался по коридору на четвереньках.

Иначе говоря, второе тело и пространство восприятия вокруг него – объекты, требующие значительного объема психической энергии.

Если сновидец энергетически истощен, то, пытаясь покинуть физическое тело, он обнаружит свернутые структуры (как этот бесконечный коридор).

Что касается способа и характера перемещения второго тела в этих мирах восприятия, то они будут точно соответствовать вашему энергетическому тону – высокий тонус позволяет летать и мгновенно попадать в любое место, недостаток энергии ведет к тому, что второе тело быстро теряет силу и начинает опираться на стены, а затем встает на четвереньки.

В осознанном сновидении подобной корреляции между уровнем энергии и восприятием не наблюдается. Это лишнее заставляет задуматься о психофизических различиях между этими состояниями психики.

Существует гипотеза, что внетелесный опыт – это моделирование пространства спящей психикой. Такое понимание внетелесного опыта кажется мне большим упрощением.

Вспомним, как впервые происходит

осознанный и классический выход из физического тела – нарастающий свист внутри головы, перерастающий в рев и вибрации, затем второе тело формируется неподалеку от физического, а место, в котором оно оказывается, освещено ярким светом и точно соответствует тому месту в мире наяву, где вы заснули.

Не слишком ли сложно, для того чтобы создать модель пространства, которого не существует? Не говоря уже о множестве кинестетических ощущений, которые сопровождают выход второго тела – полный или частичный – из тела физического, это удивительно правдоподобное переживание всего процесса отделения второго тела от организма, что позволяет в случае частичного выхода из тела поддерживать одновременно две схемы тела в одном пространстве восприятия? Например, когда второе тело отделилось и приняло сидящее положение, а физическое тело продолжает лежать. Я испытывал такое несколько раз и не могу понять, как это явление

может объяснить способность сознания моделировать пространство.

Теоретически концепция моделирования пространства может объяснить многие явления внетелесного опыта, но не исчерпывает сам феномен, который слишком сложен для такого объяснения. С другой стороны, идея психики, моделирующей внешний мир, соответствующий реальности наяву, если вдуматься в ее сущность, не менее мистична, чем концепция «второго тела», о которой я собираюсь говорить в этой главе.

Обратите внимание вот на что. При внетелесном опыте любой исследователь время от времени сталкивается с впечатляющими описаниями того или иного воздействия на живые и неживые объекты. Я мог бы легко отмахнуться от подобных сообщений, если бы сам не пережил такой опыт неоднократно.

В тех случаях, когда источник сообщения не вызывает сомнений, классическая наука предпочитает сложные гипотезы, где психика моделирует окружающее пространство, но при

этом одновременно обладает экстрасенсорным восприятием и психокинезом.

В работе современного американского философа Кристиана де Куинси *Radical Knowing* («Изначальное знание») я обнаружил любопытное философское объяснение феномена внетелесного опыта и, следовательно, природы второго тела. Автор придерживается концепции панпсихизма – все существующее, вплоть до атомов и молекул, обладает неким подобием осознания. Объясняя природу внетелесного опыта, философ пишет: «Поскольку сознание нелокально, оно не расположено в какой-либо области пространства. Так что неудивительно, что разум может иметь доступ к информации, недоступной телу, занимающему конкретное положение в пространстве. Возможно, при внетелесном опыте самосознание переносится из известного нам физического тела в другое, тонкое тело...

Эти тонкие тела могут существовать в полях энергии, простирающихся далеко за границы физического тела и даже за границы

окружающего его электромагнитного поля. С точки зрения панпсихизма все тонкие поля обладают своего рода сознанием. Если это так, путешествие вне тела правильнее было бы назвать путешествием "в другом теле" или путешествием "в тонком теле", во время которого точка самосознания временно смещается из плотного материального тела в более размытое, не имеющее четких границ тонкое тело».

Эта концепция мне симпатична. В панпсихической вселенной каждый объект да и само пространство обладают психическими свойствами и соответствующими энергетическими полями. Внетелесный опыт в таком мире выйдет как переход сознания из одного поля, обладающего психической природой, в другое.

Хочу сразу заметить, что гипотеза де Куинси не вызывает у меня принципиальных возражений. Но это толкование ничего не меняет в практической (психотехнической) части. Чтобы вызвать внетелесный опыт, нам по-прежнему, независимо от того, в какую



вселенную мы верим, нужно иметь избыток специфической энергии. Чтобы второе тело стало более плотным, могло больше воспринимать и воздействовать на живые и неживые объекты, пользоваться большей свободой передвижения, мы и в этом случае должны создать мощную перцептивную и энергетическую форму – не так уж важно, состоит оно из поля сознания вселенной или из нашего собственного поля.

Поэтому, чтобы избежать возможных заблуждений насчет природы второго тела, я держусь более скромных идей, которые наверняка так или иначе соответствуют реальному положению дел. Я считаю, что в случае внетелесного опыта мы имеем дело с *психоэнергетическим полем*, отделившимся от энергетического поля физического тела. Это поле создает форму, которая становится *перцептивной* и *энергетической* единицей. Перемещение этого поля вне физического тела приводит к осознанию некоторых впечатлений, когда субъект находится в определенном

психическом состоянии. Фрагментарное восприятие по основным модусам перцепции (зрение, слух, осязание) в значительной степени соответствует внешней реальности, которую может зафиксировать наблюдатель.

Остальное содержание внетелесного опыта – это вторжение в перцептивную активность второго тела *общего* для обоих тел *бессознательного*, которое, как я уже не раз говорил, в этом состоянии ярко демонстрирует свои способности создавать галлюцинации. Стоит сновидцу отвлечься лишь на несколько секунд, и бессознательный материал превращается в *неосознаваемую визуализацию*, реалистичность и яркость которой ни в чем не уступает реальности, которую мы знаем.

Все измененные состояния сознания формируются с помощью специальной концентрации или деконцентрации внимания, а усиливаются, становятся мощнее или «плотнее» при участии активного осознания.

Нас интересуют два неординарных психических состояния – осознанное

сновидение и внетелесный опыт. Практику нужно пережить и то и другое, иначе его самопознание не будет полным и гармоничным.

По силе и стабильности внимания и осознания второе тело можно разделить на три условные категории: тело сновидения, призрак живых, двойник, или «дубль». Эти три категории соответствуют трем энергетическим уровням второго тела и трем уровням плотности энергетического метаболизма.

Тело сновидения – форма, существующая в осознанном сновидении. Призрак живых – форма, покинувшая сновидение и научившаяся воспринимать мир наяву, но энергетически настолько слабая, что не способна никак воздействовать на воспринимаемый мир. Двойник – более плотная форма, оказывающая воздействие на различные объекты Реальности, на живые организмы и на других людей.

Есть и менее известные названия этого феномена, но в данном случае, на мой взгляд, перечисленные три вида почти полностью исчерпывают известную мне феноменологию.

## *Определение второго тела*

Прежде всего объясню, почему я остановился на термине «второе тело», а не на более привычном словосочетании «тело сновидения».

Потому что, на мой взгляд, этот термин точнее отражает природу рассматриваемого нами явления. Следует учитывать, что раздвоение психического субъекта происходит не только в сновидении, но и в иных состояниях.

Собственно, единственным условием для возникновения второго тела является измененное состояние сознания, которое может быть вызвано разными причинами – начиная с тривиальной интоксикации психоактивными веществами и заканчивая глубокой медитацией и специально разработанными для этой цели психотехниками. Сновидение – лишь частный случай, в котором возникает второе тело.

Конечно, состояние сновидения, в отличие от опытов с психоактивными агентами и психотехнических процедур, знакомо всем людям. Именно по этой причине человек чаще

всего впервые переживает опыт второго тела во сне. И все же корректнее будет использовать термин «второе тело», а не «тело сновидения».

Второе тело — это часть психоэнергетического поля, способная на время отделиться от основного поля энергетического тела, сохраняя при этом способность *организованно* поглощать и изучать энергию.

Процессы *поглощения и излучения энергии* осознаются человеком как *простые* восприятия или действия. Например, любое осознанное восприятие, в результате которого мы способны *распознать* тот или иной элемент описания окружающего нас мира, всегда сопровождается излучением энергии, т. е. потерей некоторого количества психической силы. Кроме того, мы почти непрерывно излучаем энергию, переживая нервное или эмоциональное напряжение любого типа.

*Поглощение* энергии мы осознаем как бездумное созерцание, когда нет необходимости узнавать, на что направлены наши глаза. Довольно часто люди автоматически переходят

в режим поглощения внешней энергии, бесцельно созерцая природные пейзажи – море, небо, огонь и другие стихии. Кроме того, большинство людей интенсивно поглощают энергию извне, когда спят и не видят сновидений. Впрочем, если человек восстанавливает потраченную энергию только во сне, полученной силы будет недостаточно для регулярных осознанных сновидений и внетелесного опыта.

Чтобы добиться некоторого избытка психической энергии (что совершенно необходимо для периодического погружения в осознанное сновидение и внетелесный опыт), надо научиться *безупречности* как постоянному способу жизни в социуме, а также использовать стихии энергетической Реальности в качестве источников пополнения психической энергии практика.

Второе тело, отделившись от физического организма, способно как излучать энергию, так и поглощать ее. В этом отношении оно ничем не отличается от нашего основного тела, которое в

эзотерической литературе традиционно называют «физическим», исходя из давнего мировоззрения, где человеку дано множество тел, и он существует во множестве «планов» бытия – физическом («плотном»), тонком, астральном, эфирном, причинном и др.

Я исхожу из более простой идеи: реальность едина, но мы воспринимаем ее в соответствии с организацией и энергетическим, обеспечением структур реальности.

Уровень энергетической обеспеченности мы обычно выражаем через метафору – *плотное* или *тонкое* тело, *плотный* или *тонкий* мир.

Чем меньшим объемом энергии обеспечена воспринимаемая структура (объект, поле, совокупность полей), тем «сомнительнее» ее существование для психики. Восприятие становится неполным, туманным, дискретным, пока не исчезает окончательно на некотором минимальном уровне энергии. Однако исчезновение восприятия не обозначает исчезновения самой энергетической структуры – это очевидно из наблюдаемых законов

восприятия и бытия.

Существует множество структур, которые мы не можем воспринимать. В некоторых случаях наши органы чувств и сознание имеют дело с очень низким уровнем энергии (как, например, отдельные пучки фотонов) либо, наоборот, слишком высоким (радиоактивность, электромагнитное поле большой мощности и т. д.).

В конечном счете есть два фактора, которые определяют, можем ли мы воспринимать и осознавать факты внешнего бытия, — *объем* энергии и *структура распределения* этой энергии. Под структурой распределения я подразумеваю организацию энергии в пространстве, доступном человеческому восприятию, — частота излучения, поле (как особая форма распределения энергии) и вещество во всех известных состояниях. Как правило, вещество так или иначе воспринимается в большинстве агрегатных состояний, а поля и излучения требуют специальных приборов. Если же мы



вспомним, что большая часть известной вселенной – это не вещество, а поле и излучение, то поймем, что в любом случае осознанному восприятию в обычном состоянии открыта весьма незначительная часть окружающего нас мироздания.

При этом все живые организмы являются открытыми системами, то есть системами, способными извлекать энергию из окружающей среды, накапливать и целенаправленно излучать энергию во внешнее поле.

Второе тело копирует основные схемы энергообмена, присущие биологическому организму человека. Но, поскольку второе тело – отражение высших психических функций и в первую очередь внимания и осознания, его функциональность напрямую зависит от объема энергии, вложенной в формирование второго тела. Осознанность сама по себе расширяет диапазон психоэнергетических способностей человека, включая способность к отделению второго тела.

Если практик достиг уровня, на котором

его второе тело может самостоятельно двигаться, получать информацию, оказывать влияние на других живых существ, а самое главное – не теряет при этом осознания себя, такую психоэнергетическую форму можно назвать той или иной разновидностью «двойника».

Описанные ниже виды второго тела отличаются друг от друга практически во всем – они обладают разной энергоемкостью, разной способностью воспринимать окружающую реальность и воздействовать на нее. И более всего эти виды второго тела отличаются объемом психофизической энергии, которая была сосредоточена субъектом и направлена на то, чтобы этот тип второго тела появился.

## *Тело сновидения*

Разновидность второго тела возникает и развивается в состоянии осознанного сновидения. Регулярная практика может сделать тело сновидения сильнее и плотнее. В понятие «плотность» тела сновидения входит та совокупность психофизических (полевых) свойств, которая очень близка к понятию «плотность внимания» или «плотность наблюдений». *Чем чаще вы удерживаете внимание на своем теле сновидения, тем оно плотнее.*

Я частично описал этот процесс в книге «Пороги сновидения»(2005) и упоминал о нем в книге «По ту сторону сновидения» (2010). Пока второе тело практика наблюдает за активностью в осознанном сновидении, оно остается телом сновидения. Основное поле восприятия тела сновидения – это сюжет осознанного сновидения. Как правило, он не имеет ничего общего с реальностью мира наяву. Но обязательно подразумевает осознание собственного тела в пространстве сновидения.

Пребывая в осознанном сновидении, сновидец использует его как тренировочную площадку для повышения плотности своего второго тела, непрерывно удерживая на нем внимание. Достигнув критической плотности, сновидящий может с изумлением обнаружить, что больше не нуждается в сновидении – он открывает способность покидать физическое тело не засыпая.

## *Призрак живых*

Если практик добился непростого умения выходить из физического тела не засыпая, психоэнергетическое поле, отделяющееся от его физического тела, можно называть «призраком живых».

Основное поле восприятия этой психоэнергетической формы – тот мир, что мы наблюдаем наяву. «Призраку» в отличие от физического тела не ограничен пространством или временем. Его трудно контролировать, но если практикующий последует этому намерению, то у него есть шанс научиться сознательно отправлять своего «призрака» в любую точку пространства и в любой момент времени.

Признаюсь, мне лишь несколько раз удалось осуществить подобную процедуру. Это тонкое искусство, которое пока мне дается с трудом. Тем не менее любому практикующему сновидцу необходимо знать о существовании столь заманчивой перспективы.

Главная техническая трудность –

выработать *навык отделения осознания* от физического тела. Описать саму технику невозможно. Могу лишь сказать, что на первых этапах она практически ничем не отличается от выхода из тела в сновидении. Чтобы создать «призрака», я использовал те же методы, что и в сновидении, – концентрацию на высшей чакре и на внутреннем звуке.

На определенном этапе концентрации сознание создает второе тело, которое тут же отделяется от физического тела, независимо от того, спит оно или бодрствует. Второе тело может двигаться впереди или позади физического тела либо двигаться совершенно независимо.

Физическое тело в это время находится в промежуточном состоянии, что для внешнего наблюдателя выглядит как легкая дремота, то есть поверхностный сон, который может прерваться от вмешательства любого, самого слабого раздражителя, или глубокая задумчивость, отвлеченность от того, что происходит вокруг него.

## *Двойник, или «дубль»*

Наиболее развитой формой второго тела считается двойник, или «дубль». Он может функционировать как автономная сущность, но всегда остается проекцией единственного энергетического тела.

К сожалению, я не знаю способа, как удержать сознание, активно управляющее вниманием, *в двух местах одновременно*— в физическом теле и во втором теле (в двойнике, или «дубле»). Обычно для достижения дубля физическому телу приходится засыпать — тогда в определенные моменты вся психическая энергия достается второму телу.

Легенды рассказывают о сновидцах, которые научились делать свое второе тело настолько плотным, что оно становилось видимым и осязаемым для обычных людей. Самые яркие сообщения о таком «дубле» можно прочитать в некоторых книгах Карлоса Кастанеды. Я не знаю, что в книгах Кастанеды правда, а что вымысел, так что буду исходить из собственного опыта.

В некоторых случаях второе тело может быть воспринято другим наблюдателем – скорее всего, в том случае, если наблюдатель находится в измененном состоянии сознания. Такой случай произошел со мной много лет назад. Я жил и работал в Индии, в Ашраме Шри Ауробиндо. Однажды ночью я вышел из физического тела, спустился во внутренний дворик и был весьма озадачен, когда слуга-тамилец, очевидно, исполнявший работу дворника, каким-то образом заметил меня, невероятно испугался увиденного и бросился бежать. Известно, что среди тамиллов распространена привычка жевать смесь трав, извести и психоактивных веществ. Я много раз видел, что тамильский слуга, заметивший меня в ту ночь, жует эту необычную жвачку.

В базовом состоянии восприятия увидеть второе тело странствующего сновидца практически невозможно. Даже дон Хуан в книге Кастанеды привлекает внимание Карлоса каким-то трюком – например, заставляет его слышать ритмичное постукивание, которое



ведет Карлоса к тому камню, на котором сидит второе тело Хенаро. Но и в этой наиболее благоприятной ситуации, увидеть Хенаро, сидящего на камне, не так просто. Восприятие нестабильно. Как только внимание Карлоса отвлекается, он перестает его видеть.

Могу сказать, что представленный Кастанедой сюжет очень убедителен. Именно так ведет себя наша психика, столкнувшись наяву с вторым телом другого человека.

Подобные события случаются нечасто, так как изучением второго тела занимаются только шаманы, маги и люди, практикующие специальную дисциплину по работе со сновидением, вниманием и осознанием. Если говорить о магах и шаманах, то они, если им удастся днем формировать активно действующее второе тело, редко демонстрируют его случайным наблюдателям – только ученикам и с определенной целью. Восприятие второго тела требует особой гибкости сознания и избытка перцептивной энергии, который редко встречается у людей, ведущих обычный образ

ЖИЗНИ.

## *Главные свойства второго тела*

Все, что описано ниже – о форме, плотности, размере и локальности второго тела, – основывается прежде всего на собственных наблюдениях во внетелесном состоянии. Кроме того, в течение нескольких лет я имел совместные сновидения со своей женой. Но и это не главное. Навык визуализировать форму и чувствовать плотность второго тела за 20 лет практики стал привычкой, поскольку все это время я не переставал исследовать этот феномен.

## **Форма**

Форма второго тела зависит от тренированности внимания. Спонтанно вышедшее второе тело (без специальной психотехнической тренировки), как правило, сфокусировано вокруг головы и рук. При быстром перемещении оно напоминает шар или облако энергии, в общих чертах повторяющее очертания верхней части физического тела. Практики замечают, что форма второго тела нестабильна, так как она отражает работу внимания и состояние осознания.

Если психическая активность во внетелесном состоянии требует, чтобы возникла рука, нога или другая часть тела, и практик имеет достаточно энергии для этого, то форма второго тела меняется соответствующим образом. Надо иметь в виду, что психокинетические эффекты, которые иногда может вызывать второе тело, — перемещение предметов, изменение температуры и др. — непосредственно связаны с формой второго тела и его плотностью.

Формирование полной схемы физического тела во втором теле (руки, ноги,

голова, туловище) происходит довольно редко. В любом случае это результат целенаправленной дисциплины. Требуется специальная работа с вниманием и осознанием, чтобы второе тело приобрело форму, приближенно напоминающую форму человеческого тела.

Если второе тело воспринимает незнакомые миры, оно иногда погружается в состояние изумленного созерцания. В такие моменты внимание не удерживает схему физического тела – остается общий контур энергетического поля, то есть овальное облако светимости с наибольшей плотностью в области головы, ниже груди свечение равномерно тускнеет. Поскольку внимание и осознание непрерывно вибрируют, эта энергетическая форма не держится долго. Как только практик вспоминает о руках, у второго тела появляются руки. То же касается и остальных частей тела.

Кроме того, форма второго тела отражает энергетические процессы, вызванные концентрацией внимания и усилением осознания.

Таким образом, форма второго тела непрерывно меняется – от почти полного повторения физического тела до овального поля светимости, в котором с трудом можно различить призрачные руки, голову, плечи, иногда – ноги.

Самым важным в форме второго тела я нахожу контуры нижней части – *чем больше внимания и осознания вы фокусируете на ногах, промежности, центре пупка и солнечном сплетении, тем больше второе тело способно поглощать энергию из внешнего поля.* Следовательно, тем более автономным оно становится, что относительно просто проверить при следующих опытах. Длительность внетелесного опыта постепенно увеличивается, а чувство тела наполняется силой.

## *Плотность*

В отличие от непрерывно меняющейся формы плотность — это стабильный показатель энергетического состояния второго тела. Плотность может быть неоднородной внутри второго тела, но изменяется очень медленно в результате накопления личной силы практика.

Плотность второго тела выражает себя через яркость свечения, воспринимаемого во время внетелесного опыта. Чем ярче свечение, тем выше плотность второго тела.

Существует несколько способов уплотнить второе тело — с помощью сфокусированного внимания, через синхронизацию дыхательного ритма и ощущение поглощения или излучения энергии. Это долгая работа — внимание должно быть сосредоточено на поглощении энергии как минимум в течение 40–45 минут два раза в день.

В процессе практики плотность второго тела медленно возрастает. При значительном повышении плотности в первую очередь наблюдается такой феномен, как вторжение в сновидение другого человека.

Следующая ступень плотности – это вовлечение сновидца в совместное сновидение. Несмотря на то что участникам совместного сновидения кажется, что они видят общий сон, на самом деле тот, чье второе тело имеет большую плотность, навязывает свое сновидение партнеру или даже нескольким людям.

Еще более высокая плотность второго тела выражает себя как странное чувство присутствия или ложные узнавания. Если сновидец фокусирует свое плотное второе тело на другом человеке, который в это время бодрствует, у него может возникнуть иррациональное впечатление, что сновидящий находится где-то недалеко, либо ему может время от времени мерещиться, что он заметил его в толпе людей на улице.

Самый высокий уровень плотности второго тела порождает психокинетические эффекты – звуки, падение и перемещение небольших предметов, движение воздуха, «пятна» тепла или холода. Есть также отдельные



наблюдения физического воздействия на организм другого человека — известный сновидец Роберт Монро сообщил, что ненамеренно вызвал появление гематомы на теле своей знакомой, с которой пытался вступить в контакт, находясь во втором теле. Маги, использующие подобные дисциплины, идут дальше и используют второе тело для того, чтобы повлиять на тело или на психику других людей, — их намерение может быть как добрым (исцеление или помощь), так и злым. Возможно, поэтому достижение столь высокой плотности второго тела требует большого труда и многих лет специальной дисциплины. Существует суеверие, что сновидец, находясь в плотном втором теле, способен даже остановить сердце своего врага.

Смысл большинства приемов, используемых для повышения плотности второго тела, сводится к концентрации внимания на осязательных ощущениях (этим надо заниматься как непосредственно при выходе из тела, так и в остальное время в

качестве тренировки), в непрерывной тренировке осознания и в концентрации на нижней части второго тела (центр пупка и центр промежности), где расположен канал поглощения энергии из внешнего поля.

## *Размер*

Размер второго тела также может в значительной степени изменяться. Он зависит от нескольких факторов – от работы внимания, от намерения охватить определенное поле своим восприятием в один миг и, как всегда, от энергетического тонуca.

На самом низком уровне энергии второе тело отделяется от физического на несколько секунд или на минуту. В этом случае его форма близка к шару, а размер меньше человеческой головы.

Обычно второе тело отделяется как полная проекция физического тела, но недостаток энергии за несколько секунд приводит к сворачиванию большей части психоэнергетического поля. Активным остается лишь фрагмент второго тела, с которым связано контролируемое восприятие. Сновидец переживает это как выход из тела и затем внетелесное восприятие небольшого объема пространства – можно увидеть или ощутить часть стены, небольшую область потолка,

внимание может быть привлечено любым предметом, находящимся неподалеку. В этом случае восприятие почти неподвижно, внимание довольно быстро угасает, а управлять им не получается.

Вот почему я считаю совершенно необходимым каждый выход из тела начинать с тестирования воспринимаемого мира. Простейшее тестирование восприятия начинается с приема, который описан в книгах Кастанеды, – это осознанный взгляд на собственные ладони. Если у сновидца хватит энергии, чтобы посмотреть на ладони, можно попытаться бросить взгляд на ноги. Один этот прием привлекает значительное количество энергии. Дальнейшая задача – удержаться в режиме поглощения энергии. Если в момент выхода из тела энергии было крайне мало, то сделать это довольно сложно. Однажды мне пришлось провести в таком слабом внетелесном состоянии почти 10 минут – я удерживал внимание на руках и на ногах по очереди, но так и не смог сдвинуться с места.

Когда у сновидца высокий уровень энергии, он способен не просто смотреть на руки, но и совершать сложные движения руками, не теряя их из виду. В такие моменты размер второго тела увеличивается, а вслед за ним повышается плотность и возникает соответствующая форма. На высоком уровне энергии хорошо попробовать развести руки как можно шире, регулярно поглядывая на ладони. Затем попытаться не только увидеть ноги, но и почувствовать их. Как правило, любое резкое движение в таком состоянии приводит к нежелательному пробуждению и возвращению в физическое тело.

Я смог преодолеть это затруднение тем, что предельно замедлил движение второго тела. Вот о чем важно помнить: две позиции чаще всего прерывают внетелесный опыт – быстрое движение (особенно ногами) и полная неподвижность. Надо найти промежуточное состояние. Можно двигаться так, словно вы находитесь под водой, – медленно и с усилием. Важно следить за усилием, потому что большое

усилие тоже прерывает внетелесный опыт, возвращает в тело и одновременно пробуждает.

Мне кажется, наиболее перспективный вид тренировки, который увеличивает второе тело и одновременно повышает его плотность, – это научиться работать не столько с телом, как мы привыкли, а с энергией или энергетическим полем. К сожалению, этому нельзя научиться по книге. Необходимо почувствовать свое второе тело и попробовать управлять им иным, непривычным образом. Это познается только в процессе практики.

Однажды мне удалось во внетелесном состоянии одной рукой дотронуться до двери в мою комнату, а другой – до окна. Таким образом, второе тело заполнило всю комнату, в которой я спал.

## *Локальность*

Как электрон и другие субатомные частицы, второе тело парадоксальным образом сочетает в себе свойства волны и частицы (в данном случае объекта). Поведение второго тела в пространстве восприятия может следовать волновому паттерну, вещественному паттерну и, что чаще всего происходит в этом случае, «смешанному» паттерну, который отражает оба типа поведения так, как они предстают перед нами в виде психического опыта.

Никогда нельзя утверждать наверняка, что второе тело сновидца находится в конкретной точке пространства. Эта неопределенность положения влияет на способности второго тела воспринимать окружающее.

С помощью специально тренированного внимания и усиленного осознания второе тело может максимально уподобиться тем вещественным объектам, которые мы привыкли воспринимать в нашей реальности. Оно уплотняется и начинает приобретать другие свойства частицы или объекта. В эти минуты

восприятие второго тела более всего напоминает обычное восприятие физического тела – объекты отделены друг от друга, нам кажется, что два разных объекта не могут занимать одно и то же место в пространстве. В это же время второе тело способно оказывать энергетическое воздействие на других людей, живые организмы, растения. Идея «плотности», «вещественности», которая выразила себя в классической физике через концепцию «массы», кажется воспринимающему совершенно естественным явлением.

В другое время, когда внимание рассеивается, а осознание погружается в иллюзии или следует привычному автоматизму, второе тело ведет себя совершенно иначе – его существование может казаться прерывистым, оно словно исчезает и вновь возникает, мимоходом преодолевая любые плотные препятствия, и перемещается с такой скоростью, что за мгновение преодолевает любое расстояние.

Восприятие смешивается, и трудно



утверждать, что я сначала воспринимал область А, где находились объекты А, В, С и т. д., а потом воспринимал область В, где находились другие, но такие же четко разделенные объекты.

Разумеется, я не могу утверждать, что второе тело во время подобных эпизодов ведет себя как волна в физическом смысле, но метафора, на мой взгляд, выразительная.

В моменты перемещения организованное восприятие, по сути, останавливается, поскольку не приспособлено к таким высоким скоростям. Я могу предположить, что психоэнергетическое поле моего Я в этот момент перемещалось как волна, а значит, множество иных энергетических полей, несущих другие личности, могли столкнуться со мной в это мгновение и пройти «сквозь меня».

Если исходить из того, что второе тело обладает той же степенью реальности, что и поток электронов, ситуация представляется вполне возможной.

Когда второе тело задерживается в неподвижной позе (что на определенном этапе

практики достижимо), оно все равно вибрирует. Его колебания фиксирует бессознательное, которое и хранит совокупность мимолетных впечатлений, полученных в этом состоянии. На мой взгляд, эта непрерывная подвижность второго тела помогает практику находить новые позиции восприятия, если он научился регулярно выходить из физического тела. Попробуйте провести эксперимент с неподвижностью вне тела. Во-первых, само это состояние трудно достичь – мир плывет, и тело сновидца плывет вместе с ним, независимо от того, движется он или стоит на месте.

Но если сфокусировать намерение на абсолютной неподвижности, можно ощутить вибрации. Как только ваше внимание заметит эти вибрации, оно будет «поглощено» ими. В единый миг вы попадаете в другое место или в то же самое, но воспринимаете то же поле восприятия под другим углом или в ином ракурсе.

Остается фундаментальный вопрос: может ли осознание жить и развиваться во втором

теле, если физическое тело умирает? На этот вопрос я не могу ответить. В моем опыте не было встреч во внетелесном состоянии с другими сновидцами, чье физическое тело точно прекратило функционировать. Многообразные сущности, которые я воспринимал во внетелесном состоянии, могут быть другими живыми сновидцами либо вообще не людьми, а чем-то иным.

С другой стороны, некоторые из этих сущностей могут быть вторыми телами тех, чье физическое тело давно похоронили. Ведь мы не можем ответить и на другой, не менее важный вопрос: сохраняется ли память личности, если физическое тело погибло, а второе тело продолжает жить? Возможно, мир уже сейчас заполнен тонкими телами, которые продолжают скитаться, ничего не зная о себе и ничего не помня о своей предыдущей судьбе. Вряд ли нас устроит подобное положение.

Если философская интуиция Кристиана де Куинси, о котором я упомянул в начале этой главы, отражает истинное положение дел, то

вопрос будет звучать иначе: «Может ли после смерти физического тела существовать личное самосознание человека?»

Ведь именно это нас интересует. Если мироздание обладает психической природой, но эта психика безлична, для субъекта мало что меняется. Мы можем быть уверены в бесконечном существовании безличного поля чувствительности, но нас интересует судьба конкретного субъекта/личности. Допустим, физическое тело разрушается. И что тогда происходит согласно панпсихизму де Куинси? Личность – ее индивидуальная память, все особенности ее психической конституции, внимания, восприятия, осознания – распадается через некоторое время и вновь становится частью психического океана Вселенной.

Разумеется, этот вариант звучит оптимистичнее, чем безысходный материализм, где сознание возникает как продукт определенного уровня организации материи и исчезает, как только материя перестает поддерживать нужный уровень организации. Но

для самого субъекта, для судьбы личности разница между абсолютной смертью и условной смертью в панпсихической вселенной довольно-таки призрачная.

Извне мы идентифицируем личность по имени, внешности, поведению. Изнутри мы идентифицируем продление существования своего Я благодаря непрерывности индивидуальной памяти, индивидуальным особенностям восприятия и других высших функций психики. Иными словами, все, что отличает нас от безличного и всеобщего психизма, и есть наше Я.

Если память вместе с именем и внешностью принадлежит бренному телу и разрушается вместе с ним, мы должны сотворить другое тело и поместить в него весь комплекс индивидуальных особенностей, всю свою память (или наиболее важную ее часть), и только так мы сможем продолжать жить, познавать, развиваться, после того как физическое тело перестанет функционировать.

Психоэнергетическая дисциплина

нагуализма, над которой я работаю уже почти 20 лет, может привести к этому результату, если следовать нестигаемому намерению, тренировать внимание и осознание на протяжении десятилетий. Личностные особенности могут сохраниться как специальные характеристики психоэнергетического поля. Энергетический метаболизм также может продолжаться в полевых структурах, без обращения к вещественному плану бытия.

Разумеется, жизнь во втором теле сильно меняет человека. Независимо от наших психотехнических усилий часть памяти будет потеряна. Многие аспекты переживания внешней Реальности станут совершенно иными. В первую очередь переживание Времени – например, десятилетие без активности и событий может восприниматься как один день или даже один час.

Словом, посмертная жизнь зависит от того, насколько субъект научился во время жизни в физическом теле не вовлекаться в события, сохранять отрешенность и

уравновешенность – то, что мы называем  
безупречностью.

Внетелесное существование Я, открытое  
новым впечатлениям и новым энергиям, не  
защищенное физикой плотного тела, может быть  
весьма кратковременным, если мы не освоили  
психоэнергетическую дисциплину. Каждое  
событие, каждое перемещение или контакт  
изменяют структуру поля, в результате чего Я  
выживает, а личность неминуемо растворяется,  
пока не исчезнет окончательно.

Но я уверен, этому можно противостоять.

# СВЕРХОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И АКТИВИЗАЦИЯ ЦЕНТРОВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Многолетняя практика осознанного сновидения и внетелесного опыта может привести к целому ряду необычных явлений, часть из которых необъяснима с рациональной точки зрения. Более того, многие из этих феноменов появляются в человеческой жизни спонтанно, осознаются задним числом, а порой существуют в нашей психике на протяжении нескольких лет, оставаясь неосознанными. Ибо их природа не имеет ничего общего с описанием мира, в котором мы привыкли воспринимать, чувствовать и мыслить.

В этой главе я опишу лишь некоторые явления из тех, с которыми столкнулся, — те, которые можно описывать, что делает их объектом мышления и гипотез, касающихся их



происхождения и функционирования, несмотря на то что их содержание и сущность остаются за пределом понимания наук о человеке в их нынешнем виде.

## *Сверхосознанные сновидения*

Так я называю сновидения, которые возникают в любое время суток и, что здесь очень важно, каким-то образом обходятся без фазы засыпания.

Термин «сверхосознанное сновидение» подразумевает, что в большинстве случаев речь идет *о последствиях длительной и регулярной практики осознанного сновидения и внетелесного опыта.*

Иногда с людьми происходят подобные феномены без подготовительной практики. Тогда эти явления быстро исчезают. В некоторых случаях лишь одно сверхосознанное сновидение посещает человека за всю его жизнь. Подобные феномены я называю «спонтанной активизацией энергетического тела». В других случаях профессиональные занятия могут быть связаны со столь интенсивной концентрацией воображения и интеллекта, что спонтанно активизируют определенные центры энергетического тела, что вызывает схожую, но все же отличную, по сути, феноменологию. Два таких случая мы рассмотрим в этой главе.

Называя рассматриваемое явление «сверхосознанным сновидением», я исхожу из того, что сновидение такого типа отличается от обычного и осознанного сновидения в нескольких важных аспектах. Во-первых, оно возникает не только ночью Или вечером, но и в любое время суток. Во-вторых, и это самое главное, погружение в это состояние *минует обычную фазу засыпания*. Таким образом, когда подобное переживание происходит днем, может возникнуть впечатление, что оно не имеет ничего общего со сновидением. Скорее сверхосознанное сновидение переживается человеком как измененное состояние сознания или внетелесный опыт наяву.

На протяжении своей многолетней практики я пережил оба типа сверхосознанных сновидений. Общим для них моментом было отсутствие *момента засыпания*, что создавало эффект *полной непрерывности сознания* и мешало отличить измененное состояние сознания от фонового состояния. Осознание измененного состояния чаще всего происходит,

после того как сновидец вернулся в норму.

В первом случае сновидец встречается с существами, которых на фоне измененной чувствительности может воспринимать как инопланетян, жителей параллельного мира или неорганических существ. Яркость и выпуклая реальность как самих существ, так и всего воспринимаемого в этом состоянии сознания, отсутствие разрыва непрерывности в потоке воспринимаемого – все это вызывает впечатление, что вы стали свидетелем невероятной реальности: вас похитили пришельцы, вы вступили в контакт с существами из параллельного измерения и тому подобное.

Второй вид сверхосознанного сновидения заключается в созерцании сложноструктурированного океана светимости на фоне относительной неподвижности в течение ночи – созерцание мировой энергии («эманаций»).

Таких ночей в моей практике было довольно много. В период 2007–2009 гг. я

входил в это состояние два-три раза в неделю и даже чаще.

Сверхсознанные сновидения первого типа отличаются от обычных осознанных сновидений тем, что:

1) сильно вовлекают сновидца в происходящее;

2) создают ситуации с персонажами или сущностями, настолько живыми и самостоятельными, что даже опытный сновидец может быть какое-то время убежден в их реальности (потусторонней или поюсторонней);

3) иногда влияют на вестибулярный аппарат человека – возможно, благодаря обратной связи между ядром глазодвигательного нерва и вестибулярным аппаратом, что вызывает нарушение координации движения.

Со стороны человек, переживающий днем сверхсознанное сновидение первого типа, выглядит довольно странно. Можно подумать, что он находится в состоянии опьянения или иной интоксикации, которая вызывает

галлюцинации.

Если вы столкнетесь с подобным феноменом, следует вести себя осторожно.

При этом надо помнить, что контролировать сверхсознанные сновидения очень сложно. В отличие от внетелесного опыта, сверхсознанное сновидение не так просто остановить. Иногда, чтобы добиться прекращения этой активности, надо просто поспать или подремать хотя бы полчаса или час.

Неподвижность физического тела помогает перевести сверхсознанное сновидение в обычное сновидение. Любые движения и активность могут быть опасны, потому что искажения восприятия бывают настолько значительны, что могут привести к несчастному случаю. Недопустимо в этом состоянии вести автомобиль, заниматься любой работой, требующей точности движений и хорошей ориентации в пространстве.

Выражаясь терминами Кастанеды, можно сказать, что сверхсознанные сновидения – это очень сильные и резкие сдвиги точки сборки, в

результате которых воспринимаемые миры смешиваются и возникает уникальный сенсориум, в котором пространство и образы сновидения существуют вместе с образами, поступающими от бодрствующих органов чувств.

Этот вид сверхсознанного сновидения довольно редкий феномен. Он может возникнуть на фоне длительной депривации сна, а также в результате очень долгих занятий, включающих *неделание, деконцентрацию внимания, остановку внутреннего диалога, концентрацию* на некоторых областях физического тела (чаще всего – центр межбровья и центр темени). Глубокое и быстрое погружение в это состояние вызывает нарушение работы вестибулярного аппарата, спокойное и плавное – позволяет сохранить равновесие, хотя в любом случае временная дезориентация неизбежна.

Надо понимать, что сверхсознанные сновидения – результат мощной активизации определенных областей мозга. Это не тривиальный галлюциноз, который

сопровождается нарушениями других психических функций и не может возникнуть на фоне психоэмоционального равновесия. Если нечто подобное сопровождается сильными изменениями в тоне и настроении, приступами страха, параноидальными идеями (преследования, величия, заговора и т. д.), то следует обратиться к врачу, чтобы выяснить, что происходит с вами на самом деле.

Сверхсознанные сновидения – чаще всего результат чрезмерной психоэнергетической практики. Это перцептивный феномен, развивающийся на фоне здоровой психики и нормального психоэмоционального состояния.

Содержание видений и голосов, как правило, нейтральное. Вы можете контролировать свое поведение и реакции. Кроме того, психически нормальный сновидящий *четко различает, где объективная согласованная реальность, где его личные видения и голоса, возникшие в состоянии сверхсознанного сновидения.*



Этот феномен может испугать сновидца в первый раз, но большей частью своей неожиданностью, а не содержанием. В дальнейшем это состояние более всего вызывает любопытство и спокойное желание исследовать открывшуюся область.

Если видения и голоса возникают на фоне суженного сознания, переполненного тревогой, страхами, другими сильными эмоциями, и отражают содержание этих эмоций, — это психотическое явление, которое не имеет никакого отношения к сверхсознанным сновидениям. Обратите на это внимание!

Согласно моим записям я впервые испытал типичное сверхсознанное сновидение в августе 2005 г. На протяжении почти всего дня накануне я занимался психоэнергетической практикой — несколько сессий по два часа каждая. Заключительная, вечерняя сессия состояла в проверке эффекта попеременной концентрации на центре межбровья и центре макушки («высшей чакры»). Помню, тогда у меня возникла мысль: а не будет ли эффективнее

использовать при активизации центров головы определенный ритм, чтобы переходить в другой режим восприятия? Главным центром, включающим второе тело, оставалась теменная область, а центр межбровья активизировал визуальное восприятие во внетелесном состоянии.

Такова была исходная гипотеза.

С 23 часов до 1 часа ночи я проверял свою идею, пока у соседей не заиграла громкая музыка, что сделало концентрацию практически невозможной. Я встал с намерением закрыть балконную дверь, чтобы хоть немного приглушить эту музыку. Помню, что подумал: люди, наверное, выпивали все это время, а теперь, в час ночи, им захотелось музыку послушать. Хотя музыка звучала очень громко, это не раздражало. В ней было что-то от той музыки, которую я сам люблю слушать, – сложная аранжировка, оркестр, хор, богатая полифония, необычный вокал. Словом, это было похоже на один из шедевров британского симфонического рока, который ценят меломаны

моего поколения.

Пока шел к балкону, почувствовал, что мое тело покачивается. Так как мой образ жизни не позволяет мне пить алкоголь, я никак не мог понять, почему мне трудно поддерживать равновесие. Другим шокирующим обстоятельством стало отсутствие балконной двери и самого балкона там, где они должны были быть. Я остановился и попробовал внимательно осмотреться. Чем больше я присматривался к комнате, хорошо мне знакомой наяву, тем больше отличий обнаруживал. В какое-то мгновение я даже испугался – возникла странная идея: вдруг меня усыпили так, чтобы я этого не заметил, и перевезли в другое место? Как иначе объяснишь изменившуюся планировку квартиры? Помимо отсутствия балкона хорошо помню необыкновенно высокие потолки и старинную мебель – высокие, вытянутые в готическом стиле шкафы и несколько дверей, которых не должно было быть.

Я открыл одну из дверей наугад, за ней

была густая тьма. Открыл другую – там был яркий свет. Музыка вдруг исчезла. Я услышал чей-то недовольный голос: «Вы почему встали без разрешения?» Возник незнакомый силуэт – кажется, женский, – и лишь в это мгновение я осознал, что наяву этого быть не может, что я оказался в каком-то прежде неизвестном мне типе сновидения. Я испугался, что останусь в этом мире сновидения навсегда, и бросился к своей постели. Нашел ее автоматически, быстро лег, закрыл глаза. Вновь заиграла музыка, но через некоторое время я уснул и проснулся в нашем мире.

После пробуждения я подумал, что все это напоминает случай с Кастанедой, после того как он применил «сдвоенные позиции» и проснулся в ином мире. Однако я не использовал «сдвоенных позиций». Долгое время я вспоминал об этом странном случае, но, так как ничего подобного в моей практике не повторялось, воспоминание стало казаться просто очень ярким и необычным сном.

Второе сверхсознанное сновидение я

пережил летом следующего года. Я сразу понял, с чем имею дело, когда наткнулся в своей квартире на несуществующую лестницу, ведущую на другой этаж. Затем еще одно спустя два года. И наконец, летом 2012 г.

Из пережитых мною сверхсознанных сновидений то, что я описал в этой книге, самое нейтральное и, можно сказать, невинное. Другие случаи я не стану пересказывать в книге. Сюжеты этих сновидений напоминают вторжение иного разума с целью травмировать практикующего, убедить его в беспомощности и бесполезности любого духовного Пути. Самые неприятные видения начинаются с потрескивания и жужжания. На людей, склонных сомневаться, подобные видения могут оказать сильное негативное воздействие. Поэтому я не буду распространять их содержание через книгу.

Сверхсознанные сновидения этого вида каждый раз вызывают сомнение: что это – сновидение или реальное посещение иного мира восприятия? Может, это действительно контакт

с недружелюбными существами иных миров восприятия?

Верующие, особенно узнав все подробности этого странного феномена, будут настаивать, что это встреча с Врагом рода человеческого. Я не думаю, что все это можно объяснить с помощью древней метафоры. Но других убедительных объяснений у меня нет. Поэтому просто призываю сновидцев к осторожности.

Если дальнейшие исследования изменят мои суждения, я перестану использовать термин «сверхсознанные сновидения». На данный момент само качество переживания видений и голосов, несмотря на их реалистичность, все же напоминают мне именно сновидение.

Отмечу, что чаще всего своеобразным «проводником», который переносит сознание из мира обычного режима восприятия в мир «сверхсознанного», является какой-то звук. Музыка, неразборчивые голоса, ведущие разговор где-то недалеко, стук, треск и прочее.

Кроме того, некоторые сверхсознанные

сновидения могут вызывать чувство мистического ужаса – в том случае, если в них вы встречаете сущность, не принадлежащую к человеческому виду, и вам кажется, что это либо инопланетное существо, либо существо из параллельных миров, либо «неорганическое существо» из темного моря осознания. На самом деле нам никогда не удастся точно узнать, с кем же мы встретились. Возможно, эта неопределенность и есть причина мистического ужаса. По крайней мере, она усиливает ужас.

Отсутствие засыпания превращает все, что мы воспринимаем, в продолжение реальности наяву. Однако содержание видений – начиная с топологии и структуры пространства, его освещенности и заканчивая природой существ, с которыми мы входим в контакт, – противоречит тому, что мы знаем о нашей реальности наяву.

В результате остается очень сильное и часто очень личное впечатление, которым не все станут делиться. В моем случае контакты с иными сущностями были весьма шокирующими

событиями. Сновидец должен быть готов к самым неожиданным вещам, если он достиг странных видений, не засыпая при этом.



## *Сверхсознанное сновидение с видением энергии*

Второй тип сверхсознанного сновидения не содержит чувственной реальности иного мира, а потому не вводит сновидца в заблуждение. Хотя в определенном смысле второй тип обладает еще более загадочной природой.

Его сверхсознанность заключается, как и в первом случае, в отсутствии момента засыпания, создающего разрыв непрерывности потока сознания. На протяжении двух лет (2007–2009) такие сновидения посещали меня относительно часто. На пике активности они приходили три и даже четыре раза в неделю – в зависимости от энергетического тонуса и других обстоятельств. Их содержание кому-то может показаться монотонным, но для меня они были завораживающими. Всю ночь созерцать различные структуры светимости, заполняющие собой Бесконечность!

В книге «По ту сторону сновидения» (2010) я подробно описал их, как сумел, и даже

создал некоторую классификацию этих видений. Возможно, классификация, которую я описал, отражает явления иного характера, но в те годы мне казалось, что я вижу эманации мира, о которых писал Кастанеда.

В этой книге я не хочу настаивать на том, что структуры светимости, воспринимаемые в подобных состояниях, так или иначе отражают *нагуаль*, или энергетическую ткань бытия. Боюсь, никто не сможет ни подтвердить, ни опровергнуть эту идею. Хотя с философской точки зрения все, воспринимаемое нашим сознанием, так или иначе отражает Реальность-вне-человека либо содержание внутреннего мира самого человека.

Нагуаль — это Реальность без интерпретации. Разумеется, мы не можем сохранить восприятие, если полностью устраним интерпретацию. Поэтому минимальная интерпретация сенсорных сигналов остается в любом перцептивном акте. Думаю, что состояние, которое я назвал сверхсознанным сновидением второго типа,

максимально снижает активность интерпретации – следовательно, минимизирует искажение воспринимаемого.

В таком состоянии, которое нельзя назвать ни сном, ни сновидением, ни бодрствованием, интерпретация сигналов, поступающих от органов чувств, редуцируется до схемы «тьма – свет». Все прочие сложности, возникающие при этом, – структуры светимости (кольца, цилиндры, сфероиды, ячейки и облака) – могут быть результатом взаимодействия энергии и отсутствия энергии.

Осознание энергии, приходящей извне, возможно на различных этапах – при возбуждении клеток сетчатки глаза или возбуждении определенных участков головного мозга. Думаю, именно от того, на каком уровне возникает осознание энергии как светимости, зависит восприятие светящейся структуры. Кольца, цилиндры и сфероиды – результат осознания энергии на уровне возбужденных клеток сетчатки глаза, ячейки и облака отражают возбуждение коры и других отделов головного

мозга. На данный момент это лишь гипотеза. Доказать или опровергнуть ее пока невозможно. Приходится опираться на силу собственной интуиции.

Поскольку мы существуем в единой Реальности, вполне допустимо предположить, что в состоянии сверхсознанного сновидения мы обретаем еще один способ воспринимать мир. Следовательно, структуры светимости – это не просто галлюцинации и не отражение только внутренних, организмических процессов, но и видение энергетической ткани внешнего бытия. Когда осознанное сновидение переходит в видение светящихся структур – это случается благодаря усилию, напоминающему остановку внутреннего диалога, – восприятие входит в контакт не только с глубинами собственного бессознательного, но и с некоторыми областями внешней Реальности, недоступной нашим органам чувств.

Кроме того, я склонен предполагать, что видение энергетических структур происходит в состоянии сверхсознанного сновидения наяву.

Тому есть некоторые косвенные подтверждения – например, точно так же может искажаться переживание Времени. Сущности, явившиеся как «неорганические существа», могут превращаться в структуры светимости, и наоборот, структуры светимости могут превращаться в существ, природа которых нам неизвестна.

Насколько адекватно *видение* структур светимости?

Это вопрос эпистемологический. Индейские маги в эпической истории Кастанеды верили, что *видение* структур светимости значительно приближает их к истинной природе всего сущего.

Я выскажусь осторожнее. Мы не знаем ничего о нагуале (Реальности-вне-человека), о том, как выглядит Реальность или как она функционирует. Однако *видение* светящихся структур в любом случае свидетельствует о значительно возросшем уровне энергии и осознания, а это согласно моей гипотезе приближает нас к Трансформации.

В конечном итоге мы знаем, что все сущее является энергией, представленной нашему восприятию в трех основных формах – в виде вещества, излучения и поля.

Если мы упрощаем описание мира так, что все виды энергии становятся доступны нашему восприятию и осознанию в форме структур светимости, возможно, мы, как воспринимающие субъекты, переходим в режим восприятия, который можно назвать «энергосберегающим». Умение так воспринимать окружающий мир может иметь особенно важное значение в состоянии *осознанного бардо*, о чем подробнее будет сказано в следующей, заключительной главе этой книги.

## *Спонтанная активизация центров энергетического тела*

Прежде всего следует заметить, что спонтанная активизация центров энергетического тела происходит не так уж редко. В наше время то и дело можно обнаружить публикации о людях, которые вступили в контакт с иным разумом (его называют «инопланетным», «высшим», «обитающим в параллельном пространстве»). Этот контакт проявляет себя через видения и голоса.

Кроме того, есть множество людей, которых похищали и продолжают похищать инопланетяне на своих аппаратах. В отдельных случаях рассказы о похищениях также могут быть результатом спонтанной активизации центров энергетического тела. Если у субъекта, испытавшего спонтанную активизацию центра энергетического тела, накопились неосознаваемая тревожность, подозрительность ко всему неизвестному, такие когнитивные и эмоциональные установки легко могут создать

предпосылки для видений инопланетян, которые похищают людей и проводят над ними совершенно необъяснимые, но жестокие эксперименты. Именно такие случаи похищений изучали доктор Дж. Гакенбах и многие другие исследователи-психологи.

Сразу хочу подчеркнуть – наличие случаев «похищений», которые объясняются исключительно психическими механизмами, вовсе не доказывает, что иного разума не существует или что все похищения такого рода – только психическая продукция самого человека. Афоризм «Если у вас паранойя, это не значит, что за вами не следят» уместен как раз в этом случае. Потомкам может показаться забавным исследование некоторых ученых, пытающихся объяснить *реальные* контакты человека с внеземным или параллельным разумом при помощи сложных психологических гипотез. Помню, один уважаемый мною автор очень аргументированно объяснил, что внешность пришельцев, как ее описывают контактеры, – это вид истощавших от голода детей.



Пока мы не знаем, в каком случае имел место реальный опыт и, если он реален, как его адекватно интерпретировать. Какова природа этих существ? Чего они хотят от людей? Какой технологией они пользуются, чтобы вызывать подобные феномены?

Возникает множество других вопросов, если мы допустим реальность контактов хотя бы в соотношении один к десяти (один реальный контакт на десять мнимых, существующих только в психике контактера). Даже при соотношении один к ста возникнут те же вопросы – только феноменология контакта может стать несколько беднее.

Вопрос реальности или нереальности подобных существ до сих пор не получил однозначного и окончательного ответа. Даже в тех случаях, когда в телах похищенных находили «имплантаты», мы не знаем точно, в каких случаях эти объекты действительно внедрены извне, а в каких синтезированы самим человеческим телом. Если исключить неэтичные и запрещенные психологические опыты

секретных служб над людьми, то подлинно инопланетные (или, проще сказать, «иномирные») имплантаты должны хотя бы частично состоять из хороших электрических проводников. Мне кажутся сомнительными случаи, когда в качестве имплантата представлены прочные нити, образования из протеина и кератина и тому подобное

На мой взгляд, в некоторых ситуациях (например, когда человек абсолютно убежден, что был похищен пришельцами, которые проводили над ним непостижимые эксперименты и, очевидно, оставили в его теле *нечто* – то ли для поддержания связи, то ли для продолжения своих непостижимых исследований) человек способен бессознательно создать в своем теле множество странных новообразований. Именно их могут обнаружить, а затем удалить хирургическим путем. Потому что сама структура имплантатов чересчур примитивна и в то же время вычурна, что как бы иллюстрирует работу воображения в состоянии сновидения.

Поэтому, когда имплантат состоит исключительно из органических веществ, не имеет ясной технологической структуры, возможно допустить, что тело синтезировало их самостоятельно.

В случаях, когда имплантат представляет собой сложную конструкцию (например, шарик с расходящимися от него в разные стороны микроантеннами), мы не можем предположить, что он возник внутри человеческого тела как продукт собственного синтеза. А такие случаи зафиксированы.

Как видим, уфология как наука о возможных пришельцах, прибывших неизвестно откуда со своими приборами и технологиями, не умерла. Возможно, все феномены, которые описывает уфология, к большому сожалению одних и облегчению других, окажутся земного происхождения. В это трудно поверить, но попытаемся учесть и эту гипотезу. Тогда может оказаться, что большая часть феноменов, описанных уфологией, относится либо к психологии, либо к секретным исследованиям

здесь, на Земле.

И все же это очень маловероятно. Дело даже не в технологии, которая, как часто пишут журналисты, «недоступна человеческому разуму», и не в используемых материалах, которые могут быть редкими или вообще отсутствовать на Земле. Как ни странно, все дело в экономике.

Если изучить отчеты уфологов о контактах разного уровня за последние 30–40 лет, то складывается впечатление, что если события, о которых говорится в отчетах, реальны и принадлежат этому миру, то их должны обеспечивать сильная экономика и специальная служба, имеющая доступ к любой точке земного шара. Надо создавать новые материалы для тех же имплантатов – например, для тех, что являются источником магнитного поля до тех пор, пока имплантат находится в человеческом теле; после изъятия имплантата магнитное поле вокруг имплантата исчезает. Или материал, способный превращаться из твердого в желеобразное, – имплантат из такого материала

также был обнаружен.

В наше прагматическое время тратить деньги, время, ресурсы на непостижимые эксперименты с участием людей – довольно странная затея. Мы создали цивилизацию, которая вряд ли на такое способна. Именно по этой причине я склонен предполагать, что некоторые представители человечества уже несколько десятилетий вступают в контакт с представителями другой цивилизации, о которой я ничего не могу сказать. (Если поверить в аргументы сторонников теории палеоконтакта, то воздействие на земную цивилизацию извне длится уже десятки тысяч лет.)

Возможно, эти цивилизации научились активизировать некоторые центры энергетического тела человека. Мы можем позволить себе некоторую игру воображения и допустить, что их тела устроены не так, как тело человека, а потому, исследуя нас, они обнаружили эти центры случайно и решили, что они выполняют функции органов чувств.

В другом случае мы, быть может, имеем дело с цивилизацией, которая подобна человеку, но намного старше и потому использует активизацию центров энергетического тела для обычного диалога.

Как видите, вопросов много. Ни один из них пока что не имеет ответа.

# ***Спонтанная активизация центра темени***

Остановимся на процессе спонтанной активизации двух центров – *темени* и *межбровья*.

Что может послужить причиной такой спонтанной активизации?

Наблюдается несколько разных состояний. Все они частично схожи, все начинаются с длительного напряжения, которое спонтанно переходит в релаксацию. Напряжение может быть вызвано следующими причинами:

- 1) напряженная интеллектуальная деятельность, сменившаяся усталостью и расслаблением;
- 2) творческие поиски в любой области искусства, поэзии и литературы;
- 3) духовные поиски;
- 4) осознанные и неосознанные «метания духа», поиски своего места в жизни. Это состояние иногда называют «экзистенциальным

кризисом».

Если видения и голоса – результат спонтанной активизации центра межбровья, то выход из тела – результат спонтанной активизации центра макушки головы.

О внетелесном опыте, который стал доступен без специальной тренировки, без дисциплины и ежедневных упражнений, периодически сообщают самые разные люди. Количество таких людей в Европе и Америке подсчитать невозможно, но на сегодняшний день оно составляет не менее нескольких тысяч человек.

Подробно описана спонтанная активизация центра темени в книге Роберта Аллана Монро «Путешествия вне тела». Этот замечательный человек был убежден в том, что события, происходящие с ним, имеют значение для всех людей, и потому тщательно все записал.

В случае Роберта Монро был один важный фактор, который мог послужить триггером для активизации центра темени, – это прослушивание магнитофонной записи с целью



обучения на фоне изоляции от остальных сенсорных раздражителей. Одной из основных инструкций в этой записи была техника релаксации. Думаю, именно релаксация помогла Роберту Монро пережить все последующие феномены – вибрации, визуализацию кольца из искр и, наконец, отделение второго тела.

Почему я считаю, что в случае Роберта Монро мы наблюдаем спонтанную активность центра темени? По этому поводу следует сказать несколько слов.

Если внимательно читать книгу Монро, то можно заметить, что между прослушиванием магнитофонной пленки и первым выходом из тела прошло как минимум несколько месяцев. Роберт Монро кратко описал это время в своей книге<sup>65</sup>.

Я перечитал эту убедительную и увлекательно написанную книгу. Вот несколько цитат из нее, которые иллюстрируют динамику процесса, который я называю спонтанной активизацией центра темени:

1) «Я решил поставить эксперимент, в

ходе которого нужно было прослушать особую магнитофонную запись, находясь при этом в глубокой изоляции от внешних раздражителей».

2) *«Недели через три произошло второе важное событие. После случившейся судороги (она произошла в тот же день, когда Монро прослушивал запись. – А.К.) я прекратил эксперименты с магнитофонной записью, так как меня не покидало сильное подозрение, что между ними есть связь. ...Я прилег на кушетку в гостиной, чтобы немного подремать, пока в доме никого нет. Как только я лег, сразу почувствовал на себе нечто вроде пучка света или луча, исходящего с неба под углом примерно тридцать градусов. ...Как только свет пронизал все мое тело, оно начало сильно дрожать, точнее сказать, вибрировать. Я не мог шевельнуться, словно тело зажато в тиски».*

3) *«В течение последующих шести недель (!) то же самое происходило со мной еще девять раз в разное время и в разных местах. Общим было одно: это начиналось сразу после того, как я ложился отдыхать или спать. Каждый раз, для*

того чтобы сесть, мне приходилось преодолевать сильное сопротивление – после этого "дрожь" затихала».

Затем Монро стал воспринимать вибрации как кольцо из искр, что также длилось по меньшей мере несколько недель. Он решил обратиться к своему другу-врачу, который не нашел у Роберта Монро никаких заболеваний и постарался утешить друга.

4) *«Прошло несколько месяцев, вибрации по-прежнему время от времени появлялись. Это уже стало надоедать»*, – пишет Монро накануне первого осознанного выхода из тела.

Так можно ли в этом случае говорить о спонтанности? И если можно, то из чего состоит то, что я в этой книге называю спонтанной активизацией центра энергетического тела? Ведь не каждый человек:

1) обладает ярким воображением и способностью к концентрации:

2) достигает глубокого расслабления;

3) может быть очень внимателен ко всем событиям своего внутреннего мира на

протяжении нескольких месяцев.

Спонтанная активизация центра макушки головы (или, точнее, области темени) происходит лишь с теми людьми, кто обладает всеми перечисленными выше способностями.

Тем, кто переживает собственную жизнь поверхностно, у кого неустойчивое или слабое внимание, кто не умеет расслабиться, нечего надеяться на спонтанную активизацию какого-то центра энергетического тела.

Иными словами, то, что, как нам кажется, происходит с нами спонтанно, на самом деле включает в себя ряд неосознанных действий. Спонтанность не приходит из ниоткуда. Это все равно следствие психотехнической дисциплины – просто встречаются люди, для которых частое погружение в медитативное (или подобное медитативному) состояние настолько естественно, что стало частью их повседневной психической жизни.

Такие люди отдыхают, находясь в состоянии медитации, созерцают мир в этом состоянии. Их естественная отрешенность может

напоминать *безупречность* воина в учении дона Хуана, так ярко описанную в книгах Карлоса Кастанеды.

Вся разница между спонтанной и неспонтанной активизацией центра заключается в том, *как мы* (сознающие субъекты) *относимся* к тому, что делаем.

Если мы поглощены любознательностью, если те или иные предпосылки для активизации центра ЭТ входят в нашу профессиональную деятельность (высокая концентрация, яркое воображение, внимательность и многое другое), то вероятность спонтанной активизации того или иного центра ЭТ очень высока.

Остается лишь изумляться, почему мы построили настолько несовершенный мир, что в нем далеко не каждый имеет возможность днем заниматься любимым делом, а ночью погружаться в осознанные сновидения или активизировать высшие центры энергетического тела.

## *Спонтанная активизация центра межбровья*

Это более редкое явление, поскольку активизация центра межбровья требует длительного периода неосознаваемой концентрации на этой точке, что чаще всего встречается у людей, занятых научным творчеством на высоком уровне абстракции.

На мой взгляд, триггером спонтанной активизации центра межбровья может быть длительная умственная концентрация и попытки вообразить, как работает та или иная абстрактная модель. Нечто подобное может случиться с физиком-теоретиком, астрофизиком, создающим космологическую теорию, а также с ученым, исследующим некоторые области высшей математики и тому подобное.

К счастью для нас, такой случай не так давно произошел с выдающимся современным российско-американским математиком Владимиром Воеводским. Он поделился своим необычным опытом в интервью, которое

опубликовано в ЖЖ за 2012 год.

Вот несколько отрывков из его интервью, которые описывают как сам опыт, так и выводы, к которым пришел ученый, пережив такой необычный опыт:

*«В 2006–2007 годах со мной произошло множество как внешних, так и внутренних событий, после которых моя точка зрения на вопросы "сверхъестественного" существенно изменилась...*

*Оставаясь более или менее нормальным, не считая того, что я пытался обсуждать происходящее со мной с людьми, с которыми обсуждать это, наверное, не следовало, я за несколько месяцев приобрел очень немалый опыт видений, голосов, периодов, когда отдельные части моего тела мне не подчинялись, и множества невероятных случайностей. Наиболее интенсивным был период в середине апреля 2007-го, когда я провел 9 дней (7 из них в мормонской столице Salt Lake City), ни разу за все эти дни не заснув.*

*Почти с самого начала я обнаружил, что многие из этих явлений (голоса, видения, различные сенсорные галлюцинации) я могу контролировать. Поэтому я не был испуган и не чувствовал себя больным, а воспринимал все происходящее как что-то очень интересное,*



активно пытался взаимодействовать с теми "существами" в аудиальном, визуальном, а потом и тактильном пространстве, которые появлялись (сами или по зову) вокруг меня. Нужно, наверное, сказать, чтобы избежать возможных спекуляций на эту тему, что никаких наркотиков я в этот период не употреблял, старался много есть и спать и пил разбавленное белое вино.

Еще один комментарий—когда я говорю "существа", то имею в виду то, что в современной терминологии называется сложными галлюцинациями. Слово "существа" подчеркивает, что эти галлюцинации самостоятельно вели себя, обладали памятью, независимой от моей памяти, и реагировали на попытки общения. Кроме того, они часто воспринимались согласованно в различных сенсорных модальностях. Например, я несколько раз играл в (галлюцинированный) мячик с (галлюцинированной) девушкой, и мячик этот я и видел и ощущал тактильно, ладонью, когда его бросал.

Несмотря на то что все это было очень интересно, это было и очень тяжело. Происходило это в течение нескольких периодов, из которых самый длинный продолжался с сентября 2007 до февраля 2008 г. без перерывов. Были дни, когда я не мог читать, и дни, когда координация движений была нарушена до такой степени, что было сложно ходить.

Я сумел выйти из этого состояния за счет того, что заставил себя снова заниматься математикой. К середине весны 2008 г. я мог уже более или менее нормально функционировать и даже съездил в Salt Lake City посмотреть на те места, где я бродил, не зная, где нахожусь, весной 2007-го.

Нужно сказать, что, несмотря на множество разговоров с нематериальными существами в течение этого периода, я совершенно не понял, что собственно произошло. Мне было предложено множество объяснений, включая гипнотизеров, инопланетян, демонов и секретных сообществ

людей с магическими способностями. Ни одно из объяснений не объясняло всего, что я наблюдал. В конечном итоге, так как какая-то терминология была нужна в разговорах, я стал называть всех этих существ духами, хотя теперь я думаю, что эта терминология неверна. Также звучали в этом контексте термины "всемирная система" (видимо, контроля над людьми) и, особенно в начале, "игра, хозяином которой является страх".

После того как я вернулся в более или менее нормальное состояние и, в частности, опять мог читать серьезные книжки, я начал активно изучать те области знания, которые раньше игнорировал. В первую очередь я стал пытаться найти описания похожих событий, произошедших с другими людьми. Надо сказать, что это мне не удалось (не считая Юнга). Что-то немного похожее, но без видений, было с Карен Амстронг, которая потом стала писать книги про разные религии. Нашлось много описаний того, как люди испытывали видения, голоса, необычные эмоциональные состояния и

т. д. в течение часов или дней ("мистический опыт"). Как правило, это или укрепляло их в той религии, в которой они выросли, или делало религиозными. Классический и очень интересный пример, когда события такого рода продолжались с человеком долго, – это Сведенборг.

На мой случай это, однако, похоже не было – Сведенборг быстро принял то, что с ним происходило, как исходящее от Бога, и после этого процесс проходил уже совсем иначе. Пожалуй, самой интересной для меня оказалась история "противостояния с бессознательным" Карла Юнга, но там ситуация тоже была другой, поскольку Юнг в отличие от меня сталкивался со "сверхъестественными" событиями с детства и верил в Бога. (...)

Сначала об очень общей идее, которую мне было трудно принять, но, основываясь на всем том опыте, через который я прошел за последние пять лет, ничего другого я придумать не смог. Вокруг нас есть нечеловеческие разумы. Под словом "разум" я здесь понимаю

информационную систему, обладающую памятью, мотивациями, способностью к моделированию внешнего мира и планированию. Они не инопланетны, а исконно земные и, скорее всего, эволюционно старше, чем люди. Эти разумы активно (и иногда негативно) влияют на жизнь людей.

Мир этих разумов очень сложен, может быть, даже сравним по сложности с той частью мира в целом, которую мы сегодня называем физической реальностью. Спекулировать о структуре этого мира мне бы не хотелось, потому что мне не хватает для этого фактов, наблюдений. Даже простейшие вопросы на сегодня для меня не имеют однозначных ответов. Я уверен, что эти разумы взаимодействуют с людьми. Почти уверен, что с высшими животными. А как они взаимодействуют с низшими животными? С неживой материей? Соображения логической непротиворечивости, которой должна удовлетворять полная картина мира, подсказывают, что как-то взаимодействуют. В

этом смысле они тоже есть часть "физической реальности". Просто это часть, о которой мы очень мало знаем. Эту часть мира нужно изучать и изучать, используя научную методологию.

Конечно, попытки такого изучения были. Особенно в конце XIX века, но тогда не было достаточных для этого возможностей. Сейчас мне кажется, что такое изучение может начаться с той группы явлений, которую Юнг называл *synchronicity*. По-простому – это неестественные с точки зрения существующих моделей закономерности в индивидуальном и коллективном поведении людей. По-русски это, как я понял из комментариев к первой части интервью, называется "синхронистичность".

Сейчас впервые появилась возможность такие закономерности документально (т. е. приборно) фиксировать и разобраться в их структуре. Эта возможность возникла благодаря существованию огромного количества записей человеческой речи (например, интервью на радиостанциях),

человеческих движений (например "security cameras" в аэропортах). Эти данные нужно анализировать с учетом их привязки к физическому времени. Я почти уверен, что таким образом можно обнаружить закономерности в поведении людей, которые, с одной стороны, не объясняются их сознательной активностью и, с другой стороны, слишком сложны и слишком точно привязаны к объективному (физическому) времени, чтобы их можно было списать на индивидуальное подсознание».

Этот случай заинтересовал меня, и я вступил в переписку с ученым. Сначала я высказал предположение, что в данном случае мы имеем дело с некоторой разновидностью сверхсознанного сновидения. Однако Владимир Воеводский хорошо осознавал то, что с ним происходило, и решительно воспротивился называть эти феномены сновидением, пусть и сверхсознанным. Дальнейшее исследование показало, что Владимир был прав.

Я составил список вопросов, на которые ученый любезно согласился ответить. Благодаря ответам на мои вопросы и нашей дальнейшей переписке удалось выяснить некоторые дополнительные обстоятельства. В частности:

- 1) нарушение сна сопровождалось ощущением «блокировки» на уровне межбровья;
- 2) все началось с бессонницы в апреле 2007 г., через полгода появились видения. Примерно за год до периода бессонницы ученый перестал заниматься научной работой. Отвечая на вопрос: «Чем могло быть вызвано появление



видений и голосов?» – Владимир написал, что по ощущениям это была какая-то блокировка на уровне аджны. И сразу подчеркнул: «Тогда я ничего не знал ни о каких чакрах – это интерпретация по памяти»;

3) выяснилось, что Владимир часто видит обычные сны – даже в те ночи, которые следуют за дневными видениями. Это первое, что меня насторожило. Сверхсознанное сновидение, как правило, не позволяет возникать обычным сновидениям в течение некоторого времени;

4) кроме того, оказалось, что видения не вызывают нарушений в работе вестибулярного аппарата и не вызывают ощущения внетелесного опыта – все перечисленное является отличительными признаками сверхсознанного сновидения.

Таким образом, появление видений и голосов пришлось на время умственного расслабления, когда ученый полтора года не занимался научной работой. Возможно, именно в период бессонницы происходила нейронная перестройка, которая затем вызвала

активизацию центра межбровья.

Сам ученый называет состояние, в котором переживает видения и голоса, «смешанными мирами», поскольку способен параллельно воспринимать обычный мир и мир видений и голосов без нарушений работы внимания – восприятие образов из «другого мира» словно бы накладывается на восприятие обычной реальности.

Кроме того, Владимир указывает, что в состоянии «смешанных миров» он может двигаться, ясно мыслить, читать и понимать прочитанное. Иными словами, восприятие окружающего мира остается четким и неискаженным. Интересно, что ученый не заметил никакого специального сосредоточения внимания в состоянии видений и голосов – отвечая на мой вопрос, он написал, что внимание в состоянии «смешанных миров» функционирует более или менее обычным образом, то есть переключается с одного объекта на другой.

Поскольку видения и голоса происходят

на фоне здоровой психики, мы не можем предполагать в этом случае реактивный психоз или иное расстройство, вызывающее галлюцинации. Собственно, эти видения не вполне корректно называть галлюцинациями, поскольку отсутствуют забвение и потеря контроля, что является частым симптомом галлюциноза в его классической форме.

Я считаю описанный случай яркой и типичной иллюстрацией спонтанной активизации центра межбровья. Владимир создал все предпосылки для возникновения этого состояния, сам об этом не подозревая. Сначала он длительное время (как минимум несколько лет) практиковал неосознанное сосредоточение на этом центре или около него, пытаясь решить поставленные в процессе научной работы проблемы. Затем – следуя интуиции или усталости – отвлекся и расслабился.

Могу подтвердить, опираясь на собственный опыт, что именно так происходит активизация центра межбровья. Когда я

занимался концентрацией, направленной на «раскрытие третьего глаза», то убедился, что в момент интенсивного сосредоточения на этом центре не бывает видений или голосов. Чтобы центр открылся или заработал, надо расслабиться – после долгих и значительных усилий следует отвлечься, словно бы сдаться и оставить дальнейшие попытки. В этот момент центр межбровья, активизированный предыдущей концентрацией, начинает работать. Чем интенсивнее и длительнее была концентрация, пробуждавшая центр, тем дольше он будет функционировать, предоставляя сознанию причудливый материал.

Из чего состоит этот материал?

Если в случае активизации центра темени, который приводит к выходу второго тела из физического (плотного) тела, можно предполагать, что субъект осознает смесь сенсорных сигналов, пришедших извне, и собственных неверных интерпретаций, воспоминаний, фантазий, продуктов собственного творчества – сознательного и

бессознательного, то при активизации центра межбровья я ничего не могу сказать о природе видений и голосов.

Видения обычно невозможно ни подтвердить, ни опровергнуть в нашем мире. По крайней мере, мне это ни разу не удалось. Голоса могут принадлежать обособленной части нашего бессознательного, «субличности» нашего Я или иному разуму, существующему где-то вовне.

В любом случае мы наблюдаем возросшую активность визуальной и аудиальной продукции, которая поступает в мозг, минуя органы чувств. Что это – разумы, существующие в параллельных пространствах? Сложные галлюцинации, которые производит наш собственный мозг в определенных условиях?

Поскольку люди, у которых происходит спонтанная активизация центра межбровья, часто относятся к творческому типу, обладающему ярким и богатым воображением, они не могут игнорировать новый пласт феноменов собственного опыта. Совершенно

естественно, что каждый подобный случай в их сознании обрастает собственной мифологией.

Мы нуждаемся в объяснении опыта, особенно такого необычного. И мы создаем объяснение – каждый человек творит свое объяснение для своего случая. Однако здравый смысл не позволяет нам считать эти объяснения истиной в последней инстанции. Мы лишь надеемся, что угадали природу Непостижимого, открывшегося нашему сознанию.

Конечно, каждый из тех, кто испытал раскрывшуюся активность центра межбровья или центра темени, надеется, что за всеми этими явлениями существует нечто *объективное*. Что где-то в мироздании действительно происходит то, отблески чего мы можем наблюдать в этих особых состояниях, а отзвуки – слышать в качестве голосов, с которыми мы общаемся. Интуиция настойчиво твердит нам об этом.

## ГЛАВА 14

# РЕАЛЬНОСТЬ И ТРАНСФОРМАЦИЯ СУБЪЕКТА. ОБРАЗ ЖИЗНИ СНОВИДЦА

# *О Реальности*

Начнем заключительную главу этой книги с общего размышления о природе Реальности, которая представлена нашему опыту.

Прежде всего я убежден, что все явления Реальности, как доступные, так и недоступные человеческим органам чувств, *обладают единой природой.*

Иными словами, я не представляю себе, как может функционировать дуалистическое мироздание, где душа или духовное имеет радикально отличную природу от материи (вещества, излучения, поля). Очевидно, что дуалистическое мироздание сталкивается с уже давно осознанной философами проблемой взаимодействия (невозможно понять и описать, как одна природа воздействует на другую, если они принципиально отличаются друг от друга).

В дуалистическом мире не может быть ни духовного самосовершенствования отдельной личности, ни духовной эволюции как таковой. Ведь и самосовершенствование личности, и духовная эволюция человечества опираются на



интериоризацию опыта, полученного с помощью материальных органов чувств. В дуалистическом мире любой опыт, полученный при участии органов чувств, не может ничего изменить в вечной и неизменной душе. Она всегда остается такой, какой была изначально. Она не развивается, не трансформируется всего лишь потому, что философы приписали ей иную природу, которая никак не может вступать во взаимодействие с вселенной, порождающей опыт.

Таким образом, чтобы описать непрерывный процесс развития сознания, мы должны допустить, что реальность и сознание на некотором уровне обладают одной и той же природой.

Разные мыслители в разные времена пытались решить эту задачу – каждый по-своему. Уверен, что читатели знакомы с самыми популярными версиями философской интерпретации Реальности. Остановимся на трех наиболее распространенных версиях описания мира.

## *Идеализм*

Сознание является первичным импульсом, порождающим все стихии и явления мироздания, которые кажутся нашему восприятию веществом, излучением и полем. Согласно идеалистической концепции, ничего этого не существует – есть лишь один Разум, который в процессе космической игры позволяет себе деградировать во множество фрагментов, забывших о своей истинной природе.

# *Материализм*

Сознание в материалистической вселенной не имеет собственного существования. Все сущее состоит из материи, причем само определение термина «материя», если вдуматься, является тавтологией: «все, что существует, – материально, а «материя – это все, что существует». А если некий феномен еще не зафиксирован приборами, это говорит лишь о несовершенстве техники, которая не может регистрировать некоторые феномены, которые тем не менее априори являются материальными. В связи с этим невольно возникает сомнение в целесообразности самого термина. Если термин называет все и кроме него в мироздании больше ничего нет, то есть ли смысл называть материю «материей»?

Сознание и любая активность психики, как и сама психика, возникает как эпифеномен материальных структур определенной сложности. В связи с этим возникает целый ряд философских проблем – обязательно ли сложная структура, обладающая сознанием, должна быть

живой и чувствующей? Материализм не дает ответа на этот вопрос, поскольку в материалистической Вселенной любой материальный объект, достигший определенного уровня сложности, может обладать психикой и даже самосознанием.

# *Панпсихизм*

В этом случае все сущее обладает качествами психики – чувствительностью и сознанием. От атома до галактики все наделено чувствами и осознанием в большей или меньшей степени. То есть сознание распространяет свои уникальные качества на всю Реальность.

Из перечисленных философских моделей Реальности первые две (идеализм и материализм) обладают существенными недостатками. Идеализм делает духовную эволюцию, по сути, внутренним процессом, который ничего на самом деле не трансформирует, – духовное изначально обладает всеми возможными идеальными качествами, а ограничения отдельного субъекта объясняются космическим забвением и иллюзией.

Материализм, с другой стороны, сильно ограничивает развитие сознания – как в масштабах, так и в длительности этого процесса. Кроме того, материализм не объясняет целого ряда явлений, которые человечество наблюдает

на протяжении своей истории, – многочисленные случаи воспоминания прошлых воплощений, подтвержденные независимыми исследованиями; психокинез, ясновидение, предсказание будущего, телепатия, синхронистичность и другие феномены трансперсонального характера.

Панпсихизм мог бы служить рабочей моделью Реальности, но, если вдуматься, эта модель лишь немногим отличается от идеалистической. Если способность осознавать присуща всему, что существует, то в чем заключается уникальность сознания? Если, например, камень обладает сознанием, но его сознание неспособно изменяться, развиваться, совершенствоваться и переживать качественную Трансформацию, то либо это вообще не сознание, а просто игра словами, либо это нечто иное, что мы ошибочно приняли за сознание.

Я могу допустить, что все сущее в той или иной степени обладает способностью ощущать, но между способностью к ощущению и способностью к осознанию огромная дистанция.

Собственно говоря, это совершенно разные феномены. Все живое способно чувствовать, но далеко не все живые существа могут осознавать то, что чувствуют.

Чтобы умственная модель адекватно отражала наблюдаемую в опыте реальность, мы должны согласиться, что мироздание включает в себя различные феномены – объекты, лишенные сознания и чувствительности, объекты, лишенные сознания, но наделенные чувствительностью, и, наконец, объекты, наделенные и сознанием и способностью чувствовать. В такой вселенной осознающий субъект способен получить разнообразный опыт – что мы и наблюдаем в действительности. Такой мир, будучи неоднородным, создает необходимое для развития сознания субъекта сопротивление (в объектах, у которых отсутствует сознание) и инертность (в объектах, у которых отсутствует чувствительность).

На мой взгляд, природа Реальности – это энергия, проявляющая себя как совокупность различных полей. В данный момент я говорю о

Реальности-вне-человека, о той Реальности, которая существует сама по себе.

Разумеется, мы не можем ее вообразить, так как Реальность-вне-человека подразумевает, что человеческое сознание никогда не наблюдало эту реальность. Следовательно, в нашем личном опыте нет памяти о восприятии такой Реальности. Как только *сознающее Я* становится *наблюдателем*, оно качественно изменяет воспринимаемый образ реальности, и мы имеем дело уже с совершенно иной Реальностью. Эта наблюдаемая реальность проявляет себя как вещество, излучение и поле.

**Вещество** по большей части доступно нашему восприятию, когда формирует макрообъекты. Исключением должно быть гипотетическое вещество, входящее в состав «темной материи», – согласно современным физическим представлениям, она может быть горячей, холодной и теплой. По мнению современных физиков, «темная материя» не испускает электромагнитного излучения и не взаимодействует с другими формами материи.



Значит, даже в том невероятном случае, если наблюдатель когда-нибудь столкнется с темной материей, он может не заметить ее. По крайней мере, его зрение, как и приборы, настроенные на электромагнитное излучение, не помогут ее зафиксировать.

**Излучение.** Электромагнитное *излучение* доступно восприятию человека в диапазоне частот 429–750 ТГц. Этот диапазон называют оптическим. Человек уже больше века использует электромагнитное излучение как способ передачи информации – это всем известные радиоволны различной длины.

Инфракрасное излучение – это электромагнитное излучение, занимающее часть спектра между красным концом видимого света и микроволновым излучением. Мы воспринимаем его как излучение тепла – тактильно, но не визуально.

Ультрафиолетовое излучение – это излучение в диапазоне между фиолетовой границей оптического спектра и рентгеновским излучением.

Дальше идут рентгеновское и гамма-излучения, которые в определенной области перекрывают друг друга. Оба типа излучения являются электромагнитным излучением, но различаются самим процессом возникновения. Рентгеновские лучи испускаются при участии свободных электронов либо электронов в оболочке атома, а гамма-излучение возникает при переходе одного возбужденного состояния атомного ядра в другое.

Большая часть излучений также недоступна человеческому восприятию. Мы воспринимаем только оптический диапазон и инфракрасное излучение в виде волн, несущих тепло.

**Поле** обладает, возможно, наиболее загадочной природой. Человек может наблюдать только эффекты, которые вызывает поле. Само же поле остается невоспринимаемым.

Можно сказать, что поле – это всего лишь пространство, насыщенное энергией. Как физическое поле определяют сами физики? «Физический объект, классически описываемый

скалярным, векторным, тензорным, спинорным полем либо совокупностью этих математических полей».

Обратите внимание, что при определении поля нам, по сути, предлагают способы его математического описания. Уже в дефиниции мы можем заметить, что в чувственном смысле поле для нас не существует. Физика знает, как описать поведение поля, но этого явно недостаточно, если мы хотим получить какое-то представление об этом феномене.

Поэтому теоретическая физика прибегает к метафорам. Например, поле как «возмущение сплошной среды, заполняющей все пространство». Скажем, деформация упругой среды, заполняющей Бесконечность, может быть аналогией для физического поля.

Любое энергетическое взаимодействие способно создать соответствующее поле в окружающем пространстве. Сильные взаимодействия удерживают вместе нуклоны, из которых состоит ядро атома. Поэтому эффективное поле сильных взаимодействий

сравнимо с размером нейтронов и протонов. Слабое взаимодействие проявляет себя при распаде атомного ядра.

Два других поля широко известны – это электромагнитное поле и гравитационное поле. В отличие от полей сильных и слабых взаимодействий, эти поля заполняют пространство в космических масштабах.

Но природа этих полей также непостижима.

Если для электромагнитного поля существует теория, подтвержденная экспериментами, то гравитационное поле до сих пор остается чем-то вроде «белого пятна» в современной физике. Предложено множество разнообразных описаний гравитационного поля, но ни одно из этих описаний нельзя считать окончательно подтвержденным.

Я не физик и не претендую на понимание природы физического поля как такового. Но я определенно вижу, что пространство, насыщенное энергией, становится полем. И качество энергии определяет качество

возникающего поля.

Вернемся к изначальному вопросу: чем является Реальность вне наблюдения?

Судя по тому, что любое пространство становится полем при наличии измеряемого энергетического заряда, логично будет допустить, что само пространство (например, космический вакуум, заполняющий межзвездное и межгалактическое пространство) по природе своей является полем низкой и сверхнизкой энергии. Более энергетические поля для человеческого восприятия становятся *излучением и веществом*.

Сейчас принято говорить о «коллапсе» квантовых волн вероятности, но я убежден, что ни один физик до конца не понимает, как именно это происходит. Мы не знаем, как это работает, но если квантовая теория верна для некоторых случаев, то вынуждены признать, что сознание (наблюдатель) выполняет космическую роль в формировании мироздания.

Я не верю в космологические концепции, которые возникают под гипнозом множества

сверхсложных математических формул. Ибо, как мы ни стремимся воспроизвести реальность с помощью конечного количества абстрактных символов, то, что нам удастся воспроизвести, — это лишь часть мира. Причем та часть, которая логически вытекает из небольшого количества эмпирических данных.

Что такое Реальность без наблюдателя?

Возможно, существует некая сила, которая вынуждает мироздание развиваться определенным образом. Если эта сила реальна, то она формирует поле пространства и поле времени. Либо, как предположил Эйнштейн, эта сила образует пространственно-временной континуум, где скорость в пространстве определяет движение субъекта во времени.

Я позволил себе предположить, что кроме известных науке полей существует еще одно — *психоэнергетическое поле*. Я упоминал о нем в предыдущих книгах, но только в частном случае — когда речь шла о физическом носителе человеческого Я.

Рассмотрим эту гипотезу подробнее.

Возможно, психоэнергетическое поле – это не вполне классический наблюдатель. Быть может, это поле способно влиять на вероятность в космических масштабах. Такое поле должно обладать некоторыми качествами, присущими наблюдающему сознанию, – чувствительностью и осознанием.

Подобно тому, как электромагнитное поле состоит из двух полей – электрического и магнитного, психоэнергетическое поле состоит из *поля сознания* и *поля чувствительности*. Эти поля обладают такой же физической природой, что и остальные поля Вселенной.

Отличие психоэнергетического поля от других полей состоит в первую очередь в *универсальном эффекте*, который это поле вызывает. В частности, этот эффект выражается в склонности вещества под влиянием этого поля усложнять свою структуру определенным образом – чтобы в конечном итоге возникли чувствующие и осознающие себя организмы. Кроме того, универсальный эффект подразумевает такое распределение

вероятностей, словно существует аморфный наблюдатель, полем восприятия которого становится все существующее мироздание. Этот эффект выражен намного слабее, чем у реального наблюдателя (живого субъекта), и потому его не так просто зафиксировать. И все же, если это поле существует, влияние этого поля можно заметить в результате пролонгированной серии исследований.

Вполне можно допустить, что знаменитые опыты профессора Н.А. Козырева отражают не физическую реальность Времени, как думал ученый, а демонстрируют один из феноменов психоэнергетического поля. Поэтому результаты таких опытов не вполне однозначны – они зависят помимо прочего от силы и качества психической активности самого экспериментатора.

Другими словами, экспериментатор всегда участвует в эксперименте и влияет на его результат. Высокий энергетический тонус психики, концентрация внимания и сознания – все это может заметно усилить наблюдаемые



эффекты. И наоборот, низкий энергетический тонус, рассеянность внимания ослабляют эффект психоэнергетического поля практически до нуля. Разумеется, это лишь гипотеза, которую следует подтвердить или опровергнуть.

Если я прав, то биологическую эволюцию и само возникновение человека можно объяснить катализирующим воздействием на самоорганизацию вещества того поля, которое я назвал «психоэнергетическим», или *силового поля сознания и чувствительности*.

Как только появляются первые живые клетки, напряженность поля чувствительности вокруг планеты, на которой развивается жизнь, резко возрастает. Соответственно вероятность дальнейшей эволюции живых форм возрастает в геометрической прогрессии.

Это же поле становится соучастником сознательной жизни, когда сознание окончательно формируется. Благодаря некоторым процессам, которые доктор Амит Госвами назвал «квантовой памятью», можно противостоять внешней энтропии и повышать

уровень организации вещества – носителя высшей психической деятельности – с каждым следующим поколением сознающих субъектов.

Каждый раз, когда человек переживает внетелесный опыт, он непосредственно использует психоэнергетическое поле Вселенной как транспорт для перемещения чувства Я за пределами физического тела. Восприятие в этом поле лишь частично совпадает с обычным восприятием реальности посредством органов чувств, и это необходимо учитывать. Находясь во внетелесном состоянии, мы ощущаем не только грубые структуры, которые воспринимаем в физическом мире, но и множество содержаний собственной психики и психики всех представителей человеческого рода в виде множества ярких и реалистичных образов.

## *О реальности субъекта*

Размышляя о конкретном субъекте, мы должны учитывать как минимум два варианта психического развития индивидуума.

Один вариант истории личности подразумевает, что субъект развивается как *tabula rasa*. Все его склонности и способности ограничены генетическим потенциалом родителей, особенностями воспитания и окружающей среды.

Это представление о развитии личности кажется большинству людей наиболее реалистичным, но мой собственный опыт противоречит этой, казалось бы, убедительной концепции. Как, например, исходя из нее, мне объяснить самому себе свое необычное поведение в некоторых случаях, определивших мою судьбу?

Например, странное возбуждение и энтузиазм в 17 лет, когда я впервые услышал слово «йога», не имея ни малейшего представления об истинном значении этого слова. Мой одноклассник рассказал мне

мифическую сплетню о йоге, содержания которой я уже не помню, и мельком показал мне ксерокопию самиздатовского перевода. То, что он рассказал, не было ни правдивым, ни особенно интересным. Если бы моя личность развивалась по законам генетики и под влиянием внешней среды, я бы забыл об этом случае уже через несколько дней. Но произошло что-то непонятное. Мне трудно объяснить, что это было, но само звучание слова «йога» включило что-то дремавшее в моем сознании.

Переживая необъяснимое волнение, я отправился в городскую научную библиотеку, где провел несколько месяцев (!), тщательно конспектируя знаменитый труд С. Радхакришнана «Индийская философия» в двух томах, поскольку в то время приобрести серьезные работы по философии и практике йоги было довольно сложно.

Возникает естественный вопрос: зачем я это сделал? Что подвигло меня на этот поступок, если учесть, что до этого я не интересовался ни философией, ни Индией, а слово «йога», как уже

было сказано, услышал впервые. Мои интересы тогда были далеки от духовности в любом смысле этого слова.

За свою жизнь я пережил несколько похожих ситуаций, совершенно необъяснимых с рациональной точки зрения, но, как оказалось в дальнейшем, они каждый раз определяли мою будущую судьбу. Конечно же, первый случай оставил самое яркое воспоминание.

Разумеется, можно еще вспомнить странные сновидения (их было немало), но сны не всегда приводят к судьбоносным поступкам наяву. Если же учесть содержание всех поистине странных сновидений, то придется признать, что помимо генетического наследия, воспитания и влияния среды существует еще один мощный фактор, активно участвующий в формировании личности. Этот фактор мы не осознаем и ничего о нем не знаем.

Почему подростку снится статуя Будды под тропическим ливнем в джунглях, перед которой он стоит и смотрит, как струи дождя сбивают лепестки цветов, которые он никогда

наяву не видел? Лепестки падают в чашу на коленях Будды, уже почти наполненную дождевой водой. Откуда это видение? Или взрослому человеку вдруг снится, что он является хранителем древней книги, которую много веков назад кто-то пытался разрубить мечом? Психологические интерпретации подобных «волшебных» сновидений невозможны – по крайней мере, у меня ничего не получилось.

Когда мы читаем о подобном у Юнга, мы, конечно, изумляемся, но не очень. Мы допускаем, что в этом мире встречаются некие *особенные* люди, чья внутренняя жизнь исключительно богата. Поэтому Юнг может видеть удивительные сновидения – ведь это сам Юнг! А как понимать *собственные* сновидения, содержание которых не менее причудливо, чем у Юнга? Интерпретировать их так же, как это делал Юнг, привлекая архетипы, коллективное или расовое бессознательное?

Но интуиция – а это мощная сила! – категорически протестует против таких

интерпретаций. Я чувствую, что сновидение открывает нам нечто иное, нечто *настоящее*, ничего общего не имеющее с архетипами или коллективным бессознательным. Но разве это аргумент? Я всего лишь *чувствую*. Это не логика и не довод. К чувству нас приучили относиться пренебрежительно. Мало ли что можно почувствовать, особенно во сне!

Тем не менее я верю, что психоэнергетическое поле — поле чувствительности и осознания — влияет на развитие каждого конкретного субъекта. Быть может, впечатления, которые мы получаем через это поле, обусловлены нашими прошлыми реинкарнациями или определяют наше будущее.

Я даже могу допустить, что существуют разные типы субъектов, обладающие различной чувствительностью. Некоторые индивиды имеют слабую связь с психоэнергетическим полем; другие, напротив, ярко и сильно переживают все феномены, возникающие в психике благодаря контакту с универсальным полем осознания и чувствительности.

Допустим, теория реинкарнаций отражает реальные процессы. В этом случае развитие личности проходит через несколько этапов/стадий.

Первая стадия развития индивидуума – раннее детство – происходит под влиянием того психоэнергетического поля, которое перенесло Я из предыдущего воплощения в нынешнее. Примерно с 3 до 6 лет мы видим странные сновидения, в нашу детскую голову приходят неожиданные мысли. Если мы отказываемся развивать потенциал предыдущего воплощения, то через несколько лет все сны, мысли и чувства забываются. У некоторых индивидов настолько мощная сила вытеснения, что они упрямо начинают строить новую личность в этой жизни, словно ничего и не было.

Я никогда не отказывался от опыта, который открылся мне в раннем детстве. Но и не старался удержать – в том возрасте я еще не осознавал его и не знал, имеет ли это хоть какую-то ценность.

Ясно помню ночное присутствие



сущности, которая мне не то чтобы угрожала или пугала. Само присутствие не давало мне спокойно заснуть, порождая смесь взрослых и чаще всего непонятных мне чувств, – это была сильная тревога, смутные предчувствия того, что мне предстоит пережить, и еще много чего. Возможно, я фрагментарно сохранил память о собственной предыдущей смерти. Поскольку все это превращается в нашей психике в какой-то бесформенный комок, самое сильное чувство окрашивает и смешивает все. Самым сильным чувством, разумеется, был страх.

Страхом и тревогой пропитаны мои сновидения, когда мне было от 3 до 5 лет. Я видел одну лишь тьму, но в этой тьме надо мной нависала сущность, от которой во все стороны распространялся запах сырого мяса.

Под впечатлением этих чувств и ощущений (не исключено, что они действительно принадлежали моему Я в прошлой жизни) я прожил как минимум первые пять-шесть лет своей жизни в этом теле.

Развитие собственной личности

начинается с того момента, когда в нашей психике формируется *самосознание*. Когда изменяется качество развития коры и других частей головного мозга, Я начинает осознавать самое себя. Эту стадию развития личности можно назвать *эгоической*.

Хочу подчеркнуть различие в терминах и понятиях. На этой стадии возникает чувство «Я есть» – то чувство, которое лежит в основе *эго* взрослого человека. Поэтому эта стадия н а з ы в а е т с я *эгоической* (иначе – *эгоформирующей*).

Параллельно с развитием Я формируются новые возможности для мышления, эмоциональных переживаний, чувств и ощущений. Весь этот процесс занимает от 3 до 7 лет. Сначала активизируется поле чувствительности, мышления, затем рефлексирующее сознание – сознание, отражающее в виде чувства Я ткань психоэнергетического поля.

Если само поле осознания и чувствительности существует всегда – оно не

может ни начаться, ни прекратиться, поскольку это одно из фундаментальных условий существования мира, то личное самосознание появляется на определенном этапе развития конкретного человека.

На этом этапе развития все чувственные феномены и феномены осознания субъект автоматически рассматривает как проявления жизни собственного Я. Те феномены, которые невозможно отождествить с формирующимся собственным Я, вытесняются из области индивидуального сознания. Это не значит, что они становятся недоступны, – достаточно погрузиться в измененное состояние сознания (обычный сон, осознанное сновидение, внетелесный опыт, спонтанная активизация какого-то центра энергетического тела, регрессивный гипноз и многое другое), и содержания психоэнергетического поля вновь становятся доступны индивидуальному сознанию.

В психоэнергетической практике усиления осознания, внимания и других высших

психических функций контакт с полем осознания и чувствительности постепенно восстанавливается. Усиление внимания и осознания со временем делает этот контакт стабильным и контролируемым. Если мы продолжаем заниматься психоэнергетической практикой, интенсивность поля возрастает, что ведет к более тонкому чувству.

Каждый раз, когда практикующий субъект оказывается во внетелесном состоянии на фоне активного внимания и осознания, он ассимилирует множество содержаний этого поля. Эти содержания осознаются по-разному – некоторые образы воспринимаются непосредственно во внетелесном состоянии, другие пробуждают нейронные структуры мозга, чтобы их осознание пришло спустя определенное время.

Кроме того, существуют такие типы опыта, которые можно назвать *динамическими моделями*, – они раскрываются в личном сознании лишь в том случае, когда вы совершаете какую-либо последовательность

действий.

Например, мне как писателю чаще всего приходится иметь дело с информацией, выраженной вербально или в форме текста. Это знание открывается моему сознанию, если я сажусь за компьютер и начинаю писать. Обычно первые два-три абзаца погружают меня в необходимое психическое состояние, и в какой-то незаметный момент я начинаю описывать не то, что планировал, и не то, о чем размышлял, когда приступал к работе. Думаю, в отдельных случаях это может быть проявлением знания или опыта, обретенного мною во внетелесных состояниях.

Таким образом, то, что доступно нашему сознанию наяву, лишь частично принадлежит данной личности. Я уверен, что каждый из нас постоянно испытывает влияние *бессубъектного* психоэнергетического поля, где содержатся образы, ментальные, чувственные модели и многое другое. В отдельных случаях эти содержания помогают предсказывать будущее, объясняют экстрасенсорное восприятие и даже

некоторые случаи психокинеза. Кроме того, психоэнергетическое поле может объяснить, как происходят *совместное сновидение* и другие явления, когда несколько сновидцев сталкиваются с одним и тем же объектом или феноменом в сновидении.

## *О восприятии как квантовом и энергетическом процессе*

Сам процесс восприятия вовлекает в себя организованную активность физических органов чувств, нейронные процессы и память, которая объединяет текущий момент с множеством схожих впечатлений, происходивших в прошлом.

Память, поддерживающая идентичность нашей личности, существует в двух формах – как изменение структуры вещества коры головного мозга на разных уровнях («классическая» память) и как *повышение вероятности* повторения того или иного квантово-волнового паттерна как реакции на воздействие стимула («квантовая память» – термин доктора А. Госвами).

Пока наше сознание живет в физическом теле, оба вида памяти поддерживают и усиливают друг друга. В тех случаях, когда классическая память недоступна нашему личному сознанию, мы обращаемся к квантовой памяти. Недоступность классической памяти

может быть вызвана травмой, интоксикацией, суггестивным воздействием и множеством других, менее значительных факторов. Тем не менее мы сохраняем непрерывность своего сознания, и амнезия встречается не так уж часто.

Хотя следует учесть, что в некоторых случаях имеет место расстройство как классической памяти (повреждение мозговой ткани), так и квантовой (рассогласование волнового паттерна). Любопытно, что в случае серьезной амнезии классическая физика может объяснить потерю памяти, но испытывает значительные затруднения, когда необходимо объяснить механизм восстановления памяти.

Когда субъект воспринимает картину мира, он непременно тратит энергию, потому что активизирует определенные области головного мозга. Ментальные процессы связаны с активизацией коры, эмоциональные – с активизацией подкорки и лимбической области. Из психологии восприятия известно, что восприятие, не подкрепленное активизацией в области чувств/ощущений и/или эмоций,



оказывается поверхностным и почти никогда не запоминается. Этот факт лишней раз подтверждает, что *поле осознания* и *поле чувствительности* неразрывным образом связаны и, по сути, представляют единое психоэнергетическое поле.

Таким же образом личность способна поглощать энергию и накапливать ее. Если субъект пребывает в состоянии alertного (бдительного) внимания и ясного самосознания, он может поглощать энергию – при условии, что ментальные, чувственные и эмоциональные процессы приостановлены. Этот механизм работает в случае, когда личность приобрела способность контролировать состояние разных областей психики.

Иными словами, если субъект способен поддерживать активное внимание и восприятие на фоне глубокой пассивности мышления, эмоций и чувств, то длительное пребывание в таком состоянии сознания инициирует накопление энергии.

На данном этапе мы не можем говорить о

физической природе этой энергии и ограничимся тем, что назовем эту энергию *психической* или *перцептивной*. Тем не менее опыт показывает, что в описанных состояниях некая энергия аккумулируется, а затем разряжается. В качестве разрядки субъект может испытать любое состояние из списка состояний с усиленным осознанием:

1) осознанное сновидение;

2) внетелесный опыт;

3) сверхосознанное сновидение;

4 ) спонтанная активизация одного из центров энергетического тела (область темени, центр межбровья, горловой центр, солнечное сплетение, центр пупка, область копчика, центр промежности);

5) экстрасенсорное восприятие;

6) видения и голоса;

7) инсайты;

8) синхронистичности.

С точки зрения квантовой физики восприятие всегда совершает выбор из квантовой неопределенности. При этом

игнорируются неэффективные или неадекватные с точки зрения «согласованного описания мира» варианты восприятия, а наиболее подходящие усиливаются.

Возможно, наблюдатель в процессе восприятия отдает часть своей энергии наблюдаемым квантовым объектам – хотя некоторые исследователи полагают, что в случае восприятия обмен энергией вообще не происходит. Я считаю такой подход к восприятию поверхностным.

Точнее будет сказать, что в случае восприятия не наблюдается *явного* излучения энергии. Но подобные случаи у живых и осознающих себя субъектов встречаются довольно часто. Например, человек может лежать на диване с закрытыми глазами. Внешний наблюдатель скажет, что он не теряет энергии. Но внешний наблюдатель не знает, что человек, которого он видит, напряженно размышляет – допустим, решает в уме задачу или уравнение. Он совершает работу, следовательно, теряет энергию.

То же самое, возможно, в иных масштабах, происходит при любом перцептивном акте. Наблюдатель тратит энергию для того, чтобы в процессе восприятия опознать объект – наделить его именем и смыслом. Кажется, что ничего не происходит, потому что при единичном акте восприятия мы теряем ничтожную часть энергии. Однако на протяжении даже одного дня каждый наблюдатель совершает миллионы таких актов восприятия – в среднем два за секунду.

Каждый акт восприятия, как утверждает квантовая физика, приводит к коллапсу наблюдаемых волн. Кроме того, сам биоэлектрический процесс, который обеспечивает возможность восприятия, потребляет определенное количество энергии.

Психоэнергетическая дисциплина, описанная мною в нескольких книгах, включая и эту, ставит следующие задачи:

- 1) изменение качества работы внимания (*концентрация – деконцентрация*);
- 2) достижение безупречности как

функционального состояния Я;

3) освоение методики сталкинга себя;

4) повышение энергетического тонуса психики и организма;

5) сохранение непрерывности «чувства Я»;

6) формирование второго тела при жизни;

7) достижение осознанного бардо<sup>66</sup>;

8) трансформация (1) через контролируемое воплощение или (2) материализацию тонкого и (3) грубого тела<sup>67</sup>.

## *О природе второго тела*

Известный физик, исследующий феномены духовной жизни с точки зрения квантовой физики, доктор Амит Госвами в своей книге «Физика души»<sup>68</sup> описывает ментальное и витальное тело человека как явления, имеющие квантовую природу. Этот оригинальный мыслитель детально аргументирует свою точку зрения. С ним нельзя не согласиться. Особенно если учесть, что квантовые процессы тем ярче проявляются в феномене, чем тоньше его природа.

Тем не менее сам доктор Госвами указывает, что не все наблюдаемые явления можно объяснить с позиции квантовой физики, и предлагает идею, что на определенном уровне развития квантовая монада («квантовой монадой» он называет человеческое сознание, способное перевоплощаться в других телах после смерти этого тела) способна материализовать те или иные свои возможности.

Я считаю, что материализация – это способность, которой обладает квантовая монада с момента своего возникновения. Не буду ничего утверждать о состоянии сознания или Я после смерти физического тела, но убежден, что, пока физический организм продолжает жить, квантовые волны возможности, как выражается доктор Госвами, почти всегда материализуются.

Второе тело, которое мы рассматривали в главе 12, – это и есть результат подобной материализации квантовых возможностей. Его природа – это сочетание квантовой монады, обладающей квантовой памятью, с психоэнергетическим полем, которое легко может сохранить особенности индивидуального Я после смерти организма и требует минимум энергии.

Доктор Госвами считает, что в состоянии *бардо* между смертью и новым рождением выживает только квантовая монада, которая не может в этот период приобрести новый опыт, так как неспособна вызывать коллапс квантовых

волн возможностей. Учитывая все сказанное выше о психоэнергетическом поле, это наиболее пессимистичный вариант посмертного бытия.

Этот вариант бессознательного бардо, в котором нет никакого тела, а только квантовые волны вероятности, возможен только в результате определенного образа жизни.

Что это за образ жизни?

Это значит никогда не заниматься практикой, направленной на концентрацию внимания и на усиление осознания. Это значит, что за всю прошедшую жизнь у этого человека не было длительных периодов сосредоточения на тех или иных интеллектуальных или мыслительных задачах. Он никогда не практиковал медитацию и не занимался психотехникой, чтобы научиться входить в измененные состояния сознания.

Не спору, такие люди и сегодня, наверное, составляют большинство населения Земли. Однако кроме психотехники, медитации, напряженной работы ума есть люди, наделенные прирожденным талантом, — они



легко и ярко визуализируют, у них часто случаются инсайты и синхронистичности.

В любом случае все эти люди имеют шанс в том или ином виде материализовать себя после смерти физического тела.

Если же вы практикуете психоэнергетическую дисциплину нагуализма на протяжении нескольких десятилетий, вы имеете шанс создать настолько сильное обусловливание, что даже после смерти физического тела психоэнергетическое поле сохранит навык материализации. Разумеется, речь не идет о материализации грубых форм, которые требуют большого количества энергии, но материализация такой тонкой структуры, как второе тело, представляется мне вполне возможной.

Амит Госвами считает, что материализация возможна как результат супраментального творчества. Он видит в этом будущее духовной эволюции человеческого вида. На мой взгляд, ситуация немного проще.

Я уверен, что уже сегодня определенная

часть людей может материализовать себя в виде второго тела или отдельного от физического организма психоэнергетического поля. Навык материализации своего Я как *второго тела* – один из важнейших результатов нашей психотехнической практики, который открывает перспективу пережить смерть собственного тела и войти в состояние *осознанного бардо*.

Об этом будет сказано ниже.

# *Реальная практика и жизнь в*

## *Сети*

Практикующие осознанное сновидение, внетелесный опыт или другие аспекты современного нагуализма (безупречность, сталкинг, концентрация – деконцентрация) чаще всего находят единомышленников и собеседников в пространстве Интернета. Существуют сайты, форумы и чаты, посвященные этой теме.

Разумеется, общение единомышленников, разделяющих общие интересы и взгляды, необходимо. Но иногда это общение становится самоцелью – в этом случае оно может мешать практическим занятиям. Приведу пример: если вы занимаетесь психоэнергетической дисциплиной и надеетесь достичь успеха, то у вас остается совсем немного свободного времени.

Формат интернет-форума предполагает, что вы как пользователь будете посещать его если не ежедневно, то очень часто. К

сожалению, это несовместимо с интенсивной практикой. Я знаю это на собственном опыте. За последние два-три года у меня было время заглянуть на форум, где собираются мои единомышленники, всего лишь несколько раз – и то ненадолго. Что касается серьезного общения, то я предпочитаю обычную электронную переписку. Онлайн-режим вообще неудобен для тех, кто хочет вести содержательное и продуманное общение. Особенно это касается сновидящих, которые используют дневное время для накопления энергии, практикуют безупречность и сталкинг себя.

# ***Влияние осознанных сновидений и внетелесного опыта на жизнь наяву***

Чтобы регулярно переживать внетелесный опыт и осознанное сновидение (которое выполняет роль подготовительного состояния для выхода из тела), надо ежедневно уделять психотехническим упражнениям, подробно описанным в моей предыдущей работе («По ту сторону сновидения», 2010), не менее 40 минут. Лучше – два сеанса по 40–45 минут в день, утром и вечером перед сном.

Регулярная практика осознанного сновидения и внетелесного опыта способствует раскрытию содержаний подсознательного и бессознательного.

Более всего это выражается в усилении чувствительности и в частом переживании синхронистичностей разного рода. Усилившаяся чувствительность поначалу выражает себя через синестезии – например, громкий звук сопровождается кинестетическим ощущением

(дрожь, вибрация, волны). При закрытых глазах одновременно с дрожью могут возникать вспышки света.

В дальнейшем, через несколько лет, чувствительность может вызывать голоса и видения наяву. Содержание этих феноменов в здоровом состоянии не влияет на поведение субъекта, если он сам не пожелает произвести эксперимент.

Практикующего могут посещать видения наяву, если он глубоко расслабится. Иногда эти видения бывают реалистичны и одновременно причудливы, включают в себя встречи со странными сущностями, реальность которых после «пробуждения» вызывает сомнения.

Важно отметить, что психически здоровый сновидец хорошо различает видения и голоса от реальных зрительных или слуховых сигналов. Если вы неспособны отличить реальный голос от «голоса», обычное зрительное восприятие – от видения и это происходит регулярно, лучше проверить свое здоровье – в первую очередь состояние мозга и психики.

Практик должен быть уверен, что феномены, которые он переживает, возникают в здоровом – психологически и физиологически – организме, что это не результат опухоли или иной патологии.

Через некоторое время (примерно через 10 лет регулярной практики) может измениться *качество сна*.

Сначала кажется, что вы вообще не можете заснуть. Это состояние напоминает первый год занятий, когда психотехника перед сном вызывала настолько сильное соматическое возбуждение, что затем обычный сон не приходил в течение нескольких часов. Но у этого состояния есть определенное отличие – практикующий, хоть и не засыпает, как ему кажется, утром чувствует себя совершенно нормально.

В этом случае я советую не пытаться заснуть, а занять положение «внутреннего созерцателя». Если вы перестанете ощущать собственное физическое тело, то через некоторое время начнете осознавать потоки светимости,

проходящие сквозь ваше сознание и тело. Дальнейшее развитие этого феномена зависит от уровня вашей осознанности и энергетического тонуса. Это может быть весьма любопытно.

Кроме того, практик должен все время обращать внимание на то, испытывает ли он сильное влечение к осознанному сновидению или внетелесному опыту. Это, пожалуй, самый важный признак искажения мотивации. Все состояния сознания, которые даны нам в опыте, следует переживать с одинаковым бесстрашием.

Жизнь наяву – не менее ценный опыт, чем жизнь в осознанном сновидении или во внетелесном состоянии. Сильное стремление погрузиться в осознанное сновидение или выйти из тела указывает на проблемы или на неверное понимание самой дисциплины.

Мы должны сделать все, что от нас зависит, для того, чтобы пережить осознанное сновидение или внетелесный опыт, но это не «сверхзадача». Наяву, когда мы бодрствуем, мы можем не менее эффективно работать со своим сознанием – вот о чем следует помнить всегда.



Привязанность к сновидению или любому иному измененному состоянию сознания – это препятствие для успешной практики. Не говоря уж о том, что порой такая привязанность способна сильно навредить нашей судьбе. Если вы заметили явные признаки аддикции (зависимости) к состоянию сновидения, обратите внимание на изъян в вашем мировоззрении. Некоторые сновидцы решают эту проблему следующим образом: они начинают относиться к жизни наяву как к особой разновидности сновидения.

Между прочим, с точки зрения философии и метафизики буддизма и индуизма это недалеко от истины.

# *Сущность и механизм*

## *Трансформации*

Задача нагуализма как психоэнергетической дисциплины, которой я посвятил пять книг, включая эту (первые две книги в основном развивают теоретическую часть наследия Кастанеды – философию и метафизику), заключается в достижении состояния сознания, при котором интенсивность внимания и осознания вызывает необычно высокую напряженность психоэнергетического поля.

Однако напряженность поля осознания и чувствительности – все еще средство, орудие для включения механизма Трансформации. Исходя из этой точки, дальнейший прогресс конкретной личности может реализоваться тремя способами в зависимости от энергетического потенциала, который вы накопили за десятилетия практики.

## *Осознанное бардо*

Это состояние требует меньше всего энергии. Смысл осознанного бардо состоит в том, что субъект сосредоточен на том, чтобы сохранить непрерывность своего Я после смерти физического тела и ту форму памяти, которая может существовать в бестелесном состоянии. В первую очередь растворяется «конкретная» память (как меня зовут, чем я занимался в прошлой жизни и т. д.), поскольку ее содержание записано в нейронных структурах коры головного мозга.

Тем не менее чувства, ощущения и самое важное – чувство *собственного Я*, которое продолжает существовать, – разрушаются гораздо медленнее. Если практик серьезно занимался психоэнергетической дисциплиной на протяжении 25–30 лет, то формируются содержательные связи между чувствами и конкретными воспоминаниями. Благодаря этим техникам и привычке к концентрации у тонкого (второго) тела, оставшегося без тела физического, довольно долго сохраняется

возможность восстановить в квантовой памяти образ себя, каким он был в прошлой жизни.

Слова и вообще человеческий язык быстро теряют значение. Только специальное усилие воли и специальная концентрация внимания позволяют сохранить отдельные сцены, слова и некоторые наиболее эмоционально заряженные сюжеты, чтобы удерживать личностную идентичность в «темном море осознания».

Многочисленный опыт выхода из тела помогает сохранить необходимую отрешенность и эмоциональное спокойствие. Если в процессе практики вы сформировали метапозицию (где вы можете наблюдать за собственным вниманием и восприятием, свидетельствовать качество и силу своего сознания) и научились легко попадать в нее, то в первую очередь необходимо поместить самосознание в эту позицию.

Надо иметь в виду, что умирание и смерть всегда остается самым мощным стрессом для организма. Сохранить в этой ситуации

отрешенность и равновесие удается немногим. Собственно, ради этого существует практика *безупречности* – чтобы преодолеть смятение, которое неизбежно возникает, когда субъект осознает, что пришло его время оставить это тело. Несмотря на множество философских догадок и рассуждений, никто из нас не знает, что такое – пережить смерть. Сможем ли мы сохранить присутствие духа, сосредоточение и невозмутимость в самый драматический момент, когда заканчивается жизнь и, быть может, нас ожидает небытие?

Безусловно, это решающий момент. Если практику удастся удержать сосредоточение на метапозиции, то в момент смерти физического тела Я может сохранить значительную часть индивидуальной памяти.

Мастера самоконтроля и концентрации, как утверждают легенды, способны умереть, не возвращаясь в обычное состояние сознания – пребывая вне тела либо в осознанном сновидении, плавно переходящем в видения околосмертного опыта.

Дальнейшее странствие в бардо остается неведомым, если не считать знаменитого описания этого перехода в тибетской книге «Бардо тодоль». Можно лишь предполагать, что непрерывное осознание собственного Я способно остановить переход, если Я материализует для себя тонкое тело.

Тибетская традиция утверждает, что осознанное бардо, даже в том случае, если практику не удалось материализовать тело, приведет к весьма благоприятному воплощению, поскольку субъект помнит о своих предрасположенностях и имеет возможность выбрать место и время рождения, а также родителей, которые наиболее подходят ему для дальнейшего развития.

В том случае, если сразу же после смерти физического тела Я материализует второе (тонкое) тело, его личность сохраняет свои основные черты и большую часть памяти. Существует предание, что именно так Иисус явился ученикам после распятия.

## *Второе тело после смерти*

Следует учитывать, что второе тело без поддержки физического тела не может долго сохранять гомеостазис. Любые новые впечатления и психоэмоциональные движения воздействуют на основные характеристики второго тела. Память о жизни, проведенной в физическом теле, быстро тускнеет и растворяется.

Пребывание во втором теле – это своего рода отсрочка перед погружением в бессознательное бардо. Длительность этой отсрочки зависит от силы конкретной личности. На эту тему есть разные легенды. Но даже если исходить из самого оптимистического сценария, второе тело может существовать два-три десятилетия, являясь другим примерно раз в год.

Предполагается, что, *если второе тело научится поглощать энергию извне, оно сможет существовать неопределенно долго.* Чтобы выработать этот непростой навык, надо в течение жизни многократно переживать внетелесные состояния и развивать способность

второго тела поддерживать гомеостаз, извлекая энергию из окружающей среды. Овладение этим навыком можно назвать *малой Трансформацией*.



# *Трансформация*

Если второе тело способно поглощать энергию, несмотря на то что физическое тело разрушено, следовательно, при должном развитии навыков и способности контролировать внимание и ощущения оно может накапливать энергию и становится плотнее (что соответствует повышению напряженности психоэнергетического поля).

Уплотнение второго тела рано или поздно приводит к тому, что эта форма начинает оказывать заметное воздействие на всех живых наблюдателей. Иными словами, его воспринимают как реально существующий организм. Со стороны живого наблюдателя такое плотное второе тело будет восприниматься как дубль, или двойник другого человека, со всеми присущими этому восприятию особенностями: нестабильность, дискретность, доступность только в измененных состояниях сознания наблюдателя и др.

В идеале эти способности следует развить и довести до совершенства еще при жизни

физического тела, чтобы второе тело как полевая структура обладало резервом, от которого можно отталкиваться в случае, когда психоэнергетическое поле останется без физического тела.

*Окончательная Трансформация* – это формирование настолько плотного второго тела, что его не сможет игнорировать никто из живых и осознающих существ. Восприятие его станет таким же стабильным и непрерывным, как восприятие любого живого человека. Разумеется, качество восприятия второго тела в некоторых нюансах отличается от того, как воспринимают обычного живого человека, и это отличие, очевидно, нельзя будет не заметить. Например, второе тело, каким бы стабильным оно ни казалось, не подчиняется гравитации, демонстрирует свою нелокальность в пространстве и во времени и т. д.

Но главную способность, делающую нас живыми существами, а не призраками, – способность приобретать опыт, знания, чувствовать, развиваться – мы сможем

сохранить.

# *Генетический аспект*

## *Трансформации*

Известно, что состояние психики, активность внимания и мышления влияет на работу человеческого генома. Замечено, что в среднем философы и ученые живут дольше, чем люди, чья профессия не связана с творчеством, мышлением и активным обучением.

Я уверен, что на протяжении жизни геном человека способен неоднократно мутировать. Эти генетические изменения обусловлены не только факторами внешней среды, но и доминирующими состояниями сознания практика. Обучение, творчество, мышление – все это позитивно влияет на генетическую структуру и часто приводит к увеличению длительности жизни.

Думаю, сила *намерения* способна воздействовать на функционирование генома еще более радикально – активизировать одни гены, ослаблять другие. Не исключено, что окончательная Трансформация может

осуществиться и в этом теле, если практик работает достаточно долго и усердно.

## *Огонь изнутри*

Один из видов Трансформации, который описан в книгах Кастанеды, — это мгновенное превращение личности в масштабное психоэнергетическое поле, что сопровождается исчезновением вещества и яркой вспышкой света. Нечто подобное, как утверждает тибетская традиция, происходит при обретении практикующим так называемого «радужного тела». При этом нетронутыми остаются лишь волосы и ногти — остальное тело исчезает во вспышке света.

Каждый практик должен сам выбрать, к какому типу Трансформации он стремится, чтобы подпитывать вполне определенное *намерение* во время своей практики.

Для этого следует ясно осознавать, что наличие тела совершенно необходимо для дальнейшего развития личности. Если практик ставит перед собой цель каким-то образом раствориться в бессубъектном психоэнергетическом поле (что не исключено при сгорании в «огне изнутри»), то он должен

осознавать, что его дальнейшее развитие может оказаться невозможным.

Бессубъектное поле сохраняет лишь тот опыт, который вы накопили, но не может приобрести новый. Это состояние подобно *паринирване*. Его можно считать Великим Освобождением от страданий и привязанностей, прекращением реинкарнаций. Но у этого высокого состояния есть определенные недостатки – субъект, слившийся с бессубъектным полем, очень быстро забывает, что когда-то был отдельным субъектом, имел физическое и тонкое тело, что у него было имя, жизнь и судьба.

Оставшиеся по эту сторону мира явлений никогда не узнают, что произошло с их любимым учителем или просто близким человеком, – он не ответит на их вопросы, потому что уже не помнит ни своей жизни, ни того, ради чего занимался практикой несколько десятилетий. Если вы готовы к такому существованию – без личности и без памяти о прошедшей жизни, – значит, вы можете

отождествиться с бессубъектным психоэнергетическим полем, которое охватывает всю вселенную как в пространстве, так и во времени. В нем ничего не происходит и не может происходить. Это чистое бытие, сознание и блаженство (*сатчитананда*).

Надо сказать, что некоторые люди действительно устают от жизни – от этого бесконечного потока явлений, которые в какой-то момент, как кажется нашему сознанию, начинают повторяться или становятся невероятно предсказуемыми. Но, если вы хотите продолжить странствие, вам следует стремиться к Трансформации, которая приведет к новому телу.

*А. Ксендзюк, 2011–2013*



# СОДЕРЖАНИЕ

7

## ВВЕДЕНИЕ

# ПСИХОЭНЕРГЕТИКА ОСОЗНАНИЯ И ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ

33

## ЧАСТЬ 1

# ОСОЗНАНИЕ СВОЕГО Я В СНОВИДЕНИИ

*Глава 1. Виды осознанного сновидения с точки зрения, интенсивности осознания своего Я 35*

*Глава 2. Спонтанное осознанное сновидение 51*

*Глава 3. Осознанное сновидение как инициация 73*

*Глава 4. Осознанное сновидение как результат медитативной практики. «Сонный паралич», похищение инопланетными существами, видения в состоянии клинической смерти 87*

*Глава 5. Сновидение и основные психотехники нагуализма. Внимание и остановка внутреннего диалога 105*

121

## ЧАСТЬ 2

# ВНЕ ТЕЛА

- Глава 6. Внетелесный опыт как пиковое переживание  
своего Я в сновидении 123*
- Глава 7. Развитие осознанности в сновидении 143*
- Глава 8. Созерцание в сновидении и чистое сознание 159*
- Глава 9. Безупречность 167*
- Глава 10. Безупречность и намерение. Психотехника  
достижения высших состояний сознания 183*
- Глава 11. Психотехника осознанного сновидения и  
внетелесного опыта 201*

## **221**

### **ЧАСТЬ 3**

# **ФЕНОМЕНЫ ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ И ВНЕТЕЛЕСНОГО ОПЫТА**

*Глава 12. Второе тело сновидящего 223*

*Глава 13. Сверхосознанные сновидения и активизация  
центров энергетического тела 241*

*Глава 14. Реальность и Трансформация Субъекта. Образ  
жизни сновидца 261*

## **По ту сторону сновидения**

Нагуализм как практический путь Трансформации проводит человека сквозь сновидение и освобождает его от власти бессознательных снов. По ту сторону сновидения мы обретаем Свободу и власть над грезами дня и грезами ночи. Здесь исчезают границы и пределы, навязанные нам сновидением нашей стандартной жизни, нашей судьбы наяву, здесь мы становимся «людьми Реальности» — вечными и текучими, знающими «то место, где обитает Сила».

## **Пороги сновидения**

Книга посвящена систематическому описанию практики сновидения и методам проникновения в сновидческое пространство.

Эту практику можно назвать магической, поскольку влияние энергетических процессов, вызванных в сновидении, на внешние обстоятельства и поле нашей Судьбы невозможно понять рациональным образом. Работа с вниманием и осознанием в сновидении – это инструмент, позволяющий прикоснуться к Непостижимому.

Занимаясь этой практикой, мы обретаем тело сновидения, способное влиять на Реальность и посещать иные миры восприятия.

## **Человек неведомый**

Безупречность и сталкинг – совокупность психоэнергетических приемов, которые можно применять в обычном состоянии сознания.

Работа с ними не требует погружения в медитацию или сновидение.

В повседневном восприятии и общении с другими людьми практик способен накапливать энергию, контролировать и осознавать психоэнергетические процессы. Здесь, в дневной жизни наяву, практик находит источники Силы, применение которой вызывает необычные эффекты и феномены. Благодаря этой Силе он управляет судьбой, формирует тело сновидения использует планетарное поле и расширяет свое осознание до Бесконечности.

<sup>1</sup> Эпифеномен (греч. ері – «при, после, возле» и phainomenon – «являющееся») – дословно «явление, которое возникает вместе с другим явлением». Термин используется представителями естественно научного материализма при описании сознания, чтобы подчеркнуть «призрачный» и пассивный характер сознания, которое всего лишь отражает явления внешнего мира и не может существовать иным образом.

<sup>2</sup> См.: Инюшин В.М. Биоплазма, геоплазма и психоэнергетические структуры человека.

<sup>3</sup> Материалы использованы с разрешения автора, Дж. Гакенбах.

<sup>4</sup> Интернальность – психологическая характеристика, проявляющаяся в склонности человека в большей степени считать себя ответственным за события, происходящие в его жизни, такие люди считают себя творцами своей судьбы. – *Прим. перев.*

[5](#) Gruber, R. E., Steffen, J. J., & Vonderhaar, S. P. (1995). Lucid dreaming, waking personality, and cognitive development. *Dreaming*, 5(1), 1-12.

[6](#) Gittler, G. (1990). Dreidimensionaler würfeltest (3DW). Weinheim: Beltz.

[7](#) Gackenbach, J., Snyder, T. J., Rokes, L. M., & Sachau, D. (1986). Lucid dreaming frequency in relation to vestibular sensitivity as measured by caloric stimulation. *Journal of Mind and Behavior*, 7(2-3), 277-298.

[8](#) Gackenbach, J. (2006). Video game play and lucid dreams: Implications for the development of consciousness. *Dreaming*, 16(2), 96-110.

[9](#) Gruber, R. E., Steffen, J. J., & Vonderhaar, S. P. (1995). Lucid dreaming, waking personality, and cognitive development. *Dreaming*, 5(1), 1-12.

[10](#) Hicks, R. A., Bautista, J., & Hicks, G. J. (1999). Boundaries and level of experience with six types of dreams. *Perceptual and Motor Skills*, 89(3), 760-762.

[11](#) Тонкие личностные границы позволяют человеку быть очень чувствительным к окружающему миру и людям.

[12](#) Doll, E., Gittler, G., & Holzinger, B. (2009). Dreaming, lucid dreaming and personality. *International Journal of Dream Research*, 2(2), 52-57.

[13](#) Zadra, A. L., & Pihl, R. O. (1997). Lucid dreaming as a treatment for recurrent nightmares. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66(1), 50-55.

[14](#) Gackenbach, J. I., Hall, C., & Ellerman, E. (2011 June). Video game play as nightmare protection: A preliminary inquiry on military gamers. Paper presented at the annual meeting of the International Association for the Study of Dreams, The Netherlands.

[15](#) Hobson, H. (2009). The neurobiology of consciousness: Lucid dreaming wakes up. *International Journal of Dream Research*, 2, 41-44.

[16](#) LaBerge, S., Levitan, L., & Dement, W. C. (1986). Lucid dreaming: Physiological correlates of consciousness during REM sleep. *Journal of Mind and*



Behavior, 7(2-3), 251-258.

[17](#) Запускающий механизм; пусковая схема. В этом случае – выработанный с помощью психотехнических упражнений рефлекс, заставляющий сновидца войти в осознанное сновидение.

[18](#) LaBerge, S., & Levitan, L. (1995). Validity established of DreamLight cues for eliciting lucid dreaming. *Dreaming*, 5(3), 159-168.

[19](#) Prescott, J. A., & Pettigrew, C. G. (1995). Lucid dreaming and control in waking life. *Perceptual and Motor Skills*, 81(2).

[20](#) Swanson, D., & Gackenbach, J. I. (2011). Morning after dreams of video game play versus Meditation/Prayer. Paper presented at the Paper Presented at the Annual Meeting of the International Association for the Study of Dreams, Netherlands.

[21](#) Gackenbach, J. I., & LaBerge, S. P. (Eds.) (1998). *Conscious mind, sleeping brain: Perspectives on lucid dreaming*. New York: Plenum.

22 Gackenbach, J. (2006). Video game play and lucid dreams: Implications for the development of consciousness. *Dreaming*, 16(2), 96-110.

23 Автор знаменитой монографии «СНОВИДЯЩИЙ МОЗГ» (The Dreaming Brain).

24 Rao, S. C. (2009). Meditative central apneas during lucid dreaming? *Sleep and Hypnosis*, 11(1), 27-28.

25 Erlacher, D., & Schredl, M. (2010). Practicing a motor task in a lucid dream enhances subsequent performance: A pilot study. *The Sport Psychologist*, 24(2), 157-167.

26 Schredl, M., & Erlacher, D. (2004). Lucid dreaming frequency and personality. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1463-1473.

27 Barrett, D. (1991). Flying dreams and lucidity: An empirical study of their relationship. *Dreaming*, 1(2), 129-134.

28 Gackenbach, J. I. (1988). The psychological content of lucid dreams. In J. I. Gackenbach, & S.

LaBerge (Eds.), *Conscious mind, sleeping brain: Perspectives on lucid dreaming* (p. 181-220). N.Y.: Plenum.

<sup>29</sup> Gackenbach, J. (2009). Electronic media and lucid-control dreams: Morning after reports. *Dreaming*, 19(1), 1-6.

<sup>30</sup> Stewart, D. W., & Koulack, D. (1989). A rating system for lucid dream content. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(1), 67-74.

<sup>31</sup> Barrett, D. (1992). Just how lucid are lucid dreams? *Dreaming*, 2(4), 221-228.

<sup>32</sup> Kahan, T. L. (2001). Consciousness in dreaming: A metacognitive approach. In K. Bulkeley (Ed.), *Dreams: A reader on the religious, cultural, and psychological* (p. 333-360). New York: Palgrave.

Kahan, T. L., & LaBerge, S. (1996). Cognition and metacognition in dreaming and waking: Comparisons of first and third-person ratings. *Dreaming*, 6(4), 235-249.

Kahan, T., & LaBerge, S. (1994). Lucid dreaming as metacognition: Implications for cognitive

science. *Consciousness and Cognition*, 3, 246-264.

<sup>33</sup> Alvarado, C. S., & Zingrone, N. L. (2007). Interrelationships of parapsychological experiences, dream recall, and lucid dreams in a survey with predominantly spanish participants. *Imagination, Cognition and Personality*, 27(1), 63-69.

<sup>34</sup> Hunt. H. (1989). *The multiplicity of dreams: A cognitive psychological perspective*. Conn: Yale Univ. Press.

<sup>35</sup> Mason, L. I., & Orme-Johnson, D. W. (2010). Transcendental consciousness wakes up in dreaming and deep sleep commentary on «The neurobiology of consciousness: Lucid dreaming wakes up» by J. Allan Hobson. *International Journal of Dream Research*, 3(1), 28-32.

<sup>36</sup> О.Г. Бахтияров. *Деконцентрация*. – Киев: Ника-Центр, 2002. С. 105.

<sup>37</sup> Флэшбэк – постэффект приема психоактивных веществ. Иногда наблюдается в течение 2-4 недель (и даже дольше) после

психоделической сессии. В случае применения психоактивного вещества триптаминового ряда является результатом метаболизации триптаминовых соединений в печени. В процессе разложения исходного вещества в кровь поступают метаболиты, обладающие действием, подобным исходному веществу. Кроме того, часть исходного ПАВ накапливается в тканях, где может некоторое время храниться, чтобы затем попасть в кровь и вызвать флэшбэк. Иногда флэшбэки случаются даже через год после приема сильного ПАВ (например, ЛСД-25). Можно предположить, что механизм флэшбэка связан не только с биохимическими следами от попавшего в организм вещества, но и с запоминанием необычного опыта, которое в силу яркости и странности способно активизироваться очень долго и легко обучает психику воспроизводить те или иные элементы запомнившегося переживания.

[38](#) The Dream Diary of Catholic Monk Priest: Otherwordly Origins or Personal Angst? (1997).

[39](#) From OBE to Lucid to Nonlucid: A Qualitative Dream Diary Analysis (1997).

[40](#) Многие западные крепкие спиртные напитки, кроме этилового спирта и воды, содержат в своем составе ряд добавок. Они создают специфический вкус и аромат. Русская водка имеет, наверное, самый простой рецепт и состав, если сравнить ее с другими крепкими спиртными напитками, распространенными в мире.

[41](#) Перевод цитат принадлежит Г. Телятниковой и Н. Филонцевой, редакция перевода моя.

[42](#) The Dream Diary of Catholic Monk Priest: Otherworldly Origins or Personal Angst? (1997).

[43](#) Gackenbach. J. From OBE to Lucid to Nonlucid: A Qualitative Dream Diary Analysis (1997).

[44](#) Hunt, H. (1989). The multiplicity of dreams: A cognitive psychological perspective. Com: Yale Univ. Press.

[45](#) Alexander, C., Boyer, R., & Alexander, V. (1987), Higher states of consciousness in the vedic psychology of Maharishi Mahesh Yogi: A theoretical introduction and research review. *Modern Science and Vedic Science*, 1 (1), 89-126.

[46](#) Полнезависимость – когнитивный стиль личности, основанный на способности отличать личные сигналы от внешних воздействий. Преобладают аналитичность, вербализация, ориентация на временные последовательности элементов восприятия, медленное опознавание. – *Прим. перев.*

[47](#) По данным J. Gackenbach (2011).

[48](#) Gackenbach, Moorecroft, Alexander & LaBerge, 1987.

[49](#) Alexander, Boyer & Orme Johnson, 1985.

[50](#) Чувствительный нерв – нерв, по которому в центральную нервную систему поступает афферентная информация от периферических участков тела. Различные

сенсорные нервы передают в головной мозг информацию о температуре, боли, прикосновении, вкусе пищи и т. д. — dic.academic.ru.

[51](#) Цит. по статье Дж. Гакенбах. The Dream Diary of Catholic Monk Priest: Otherwordly Origins or Personal Angst? (1997).

[52](#) Ring, K. Near-death and UFO encounters as Shamanic initiations: Some conceptual and evolutionary implications. — ReVision, Vol. 11. No. 3, p. 70.

[53](#) Р.А. Монро. Путешествия вне тела. — Киев: Изд. центр «Гарт»; Наукова думка, 1994.

[54](#) См. его книги: Деконцентрация. — К.: Ника-центр, 2002; Активное сознание. — М.: ПОСТУМ, 2010.

[55](#) Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. — М., 2004. С. 429. / McWilliams, Nancy. Psychoanalytic Diagnosis. Understanding Personality Structure in the Clinical Process. The Guilford Press, 1994.



56 Более подробно разделение духовных путей на мистиков и магов представлено в моей книге «Человек неведомый» – К.: София, 2004; второе издание (измененное и дополненное) – М.: ПОСТУМ, 2011.

57 Иногда говорят об отсутствии личных местоимений в японском языке, но это следствие иных процессов. В случае японского языка этика разговорной речи вытеснила местоимения «я» и «ты» уже после того, как они были осознаны и стали предметом определенного отношения говорящих – как проявления нескромности, грубости, невоспитанности и т. п.

58 См. статью Александра в сборнике Higher stages of human development: Adult growth beyond formal operations (New York: Oxford University Press).

59 Alexander et al., 1990; p. 33.

60 Hunt. H. (1989). The multiplicity of dreams:

A cognitive psychological perspective. Corn: Yale Univ. Press.

[61](#) Из кн.: Серж Гингер. Психотерапия: 100 ложных убеждений, или Как сделать свой выбор, 2007.

[62](#) По ту сторону сновидения. Технология Трансформации. – М.: ПОСТУМ, 2010.

[63](#) Пороги сновидения. – М.: ПОСТУМ, 2011. С. 113.

[64](#) Дословно это слово на санскрите обозначает «свернувшаяся (как змея) кольцом». Полностью эту энергию на санскрите называют Кундалини Шакти.

[65](#) Роберт Аллан Монро. Путешествия вне тела. – Киев, 1994. С. 22-27.

[66](#) См. подробнее ниже в этой же главе.

[67](#) См. подробнее ниже в этой главе.

[68](#) См. Амит Госвами. Физика души. – М.:

ПОСТУМ, 2013.

*Научно-популярное издание*

# Алексей Ксендзюк

## **ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ И ВНЕТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ**

**ДВАДЦАТЬ ЛЕТ ЭКСПЕРИМЕНТА: МОЖЕТ  
ЛИ ОСОЗНАНИЕ СУЩЕСТВОВАТЬ ЗА  
ПРЕДЕЛАМИ БИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕЛА?**

Ответственный редактор *О. Ксендзюк*

Верстка *К. Сазонова*

Корректор *И. Москаленко*

Дизайн обложки *Творческое объединение «Газгольдер»*

Подписано к печати 08.11.2013 г.

Тираж 2000 экз. Бумага офсетная 80 г/м<sup>2</sup>

Формат 70x100 <sup>1</sup>/<sub>16</sub> Заказ 4271

ООО «Издательский дом «ПОСТУМ»

127473, Москва, ул. Делегатская, 5А, стр. 3

Тел. 8 (499) 550-08-85. Тел./факс 8 (499) 550-08-81

[www.postum.ru](http://www.postum.ru)

Отпечатано способом ролевой струйной печати в ОАО «Первая  
Образцовая типография»

Филиал «Чеховский Печатный Двор»

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1

Сайт: [www.chpd.ru](http://www.chpd.ru), E-mail: [sales@chpd.ru](mailto:sales@chpd.ru), 8(495)988-63-76, т/ф.  
8(496)726-54-10



Мы можем превратить сновидение, которое обычно представляет собой смутные и загадочные обрывки какой-то иной жизни, либо напоминает кратковременное посещение параллельного мира, в еще одну область ясного сознания.

Здесь, в этом новом состоянии сознания, мы способны управлять потоками энергии, которую раньше не чувствовали и не осознавали.

Более того, мы можем создать копию своего физического тела – «второе тело», или тонкое тело, которое будет носителем нашего истинного Я.

Жизнь и развитие нашего сознания больше не ограничены биологией организма.

Так мы обретаем Свободу и Бессмертие – о чем всегда мечтали духовные искатели всех времен и культур.



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
ПОСТУМ

ISBN 978-5-91478-030-9



9 785914 780309

Алексей  
КСЕНДЗЮК



ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ  
И ВНЕСЛАСНЫЙ ОПЫТ