

Психонавтика

Катрин Шайнберг

**Каббала и сила сновидений.
Пробуждение воображения**

ИГ "Весь"

2005

УДК 133.2
ББК 86.42

Шайнберг К.

Каббала и сила сновидений. Пробуждение воображения /
К. Шайнберг — ИГ "Весь", 2005 — (Психонавтика)

ISBN 978-5-9573-1351-9

Катрин Шайнберг – психолог, поэт и специалист по сновидениям. В 1982 году она основала Школу Образов для обучения техникам сновидения и визуализации. Шайнберг помогла очень многим людям, исцеляя их с помощью снов и образов. Погрузившись в атмосферу повествования Катрин Шайнберг и следуя указаниям ее обучающего курса, вы научитесь запоминать то, что происходило в ваших ночных грезах, взаимодействовать со встретившимися в сновидениях персонажами, изменять ход событий во сне и наяву, понимать реакции и подсказки своего сердца. Практика, представленная в этой книге, – это чистая каббала, то есть «получение» информации из глубин внутреннего «Я». Вашему вниманию предложены различные сновидческие техники, а также ежедневные медитации, с помощью которых можно получить доступ к посланиям другого мира. Курс обучения поделен на двенадцать последовательно выполняемых задач – своего рода путеводитель по царству сна. Каждое упражнение – это инструмент для обретения видения, трансформации и исцеления. Легкий, эмоциональный стиль книги насыщен метафорами и поэтическими сравнениями. Рассказ о себе и опыте жизни в сновидениях автор превращает в непрерывный поток образов. Книга предназначена для всех, кто интересуется древними практиками сновидений – методами осознания и исцеления самого себя, а также формирования событий своей жизни посредством сна.

УДК 133.2
ББК 86.42

ISBN 978-5-9573-1351-9

© Шайнберг К., 2005

© ИГ "Весь", 2005

Содержание

Слово от издательства	9
Пролог	11
Введение	17
Два различных языка	18
Язык правого полушария	19
Это не бессознательное	21
Две различные реальности	22
Переживания из другого мира	23
Два «реальных» мира	24
Ночные сновидения более приемлемы	25
Что стоит между двумя мирами	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Катрин Шайнберг

Каббала и сила сновидений.

Пробуждение воображения



Публикуется с разрешения Inner Traditions International (США) и Агентства Александра Корженевского (Россия)

Я посвящаю эту книгу моему учителю, КоLETTE Симха Абулкер-Муска.

Эту книгу она никогда не прочтет.

Коlette умерла вечером 25 ноября 2003 года в своем доме в Иерусалиме. Ей было 94 года. Вечером накануне своей кончины она продолжала принимать посетителей и делиться своей мудростью. Я только что вернулась из США.

Мы вместе провели то утро.

Потом она отослала меня и умерла.

Усопшие цаддики (мудрецы) присутствуют в этом мире в большей степени, чем когда они были живы.

ЗОХАР III, 70В

Учение Коlette продолжает жить в книге, которую вы собираетесь прочитать.

Выражение признательности

СПАСИБО!

Анн Диллон

Артуру Курицвейлу

Гей Уолли

Джани Левитан

Джейн Лар

Джону Грэхему

Диди Конн

Дэниз ДеБаун

Малине Закиан

Надие Коэн

Сели Кэндлин

Сэму Грину

Табите Шалем

Тому Робертсу

Тому Шмоллу

Фрэнку Трюжилло

Эхуд Сперлинг

Моему сыну Сэму

Моим студентам

Еврейскому теологическому обществу



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте

его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Слово от издательства

Уважаемый читатель, мы с радостью представляем вашему вниманию серию книг с необычным названием «Психонавтика». На наш довольно искушенный ☺, в общем-то, взгляд, эти книги могут стать для вас пропуском в новую счастливую жизнь, наполненную радостью неожиданных открытий и чудесных непредсказуемых перемен. В жизнь, где исполняются самые заветные желания, где мир привычный и мир неизведанный встречаются на перекрестках нашей внутренней вселенной...

Наверняка, уважаемый читатель, у вас уже возник скептический, но справедливый вопрос: «Ну и что же имеют в виду эти издатели?» Согласны. Давайте говорить более серьезно и обстоятельно.

В серию «Психонавтика» вошли книги авторов, придерживающихся самых разных духовных и жизненных путей. Но объединяет их одно – стремление выйти за грани всего обыденного, приблизиться к *тайне*, тяга к которой живет в наших сердцах с самого детства. Это стремление, признайтесь же, читатель, никогда не угасает и не зависит от нашего возраста, оно горит в нас, невзирая на призывы социума жить, руководствуясь исключительно холодным рассудком и правилами общественного бытия. Это та искорка, которая заставляет нас двигаться вперед и не опускать руки в казалось бы самых безвыходных ситуациях. Это наша вечная надежда на лучшее и предчувствие перемен... Но мы опять отвлеклись.

Итак, вы держите в руках одну из первых книг нашей новой серии. «Психонавтика», космонавтика, астронавтика... За всеми этими понятиями вырисовывается образ ПОЛЕТА. Что означает «полет» для вас, дорогой читатель? Свобода? Уверенность в себе? Умение принимать решения и делать выбор? Что-то еще?..

В эту серию вошли книги авторов, которые, опираясь на опыт – собственный и общечеловеческий, – сумели отыскать свой путь и стать свободнее, мудрее, увереннее, решительнее, которые смогли выйти за рамки социальных и личностных шаблонов... В своих работах они раскрывают вехи своих духовных исканий, указывают переломные пункты пути, обращают внимание на путеводные знаки. Однако идти по пути вам все равно придется самим. Ведь иначе и нельзя. Не бывает одинаковых жизней, схожих «рецептов» счастья, универсальных знаний, одной-единственной правды...

В книгах этой серии по-новому раскрываются темы:

- шаманизма;
- сновидческих практик;
- управления реальностью;
- исполнения желаний и воплощения мечты в жизнь;
- работы с психоделиками и измененными состояниями сознания.

Авторы этих книг – этнологи, психологи, психотерапевты, университетские преподаватели – ученые с именем, профессионалы своего дела, практически всю жизнь посвятившие изучению человеческого сознания. Многие их работы уже стали бестселлерами у себя на родине.

Все книги данной серии – своеобразные «палочки-выручалочки» для тех, кто желает научиться воплощать в реальности свои мечты и фантазии, кто хочет разобраться в лабиринтах своего жизненного пути и составить карту своего внутреннего мира. Это:

- интересная, практичная информация о глубинах человеческого сознания, о его многомерности и невероятных возможностях;
- уникальные, экзотические документальные материалы о жизни разных народностей и племен;

- практические руководства для всех, кто занимается самопознанием и духовными поисками;
- не имеющие аналогов, порой шокирующие материалы тех, кто на собственном опыте испытал действие психотропных веществ, расширяющих сознание;
- рекомендации тем, кто страдает разного рода расстройствами сна: ночными кошмарами, бессонницей и т. и.;
- познавательный материал для всех, кто интересуется истоками эзотерики как науки и ее практической стороной – не искусственно созданной, а вышедшей из недр древних знаний.

Уважаемый читатель, вполне вероятно, что эта книга оказалась в ваших руках совсем не случайно... Возможно, жизнь предлагает вам принять это приглашение в новую, неизведанную, вечно манящую нас таинственную реальность.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ПСИХОНАВТИКИ!

Редакция

Пролог

*Я сплю, а сердце мое бодрствует.
Песнь Песней, 5:2*

Всю свою жизнь я была мечтателем. Еще ребенком, слушая музыку, я видела образы в ярких, насыщенных тонах. Я жила с феями и ангелами. Входила в сны других людей, «видела» этих людей и помогала им во время своего сновидения. Моя мама говорила, что я промечтаю всю свою жизнь. Она хотела, чтобы ее дочь была практичной. А мне думалось, что я и была практичной.

Например, я понимала, что мир сновидений не может полностью заменить то, что дают регулярные занятия в школе. Поэтому у меня сложилась своя система учебы: одним ухом я слушала учителя и представляла, что сказанное им попадает в некий «карман» моего ума, представляющий собой нечто вроде второго желудка у верблюда. Оказалось, что, визуализируя этот «карман», я всегда могу при необходимости восстановить полученную информацию.

Тем временем моя *настоящая* жизнь протекала в другом мире. Сидя в классе, я глазела в потолок и продолжала мечтать весь день напролет – и не было никого мудрее меня! Став постарше, я подумывала пойти в колледж, но не могла себе представить, что смогу изучать там что-либо столь же интересное, как образы и звуки из моих снов и мечтаний. А когда я повзрослела, для меня стали реальными прекрасные образы и музыка внутренних миров, созданных художниками. И я решила изучать искусство.

* * *

Париж наполнен церквями, дворцами, садами, статуями, фонтанами. На каждом углу есть что-то, приковывающее взор. Я бродила по Лувру и рассматривала картины. Часто, постояв возле какой-либо из них подольше, я возвращалась домой, чтобы успокоиться. Мои переживания были слишком сильными.

Я удивлялась тому, что некоторые цвета и формы волновали меня до глубины души, а другие не производили никакого впечатления. Пользуясь этим избытком визуальных наслаждений и возможностей, царивших вокруг меня, я стала играть с формами и цветами.

Например, я могла «стереть» с полотна Матисса один лимон – и все на картине становилось безжизненным. Совершенно иное впечатление по сравнению с оригиналом произвела на меня и фотография с картины Брейгеля Старшего «Слепые», напечатанная в зеркальном изображении. Слепые на ней, вместо того чтобы падать в находящуюся справа от них яму, как на оригинале, отклонялись влево, неуклюже в нее заглядывая.

Мне хотелось узнать, существуют ли законы, которые описывают влияние форм, цвета и пространственных соотношений на наши эмоции. Ведь должно было существовать какое-то объяснение тому, что некоторые цвета в моих снах пугали меня, а другие – делали счастливой!

Я знала, что, когда вхожу в парящий над Сеной собор Парижской богородицы, мое тело как будто бы вырастает и становится легче, спокойнее, безмятежнее. Если я стояла спиной к картине Сезанна, не зная, что она находится в комнате, у меня по спине начинали бегать мурашки. Я могла распознать работу этого художника, даже не поворачиваясь, чтобы на нее посмотреть.

Были ли другие люди столь чувствительны к этому? Возможно, были, но не подозревали об этом? Мне часто приходилось слышать, как люди говорят, что одни места их угнетают, а в других им очень хорошо. Где я могла найти больше информации о таких переживаниях? И что мне было делать с тем, что я уже знала?

Я хотела написать об этом докторскую диссертацию, но моим преподавателям такие темы были неинтересны – они подталкивали меня к изучению вопросов более «земных» и осязаемых. И я бросила учебу.

Представьте себе одинокую мечтательницу в Париже, без работы, без целей. Что, по вашему, она будет делать? Разумеется, мечтать! Я мечтала, и мечты говорили мне, что делать дальше. Однако эти наставления давались мне ценой определенной душевной боли, поскольку я еще не научилась полностью доверять своим мечтам. И в результате не могла бестрепетно делать то, к чему они меня направляли, не испытывая при этом страха за свое будущее.

Даже законченному мечтателю сложно ежедневно пребывать в состоянии неуверенности относительно принятия жизненно важных решений. Я поступила на работу в издательство и познакомилась с молодым человеком, евреем из Северной Африки, идеи которого меня заинтересовали.

Общаясь с ним и его друзьями – все они были средиземно-морскими евреями – я была покорена грацией их мышления, силой их воображения и добротой. Решив погрузиться в их мир, я поехала в Египет. Потом я посетила Ливан, Сирию и Иорданию. Я никак не могла насытиться этими странами, многократно туда возвращаясь. Они манили меня, как родной дом.

Я родом из Дордони, происхожу из старинной французской аристократической семьи. В то время одним из объяснений столь неожиданно пробудившейся страсти к Ближнему Востоку было то, что во мне «проснулись» гены какого-то предка, участвовавшего в крестовых походах.

Затем в силу внешних обстоятельств и под влиянием мечтаний я отправилась дальше – в Израиль, а именно – в кибуц, в пустыню. И теперь я уже *действительно* не знала, что же я делаю! Вместо того чтобы поехать учиться в университет Лиги Плюща в Штатах, где мне предлагали стипендию, я собирала фрукты в Негеве.

У меня не было ни профессии, ни денег, ни перспектив, я не говорила на иврите. Я прожила там два худших в моей жизни года. Сновидения и мечты прекратились. Меня окружала отчаянная, враждебная темнота. Возвращение домой не было решением проблемы. Я становилась затворницей.

В кибуце в то время жила группа молодых евреев из Франции. В один Шаббат к ним из Иерусалима приехали друзья. Я в тот день находилась в своем обычном состоянии хандры. Но когда услышала французскую речь, меня потянуло к ним словно магнитом. И вот я уже сижу с ними на лужайке...

Я спросила мужчину по имени Эли, что представляет собой французское сообщество в Иерусалиме. Он ответил, что центром его является женщина по имени Колетта. Когда я услышала это имя – К-О-Л-Е-Т-Т-А, – в моей голове словно вспыхнул ослепительно белый свет. Я увидела огромную сияющую звезду и уже знала абсолютно точно, что должна встретиться с этой женщиной.

Мне ничего не было известно о ней, а Эли смог сообщить лишь то, что он однажды видел Колетту. После того как я услышала ее имя, ко мне вернулись мои мечты и сновидения! Я записала телефон Эли, намереваясь поехать в Иерусалим.

Легких путей, как известно, не бывает, и мы все время подвергаемся проверкам на прочность. В Иерусалиме Эли не пришел на условленную встречу. Я ездила туда шесть раз, День искупления приходил и уходил, а Эли все никак не хотел отвести меня к Колетте. Наконец, я вообразила следующее: Эли просто боится, что если он приведет меня к Колетте, она может проигнорировать нас обоих.

Тем временем мое желание встретиться с ней все нарастало. Я покинула кибуц с несколькими грошами в кармане и отправилась в Иерусалим. Теперь у Эли не было выбора. Он был поставлен перед фактом, что я – сумасшедшая девушка, которая настаивает на знакомстве с

этой харизматичной женщиной, независимо от того, как он сам к этому относится. В конце концов, он отвел меня к КоLETTE.

На улице было очень тихо. Повсюду цвели глицинии и бугенвиллии. Вход в дом КоLETTE был наполовину скрыт зарослями шиповника и жасмина. Синие ворота. Каменные ступеньки, ведущие в сад. Дверь приоткрыта.

Мы вошли и оказались в полумраке, где нас приветствовали собственные отражения в высоком зеркале. За прихожей следовал маленький салон, в котором было много восточных ковров и подушек. Сверху свисала красивая медная люстра в арабском стиле.

Чей-то голос позвал нас в комнату, служившую КоLETTE спальней, но выглядела она скорее как приемная королевы. Комната была украшена богатыми алжирскими деревянными панелями XVI века, достойными музея. КоLETTE лежала на кровати. «Чего вы хотите?» – спросила она меня.

Не колеблясь ни мгновения, мой голос из снов ответил: «Объясните мне, как образы управляют людьми!»

КоLETTE засмеялась: «Как долго я тебя ждала!»

Кем была КоLETTE? Меня это даже не интересовало – она сразу же стала близкой для меня. При первой встрече ее, казалось, тоже не очень-то заинтересовала история моей жизни, в отличие от образов, которые я видела мысленным взором: «Закрой глаза, медленно выдохни три раза, представляй... и затем скажи мне, что ты видишь».

Позже я поняла, что эти образы рассказали КоLETTE все, что ей требовалось обо мне знать. Они были для нее своего рода картой или книгой, которую она читала, чтобы руководить мной. Обратная связь с КоLETTE позволяла мне чувствовать ее поддержку. Я испытывала удивительное ощущение комфорта от того, что позволяла своим видениям руководить мной. Великое приключение началось! Это изучение самой себя должно было увести меня так далеко, что я и представить себе не могла. Оно вело к познанию концепции и устройства Вселенной.

КоLETTE запрещала мне задавать вопросы или читать что-либо, имеющее отношение к созданию образов, сновидений или мифов. Она объясняла, что образы, возникшие на основе прочитанного, могли смешаться с моими собственными внутренними образами и я никогда бы не узнала, где мое истинное «Я». *Я сама была нужной книгой, и нужный текст был во мне.*

Кем была КоLETTE? Мои глаза говорили мне, что она была знатной дамой. Об этом свидетельствовали королевская осанка и повелительные жесты, а также тактичность и внимание, которые проявлялись в ее отношениях с людьми. Это напоминало мне поведение моих двоюродных бабушек и дедушек. После Шестидневной войны 1967 года КоLETTE не покидала дом, чтобы все, кому она могла понадобиться, всегда могли ее найти.

Для меня она была словно мощный магнит – одновременно и родной, и пугающей. В ее присутствии я чувствовала себя абсолютно обнаженной и незащищенной. Я была очарована ею и по уши в нее влюблена. КоLETTE подарила мне одежду своей умершей дочери и впустила меня в свое сердце и в свою жизнь. Скоро я узнала, что КоLETTE происходит из старинной и знаменитой еврейской семьи врачей из Алжира. Ее отец, нейрохирург, был известен всей Северной Африке. Арабы прозвали его «великим Марабу» (великим святым). В течение четырнадцати лет КоLETTE работала ассистентом своего отца, все эти годы он учил ее наблюдать за пациентами и ставить им диагнозы. За все время, что я провела с КоLETTE, не было ни одного случая, чтобы она ошиблась в постановке диагноза.

Прежде чем КоLETTE решила полностью посвятить свою жизнь помощи людям, она была прекрасной танцовщицей, музыкантом и скульптором. Позднее она занималась в Париже исследованиями вместе с доктором Дезуалем, который разработал *le reve eveille dirige* (направленную терапию снами наяву). После получения ученой степени по психологии КоLETTE работала в психиатрическом отделении алжирского госпиталя.

Чувствуя, что техники Дезуаля ограничены, Колетта занялась разработкой собственных методов, в которых обобщила практики своих знаменитых предков и то, что было подсказано ее собственным творческим гением. Таким образом она создала мощную, упорядоченную сводную систему, которую я и буду описывать в этой книге.

Колетта была прямым потомком, как по материнской, так и по отцовской линии, древней династии евреев-сефардов, которые занимались каббалистикой. Рабби Исаак Слепой из Прованса, первый каббалист, упоминаемый в средневековых летописях, и Яков беи Шешет, один из лидеров Геройского каббалистического кружка и последователь Исаака Слепого, являлись ее прямыми предками. Они были широко известны как бесстрашные исследователи тайн, в которые проникали с помощью мистических упражнений, ведущих начало, вероятно, от каббалы Меркабы.

Это самая древняя форма каббалы, следы которой можно обнаружить в текстах мидрашей и в Талмуде, в Хекалоте и литературе Меркабы, а также в различных апокрифических манускриптах, например Книге Еноха. В I и II веках нашей эры каббалу Меркабы практиковали люди незнатного происхождения и талмудические мудрецы, в частности, рабби Акиба, выдающийся ученый того времени. Задача практикующего состояла в том, чтобы визуализировать вознесение через небесные сферы, часто воспринимаемые как дворцы (Хекалот), до колесницы-трона (Меркабы), где достигшие этой стадии могли «узреть» Образ Господень (иногда называемый Кавод).

В каббалистической литературе четко прослеживается преемственность. Так, книга Зохар («Сияние») Моше де Леона, которая является самым авторитетным из всех каббалистических источников, нередко приписывается мудрецу Шимону бар Йохою, жившему за тысячу лет до появления книги, во II веке нашей эры. Передача каббалистических знаний велась с библейских и талмудических времен. Еврейская Библия изобилует откровениями, начиная с видений пророков, таких как Иезекииль, Элия и Енох, и кончая снами праотцов Авраама, Якова и Иосифа, мистическими переживаниями Моисея, Самуила и Ионы. Изучение текста Библии дает понимание того, что самым распространенным способом коммуникации с Божественным в библейские времена был провидческий процесс.

Таким образом, в соответствии с практиками своих предков, работа Колетты строится на получении опыта переживаний. В основе некоторых ее упражнений лежит текст, но она не применяет ни его прямого анализа, ни перестановки букв (техники, известной под названием «гематрия»), ни исследования Древа Жизни и его десяти энергетических сфирот, как это делается в других каббалистических методиках.

Работа Колетты – это чистая каббала (каббала означает «получение, принятие, получение человеком информации посредством внутреннего созерцания»). Поэтому ее ветвь каббалы нельзя назвать чем-то непостижимым и чрезмерно сложным – это своего рода исследование образного поля, язык которого является общим для людей всех вероисповеданий.

Я не была иудейкой, когда познакомилась с Колеттой, и она никогда не разговаривала со мной об иудаизме. Только когда мои образы велели мне обратиться к иудаизму, она показала мне каббалистические тексты. Прочитанное подтвердило все то, что я раскрывала в себе во время своих образных практик. И я тотчас же обратилась в иудаизм, потому что мне стало ясно, что я всегда была иудейкой. Другие ученики обнаруживали, что они являются буддистами, суфиями или христианами. Посредством образов, которые мы создаем, с нами разговаривают наши души, ведущие людей к их истинным судьбам.

Традиционно каббалистические знания у евреев передаются только мужчинам. Однако в семьях сефардских евреев бывают случаи, когда поощряется изучение каббалы и женщинами, как это и получилось с Колеттой. Кстати сказать, ее родственницей по прямой линии была Дона Грация Мендоса, известнейшая фигура в иудаизме в эпоху Возрождения. Бабушка Колетты также была знаменитой личностью: в ее саду собирались раввины и другие высокопоставлен-

ные лица Алжира, где она наравне с ними решала важнейшие религиозные и государственные вопросы.

Еще в ранней молодости Колетта через рукоположение получила благословение своего деда на продолжение семейной традиции. У Колетты было три родинки: одна – в районе «третьего глаза», другая – на левой ладони, третья – в области сердца, которые, как считалось в семье, были физическими знаками, указывающими, что она рождена для того, чтобы спасти иудеев и весь мир.

И действительно, Колетта вместе со своим братом-подростком Жозе Абулкером занималась организацией движения Сопротивления в Северной Африке, которое привело к высадке американских войск в Алжире и, соответственно, ускорило конец Второй мировой войны. Тогда Колетта была «голосом свободы» на алжирском радио. Ее наградили как героя войны – об этом периоде ее жизни можно прочитать в исторических книгах, посвященных той эпохе.

Позже Колетта стала президентом Международной женской сионистской организации в Северной Африке. Она пользовалась одинаковой популярностью среди иудеев, мусульман и христиан и была официальным экзорцистом католической церкви. Розенкрейцеры наградили ее медалью Почета, которой удостоивались до нее всего четыре женщины, среди них – Элеонора Рузвельт.

Вместе со своим мужем Эри Муска, шалиахом (послом Израиля в США), а позже государственным контролером Иерусалима, Колетта прилежно работала на пользу государства Израиль. Все субботние вечера они держали двери своего дома в Иерусалиме открытыми, чтобы все желающие могли праздновать вместе с ними окончание Шаббата.

Люди съезжались в их дом со всего света, чтобы побыть с Колеттой и приобщиться к ее учению. К концу жизни она отдавала предпочтение работе со смертельно больными. Многие из них, воспользовавшиеся ее упражнениями, все еще живы. Во время празднования трехтысячелетия царствия Давида город Иерусалим удостоил ее престижной награды – медали Возлюбленного – за ее уникальные достижения.

Это лишь голые факты из жизни Колетты. Мне пришлось бы написать целую книгу, чтобы рассказать вам обо всем, что она успела сделать. Она изменила *мою* жизнь, так же как и жизни бесчисленного числа других людей. По ее словам, *мы*, ее ученики, и были ее настоящими медалями.

Вскоре после нашего знакомства она стала посылать меня как своего представителя в госпитали Иерусалима, чтобы распространять ее методику и доносить слова утешения до больных и раненых. На маленьком клочке бумаги она записывала упражнение, основную мысль или направление, в котором я должна была работать. Вскоре, с ее благословения, я начала проводить телесно-ориентированную терапию, в основе которой лежит учение о движении, описанное в еврейских библейских историях. Откликаясь на потребности моих учеников, я разработала систему образов, которая помогает справляться со всевозможными видами физиологических трудностей и нарушений.

Независимо от того, сидела ли я в саду Колетты или открывала новое отделение нашего сообщества, я развивалась и цвела. Как внутри себя, так и во внешнем мире я открыла *свой собственный* райский сад.

Однажды Колетта сказала мне: «Иди впереди меня, ты должна стать более великой, чем я!»

Кто может сравниться с ней в щедрости?

Любимой моей Колетте я посвящаю эту книгу. Она – моя мать, а я – ее дочь. Мы навсегда связаны Духом. Она научила меня доверять тому, что я уже знала. И научила еще большему. Часть этой науки я попыталась изложить на страницах книги.

Колетта любила рассказывать истории о своих предках. Эти истории-притчи – источник вдохновения для ее учеников, рассеянных по всему миру, которых у нее было «так много, как

песчинок в пустыне и как звезд на небе». Я верю, что у таких великих наставников на каждого человека, которого они обучили лично, приходится еще тысяча учеников, которым они давали советы во время сна.

В этой истории самое удивительное для меня то, что Колетта стала *моей* сбывшейся мечтой, или сбывшимся сном!

Позднее я узнала о некоторых подробностях, которые еще более усилили нашу связь. Оказалось, что фамильный дом Колетты в Ороне (Алжир), где она прожила часть своего детства, находился через улицу от дома моей матери! А еще она ходила в ту же школу, что моя мать и тетки, – и она их всех знала.

И как еще объяснить тот факт, что внешне я была очень похожа на членов семьи Колетты? Не иначе как особый «сновиденный» ген передался из дома Колетты моей матери. Сновидения часто загадочнее, чем мы можем себе представить!

Введение

Проснись и спи

Если захочешь, чтобы Элия стал видимым для тебя, сконцентрируйся на нем... Вот три способа увидеть его: во сне; бодрствуя и приветствуя его; бодрствуя, приветствуя его и получая от него ответное приветствие.

Джозеф Каро

О снах написано много книг. Зачем нужна еще одна? Дело в том, что эта книга не о снах, а об *акте* сновидения. Мы можем не осознавать это ежесекундно, но в каждую секунду мы спим. Вы спите, когда читаете эти строки или стоите на остановке автобуса, когда болтаете с другом в кафе или работаете, когда говорите или ничего не делаете.

Сон вызывается нашим правым полушарием, которое, как и весь мозг, никогда не перестает передавать нервные импульсы. Это естественное следствие того, что мы живы. Подобно дыханию, этот процесс продолжается и днем, и ночью.

Наши ночные сны – это только одна конкретная форма сна, которую мы легко распознаем, потому что сновидения, появляющиеся, когда мы спим, – это социально приемлемая часть нашего подсознательного. Если мы обратим внимание на наши сны, они помогут нам осознать сновидения, которые продолжаются в *любое время*.

Однажды ко мне пришел человек, который писал книгу, посвященную квантовой физике и снам. Перед этим он брал интервью у друида, современного кельтского жреца, к которому проникся большим уважением. Друид убеждал его в том, что никакой разницы между ночными сновидениями и нашим дневным состоянием нет – мы спим *все время*. Этот человек хотел узнать, что я об этом думаю как специалист по снам и, вдобавок, психолог.

Тогда меня удивило, что из всех тех, с кем мой посетитель общался по этому поводу, друид оказался единственным человеком, который охарактеризовал сновидение как «непрерывную деятельность мозга». И до сих пор я не перестаю удивляться тому, как процесс сновидения трактуется в научном мире, – создается впечатление, что это некая хорошо хранящая тайна, «отголоски» которой до нас долетают, но ничего похожего на целостную систему знаний нам не предлагается.

Два различных языка

Я всегда говорила своим студентам, что в учебе можно идти двумя путями. Первый – путь освобождения через *вербальное мышление*, второй – через *образное мышление*. В качестве примера приведу две ветви буддизма – дзен-буддизм и тибетский буддизм.

Дзен учит спокойно сидеть и отстраненно наблюдать за движениями ума. Периодически ученикам предлагаются короткие парадоксальные загадки (коаны) в качестве объектов для медитации, чтобы проверить, как идет продвижение каждого последователя. Таким образом, учение дается через обращение к вербальному мышлению, а затем, с помощью парадоксальной интенсивности коана, разрушает привычные мыслительные шаблоны.

Тибетский буддизм, наоборот, использует *образное мышление* своих последователей. Он принимает весь «лес образов», в котором мы живем, и учит своих адептов погружаться в них, путешествовать по ним и, в конечном счете, выходить на другую сторону этого леса. Высшей целью обоих великих путей является просветление путем отстранения от любой формы, *вербальной* или *образной*.

Наш путь, как вы уже могли догадаться, придает особое значение образному мышлению. Бесстрашие и отстраненность достигаются путем использования обоих подходов, и каждый из нас в реальной жизни должен пользоваться и тем, и другим. Тем не менее на уровне простого физиологического функционирования люди почти всегда предпочитают один подход другому. Мы «склоняемся» или к левому полушарию (вербальному), или к правому (образному).

Каждое полушарие ассоциируется с определенными тенденциями поведения. Левое полушарие – абстрактное, оно говорит об уме, правое – пространственное (трехмерное), говорит о теле. Важно, чтобы используемый нами язык соответствовал типу мышления, к которому мы обращаемся.

Тут существует большая путаница. Проблема ума-тела подняла на поверхность массу вербального мусора, но при этом мало что прояснилось. Неотъемлемой частью дихотомии является существование двух различных миров, которые взаимосвязаны, но пользуются разными языками. Совершенно ясно, что мы подразумеваем, когда говорим о «языке» левого полушария. Но что имеется в виду, когда речь идет о «языке» правого полушария?

Язык правого полушария

Правое полушарие не думает, оно переживает. Его царство – это тело, его язык состоит из образов. Под образами я понимаю процесс, при котором правое полушарие переводит наши чувственные переживания в осознанность.

Например, когда кто-то нападает на вас, вы можете увидеть красный цвет. Это не метафора, вы действительно «видите красный». И часто такое «видение» бывает более сложным, более разработанным – например, вы можете увидеть нападающего как жестокое чудовище. Однако этот образ столь мимолетен, что часто ускользает от нашего сознания, подобно ночным сновидениям, прежде чем мы успеваем «узнать» его.

Можем ли мы *говорить* об образах? Можем ли мы взять переживание, целостное само по себе, и превратить его в череду отдельных частей, как этого требует язык, не разрушив внутренней сути образа? Это сложная задача, которая встает перед любым сновидящим, который пытается наладить контакт с внешним миром. Я столкнулась с данной проблемой, когда писала эту книгу. Как могут мои слова успешно описывать целостные переживания сновидения?

Многие мистики, живущие в мире образов, сообщают нам о невозможности в совершенстве передать словами то, что происходит в экстатический момент общения с божественным. Вероятно, ближе всего к голосу, который мы ищем, голос поэтов. Шекспир приводит почти «технически точное», детальное описание того, как работает этот мир образов, вложив в уста Тезея, единственного бесстрастного, рационального героя «Сна в летнюю ночь», следующие слова:

*Глаза поэта в чудном сне взирают
С небес на землю, на небо с земли;
И чуть воображенье даст возникнуть
Безвестным образам, перо поэта
Их воплощает и воздушным теням
Дарует и обитель, и название.¹*

Или:

*Поэта взор в возвышенном безумье
Блуждает между небом и землей.
Когда творит воображенья формы
Неведомых вещей, перо поэта,
Их воплотив, воздушному «ничто»
Дает и обители, и имя.²*

Поэты преуспели в детализации соединения воображаемого и вербального миров. Для них мир грез первичен, а язык слов – слуга грез. Для поэта жизненные движения в воображаемом теле поднимаются до слов, как земля поднимается до фонтана жизни. Слова в воображаемом мире не обязательно следуют друг за другом в логической последовательности, как это происходит при интеллектуальном споре. В поэзии есть пробелы, удивительные сопоставления, шокирующие ассоциации.

¹ Перевод М. Лозинского.

² Перевод Т. Щепкиной-Куперник.

Чуть ближе к миру образов такие древние языки, как древнееврейский и санскрит. В отличие от современных языков, уходящих в сторону от прямого опыта, древнееврейский и санскрит остаются близки к примитивным звукам и движениям, которые они пытаются выразить. Их слова и знаки (алфавиты, подобные египетским иероглифам) – это транслитерация повторяющегося и, следовательно, опознаваемого телесного опыта.

Это не бессознательное

Сновидение – это процесс, который питает сам себя. Человек, который хочет начать этот процесс, должен ухватить за хвост чудовище – библейского Левиафана, – которое прячется на дне океана (океан – это подсознание) и «...оставляет за собою светящуюся стезю» (Иов, 41:24). Чудовище – это большое тело знаний в нас самих, которое находится за пределами наших сознательных мыслей. *Можем ли мы научиться обнаруживать это тело знаний?*

Слово «бессознательное» – это неверное название того, что обсуждалось слишком долго и создало неправильную мыслеформу. Можем ли мы принять тот факт, что две трети нас самих навсегда погружены в холодные воды непознаваемого? И можем ли мы, подобно великому Левиафану, выплыть на поверхность и перевернуться, выставив на обозрение свои тайны?

Если мы упорно и тщательно изучим подсознательное, то увидим, что оно так *раскрывает* свои секреты. Если мы осмелимся задать нашему подсознанию вопрос, мы будем удостоены ответа. Следовательно, во имя истины давайте запретим употребление слова «бессознательное» в этой книге и в нашем лексиконе. Вместо этого будем использовать слово «подсознательное».

Узнать о подсознательном – это первый шаг в путешествии, в которое мы вместе с вами отправились. Но о чем мы будем узнавать, если то, что мы ищем, спрятано? Как мы поймем чудовище за хвост? Откуда следует начать?

Две различные реальности

Сначала давайте расчистим путь, избавившись от проблемы, созданной нашим сознательным умом, а точнее – от мифа, согласно которому реальность – это, по определению, измеряемые, проверяемые, повторяющиеся явления, причем эта реальность единственная. Сознательный ум, пойманный в ловушку своего мощного желания найти неопровержимые доказательства всему на свете, выплескивает младенца вместе с водой.

Отрицая существование своего брата-близнеца, которым является образное мышление, сознание получило удовлетворение от своей способности «познавать» реальность. Более четырех столетий оно купалось в лучах славы благодаря своей способности измерять, проверять и доказывать то, что оно знает. Вокруг этой способности фиксировать знания выросло гигантское культурное эго.

С точки зрения этого теоретизирующего эго, то, что нельзя доказать, истиной не является, то, что нельзя проверить, попросту не существует. Математический, причинный, ограниченный мир – это *единственно* точная и прочная истина, все остальные явления – это фантазмагория нашего ума, пока не доказано обратное.

Этот способ мышления очень соблазнителен, так как он сводит к минимуму ту неопределенность, с которой мы сталкиваемся, и позволяет верить, что мы контролируем окружающий мир. Этот способ мышления создает основу для невероятных технических достижений и открытий, касающихся физического мира, и отрицать его очевидную ценность невозможно. Но, посадив на булавку пойманную бабочку, чтобы сохранить ее для изучения, мы тем самым убиваем ее. Точнее, мы бы хотели найти разумное оправдание праву описывать и изучать *образный* мир, используя категории и приоритеты причинного, ограниченного мира.

Переживания из другого мира

А что мы будем делать с рассказами людей о бесконечных потусторонних и мимолетных переживаниях, которые не вписываются в наш проверяемый мир? Похоже, никто из нас полностью не застрахован от таких событий, но лишь немногие готовы признать, что у них были такие переживания. Однако, если расспрашивать настойчиво, то очень многие люди поведают вам о том, как они видели призраков, умерших родственников, проводников и ангелов.

Они расскажут о зеркалах, которые взрываются без всякой на то причины, об исчезающих и снова появляющихся через несколько дней вещах. О том, что им снились вещие сны. Об одновременном видении реального и потустороннего миров, которые накладываются друг на друга. О мгновенном узнавании истины, которая изменила их жизнь.

Недавно я ужинала с соседкой, которая рассказала мне, как она несколько раз видела возле своей кровати фигуру, в которой нашла большое сходство с Рембрандтом: «Он был настоящим, я видела его так же, как вижу вас! Он стоял и внимательно смотрел на меня, я чувствовала, что он хочет мне что-то сказать. Я до смерти испугалась!» Неужели все эти люди заблуждаются? Или они проецируют свои фантазии в реальный мир? Или все-таки они видели реальные явления «оттуда»?

Странные игры восприятия, фантазии, галлюцинации, звуки, запахи или вкус, щипки и другие кинестетические ощущения, сны, грезы, видения, дежавю, ясновидение, телепатия, внезапные интуитивные озарения и знания, необъяснимые события – этот список приводит в замешательство своим разнообразием, но, тем не менее, я могу предположить, что восемьдесят процентов людей испытывали в своей жизни как минимум одно такое переживание. Также с уверенностью можно сказать, что, подобно dame, которая видела гостя, похожего на Рембрандта, у большинства людей такие необычные переживания вызывают испуг.

Неверие, замешательство и страх – самые распространенные причины того, что мы не разрешаем нашему уму изучать эти переживания в действительности. Так что давайте примем пока за рабочую аксиому, которая будет помогать рассеивать сомнения вашего левого полушария, следующее утверждение: *то, что невозможно доказать, не обязательно является неправдой.*

Это позволит нам принять тот факт, что мы действительно «видим», даже если на данный момент у нас отсутствуют простые логические инструменты или парадигма, чтобы это доказать. Что касается страха, то не для того ли он дан, чтобы научить нас смелости? Столкновение с тайнами может привести нас к удивительным приключениям, которые в другое время мы бы упустили, если бы отдались своим страхам.

Два «реальных» мира

Итак, можем ли мы принять факт, что послания обоих полушарий: объективного левого и субъективного правого – являются «реальными», но по-разному? Проезжая как-то по грязной узкой дороге в штате Массачусетс, я наткнулась на белого медведя. Он был настоящим! Стоял посередине дороги и смотрел на меня, но в объективной реальности его там не было, он существовал только как видение. Мое левое полушарие точно знало, что белые медведи в Массачусетсе не водятся. Имело ли видение медведя какой-то смысл?

Для моего правого полушария, безусловно, имело – было нечто шокирующее и мощное в этом неуклюжем медведе, которого я не могла проигнорировать. Кстати, это видение заставило меня изменить свой образ жизни в то время. Явления из потустороннего мира умеют делать это. Они встряхивают человека так же определенно, как шок от наезда грузовика в реальной жизни.

Такой силой обладают и ночные сновидения. Например, вам снится, что к вам в дом врывается незнакомец, вы в ужасе садитесь в постели, будите вашего партнера, осматриваете весь дом, желая убедиться, что в дом *никто* не проник. Реален ли ваш сон? Вы на самом деле *испытали* страх при мысли, что кто-то ворвался в ваш дом. Но реальность ли это? Нет – по крайней мере, вы так считаете, поскольку только что проверили все окна и двери. Так имеет ли ваш сон какой-то смысл, если на самом деле никто к вам не вламывался?

Означает ли этот сон, что такое может произойти *в будущем* и сон является предупреждением? Или, образно говоря, к вам «вторгаются» сейчас, и следует изучить вашу дневную жизнь, чтобы понять, кого или что вы воспринимаете как вторжение?

Образы из снов могут означать очень разные вещи. Именно поэтому некоторые современные исследователи называют все образы из снов «умственным мусором». Но это все равно, что выбросить всю почту лишь потому, что *некоторые* из писем вам не нужны. Если вы продолжите читать эту книгу, то скоро поймете, что отправка образов из сна в «мусорное ведро» будет далеко не самым мудрым способом обращения с ними.

Предположим, я положу руку на сердце и скажу вам: «У меня тут болит». Вы не будете знать, эмоциональная это боль или у меня сердечный приступ. Только сопутствующие обстоятельства способны прояснить ситуацию, а если вы не в курсе этих обстоятельств, то у вас есть возможность напрямую спросить меня о характере боли.

То же самое и со снами. Если мне снится, что я положила руку на сердце, а на следующее утро просыпаюсь с сердечным приступом, я знаю, что моя боль – физического происхождения, и значение моего сновидения предельно ясно.

На этом уровне определение значения сновидения зависит от того, насколько образы из сна близки к «реальному» миру. Пока я могу легко проверить взаимосвязь между реальностью и моими снами, наделяя их определенным значением, мое бодрствующее вербальное «Я» продолжает комфортно контролировать ситуацию и таким образом отделяться от мира сновидящих.

Но что, если человек, подобно несчастным из сумасшедшего дома, уже не может определить, где сон, а где явь?

Ночные сновидения более приемлемы

В чем разница между снами, которые приходят, когда мы спим, и *осознанным* сновидением? Одним из ответов на этот вопрос будет то, что практически для любого человека ночные сновидения более приемлемы. Никто не считает себя сумасшедшим, когда ночью видит сны. Некоторые люди спят весьма экспансивно, но никто и не думает объявлять *их* ненормальными.

Неважно, ночью или днем приходят сны, – не время определяет, чем они являлись: обычным сном или осознанным сновидением. Просто нам удобнее вести себя так, словно это было обычным сном. Утверждая, что сны могут сниться только по ночам, когда люди спят, мы четко разграничиваем внешний мир и мир снов. Это дает нам определенную уверенность в том, что наш «спящий» мир не просочится в мир бодрствования. Мы цепляемся за нашу *якобы* существующую способность определять это различие, поскольку убеждены, что наша безопасность зависит от того, способны ли мы увидеть реальность такой, какая она есть.

Разумеется, многие наши проблемы возникают в связи с тем, что лишь немногие из нас могут «видеть реальность такой, какая она есть», по той простой причине, что граница между этими двумя мирами определена намного менее четко, чем нам хотелось бы думать.

Разделение миров, которое мы проводим, искусственно, но очень действенно. «Это – фантазия, а это – реальность», – говорим мы и за счет этого чувствуем себя, как маленькие спеленутые дети. Таким образом наши тела защищены, и мы можем с подобием «двухсторонней» уверенности созерцать огромный мир вне нас и огромный мир внутри нас.

Что стоит между двумя мирами

Поймите же, что истинный водораздел между двумя мирами – это тело. Вот откуда следует плясать. Доверьтесь своему телу. Запертое в матке, повернутое внутрь себя, ваше тело спит. При рождении оно выталкивается наружу, глаза встречают свет, кожа соприкасается с предметами, и уши слышат резкие звуки той жизни, которая в матке была смягчена океаном амниотической жидкости.

Другими словами, ваши ощущения – это дорога с двусторонним движением, к конкретному миру *и* к миру снов. Чувства «действуют», как двери, которые, качаясь, открываются и внутрь, и наружу по вашему желанию.

Однажды я обедала со своим новым другом, признанным ученым. И начала говорить ему о распахивающихся дверях чувств. Вдруг он внезапно встал и сказал, что не хочет дружить с человеком, который верит в такую чушь. Но поскольку этот человек обладает телом, то, что *он* называет «чушью», есть и *в нем* тоже.

Если вы испытываете боль и обращаете на нее свой взор, то можете ее описать. Она бывает горячая, влажная, холодная, воспаленная, красная, тусклая и т. д. Если вы будете продолжать смотреть на нее, то сможете реально «увидеть» картинки или услышать звуки. Они также расскажут вам о вашей боли. *Переживание всегда говорит с нами на языке чувств.*

Внутренний мир правого полушария является трехмерным. В нем, как и во внешнем мире, мы имеем дело со всеми органами чувств: мы видим, слышим, обоняем, чувствуем вкус и даже осязаем. Вы когда-нибудь занимались во сне сексом со страстью, что привело к реальной физической разрядке? Удовольствие было таким ярким, что ваше тело ответило на сон соответствующими физическими ощущениями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.