



# ПРАКТИКА СНОВИДЕНИЙ

**АНДРЕЙ БЛИНОВ**

16+

# Андрей Блинов

# Практика сновидений

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55842609](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55842609)*

*SelfPub; 2020*

## Аннотация

В книге сделана попытка собрать опыт сновидческой практики в виде системы практических упражнений, с примерами из жизни сновидцев. Представленная практика позволяет закрепить свое осознание в сновидениях и расширить границы познаваемого за счет новых открывающихся возможностей в осознанном сновидении и в обычной жизни. Самая, пожалуй, главная задача, которую ставит книга, это показать существование возможности реализации себя за той гранью, где начинается сновидение. Как далеко позволит себе зайти практик – зависит только от него. В первой части книги описываются практики по контролю над осознанием в исключительно в классических снах. Во второй части представлена практика по сновидениям "наяву". Упражнения охватывают широкий диапазон: от методов Карлоса Кастанеды до буддистских медитаций. Такой подход позволяет не зажимать себя в тиски только одной концепции и работать с осознанными сновидениями более интенсивно.

# Содержание

Предисловие	4
Модели описаний сновидений	6
Взаимодействие осознания человека и материального мира.	24
Тренировки, предваряющие осознанное сновидение	36
Первый цикл сна.	46
Тренировка перепросмотра.	53
Второй цикл сна.	78
Остановка внутреннего диалога.	86
Конец ознакомительного фрагмента.	93

# Предисловие

Эта книга посвящается всем исследователям непознанного и областей, связанных с запредельным знанием. Тема сновидений в современном обществе, хотя и не табуируется, но воспринимается, как нечто, находящееся на грани возможных исследований и практик. При этом существуют немало энтузиастов, практикующих свой подход к сновидениям. Удивительно то, что с учетом повторяемости переживаемых нами событий во сне, о сновидениях как о практике написано чрезвычайно мало. Добавим к этому и то, что существенная разница в научном и обыденном подходе формирует определенные барьеры к постепенному прогрессу в этой повседневной реальности. Научный подход многое проясняет, но мало чем может помочь в осуществлении хоть какого-либо контроля за практикой в сновидении. Различные духовные учения или, скажем, школы духовного роста, отличаются отсутствием систематизации знаний и отсутствием понятной, а главное, достижимой цели.

Кстати, о цели книги. Несмотря на то, что в интернете немало статей и на тему осознанных сновидений, «люцидных» сновидений (ЛС), контролируемых сновидений, астральных путешествий – обобщенной, структурированной и системной информации крайне мало. В данной книге сделана попытка собрать опыт сновидческой практики, предста-

вить ее в виде системы практических упражнений, снабдить примерами из жизни сновидцев для возможности провести параллели со своей практикой. На основании прочитанного у читателя будет возможность получить «университет» практических занятий, что позволит закрепить свое осознание в сновидениях и добиться большого количества положительных эффектов в повседневной жизни, а именно:

- определить место сновидению в повседневной жизни;
- избавиться от предрассудков и навязанных стереотипов в отношении сновидения;
- начать работать с осознанными сновидениями и получить широкий практикум по ним;
- расширить границы познаваемого за счет новых открывающихся возможностей в осознанном сновидении;
- использовать практические выгоды, зашифрованные в сновидении и недоступные без специальной практики;
- расширить осознание воспринимаемой реальности не только в сновидении, но и в обычной жизни;
- и это далеко не полный список.

# Модели описаний сновидений

Многие сновидцы начинают свой путь исследования с поисков ответов на простые и практические вопросы. Например, насколько сны расширяют границы возможностей человека, насколько сны могут быть богаче повседневной жизни, почему из сна нельзя ничего "принести" в повседневную реальность?

Однако, ответить на эти вопросы, и найти подсказки не просто. Скажем, соответствующий поиск в интернете находит, такой «серьезный» ответ на запрос о телепортации предметов из сна в реальность (цитата): «Древние мастера могли выносить из сновидений предметы. Для этого маг находил послушного посредника – медиума. Особыми приемами медиума вводили в контролируемое сновидение, погружали в кладовые или библиотеки, загружали его предметами и выводили в явь. Хорошим примером может служить сказка об Алладине и волшебной лампе. Что-то похожее выполняют аборигены Австралии. Они добывают пищу в снах (..). Потому что в пустыне пропитания нет. Однако там тоже охотников посылает община. Люди видят коллективный контролируемый сон, в котором их посланники идут на охоту или рыбалку. Они загружаются провиантом, и, затем, община вытаскивает их в явь.»

Практической пользы от таких ответов мало. Невозможно

понять, можно ли достичь подобного тем, у кого нет лампы Алладина и прописки аборигена Австралии?

Назрела потребность в системе, которая поможет отделить мифы от реальности, даст возможность для практических упражнений. Для системы, в свою очередь нужен глоссарий терминов, который понадобится при описании тех или иных явлений. Необходимо принять наиболее близкую к практике теоретическую основу, так как с помощью нее мы будем «штурмовать» сновидение.

Ответ на этот вопрос нужно искать, рассмотрев природу и описание сновидения в различных научных и философских школах. Почему различных? Потребуется иметь полную картину собранных идей для того, чтобы выбрать наиболее применимую на практике. Самые известные практики сновидения – люцидные сны Стивена Лабержа, внетелесные путешествия Роберта Монро, осознанные сновидения Карлоса Кастанеды. В России есть свои практики, основными и наиболее распространенными являются: «нагуализм» Алексея Ксендзюка, «психонетику» Олега Бахтиярова, «фазу» Михаила Радуги. Также есть практики в восточных философских школах, есть ортодоксальный научный подход. Есть, в конце концов, законченные маргиналы, видящие в снах символы и знамение кармы.

Даже среди практиков есть определенное разделение на тех, кто идет от чисто научного подхода и тех, кто идет от эзотерики и от мистики. С точки зрения тех, кто практикует

научный подход (в качестве наиболее известных представителей которого можно назвать Д. Баррета, С. Блэкмора, Дж. Гаккенбаха, С. Лабержа, П. Толи, Л. Левитана и др.), осознанные сновидения понимаются как опыт погружения человека в виртуальную психическую реальность, существование которой теснейшим образом связано с протеканием физиологических процессов в головном мозге. Научный подход подразумевает опору на эмпирические факты при анализе и описании изучаемого феномена.

Помимо научно-ориентированных исследователей, к осознанным сновидениям проявляют огромный интерес представители различных эзотерических школ, мистики, оккультисты, духовные практики и др., среди которых данное явление может встречаться под термином «астральная проекция». Говорить о каком-то едином эзотерическом подходе к осознанным сновидениям было бы ошибочно, так как это множество школ и течений, отличных друг от друга по своим представлениям. В целом, в осознанных сновидениях эзотерики находят способы духовного развития и пути в иные измерения, параллельные миры, населённые существами различных уровней разумности, с которыми можно вступать в контакт, получать информацию и т. д. Пример эзотерического подхода встречается в книгах Мерлина Маркелла («Обскура, или записки блуждавшего во тьме»), Роберта Монро («Путешествия вне тела»).

Рассмотрим подробнее подходы различных школ и уче-

ний.

Научный подход говорит нам о том, что сновидение – психический феномен, по сути, лишенный познавательной ценности. Часто говорят о каком-то «побочном продукте» психической активности наяву. Иными словами, спящий мозг перестраивает полученную за день информацию, происходит разрядка накопившегося напряжения. Дневные размышления, эмоции, впечатления – все это продолжается в период сна, развивается в соответствии с накопленным за день импульсом и, в конечном счете, приходит к новому психоэнергетическому равновесию. Это и отдых, и подведение итогов мозговой деятельности. Все перечисленные выше процессы вызывают некий галлюцинаторный эффект, что и воспринимается нами как сновидение. При этом допускается, что в отдельных случаях (интенсивная концентрация внимания, мыслительная активность) сновидение может предоставить человеку итог, результат начатой наяву интеллектуальной деятельности.

Научный подход дает много полезного, например, исследования, касающиеся циклов сна. Медицинскими исследованиями установлено, что различные фазы сна достаточно уверенно определяются путем регистрации различных биоэлектрических сигналов, в частности, по электроэнцефалограмме, отражающей биоэлектрическую активность мозга, электромиограмме, отражающей мышечную активность или электроокулограмме, характеризующей изменения био-

потенциалов во время движения глаз. Во время сна (имеется в виду полные 7-9 часов) у человека периодически чередуются две основные фазы: медленный сон и быстрый сон, причём в начале сна преобладает медленная фаза, а перед пробуждением – растёт длительность периода быстрого сна. У здорового человека сон начинается с первой стадии медленного сна, которая длится 5-10 минут. Поведение спящего характеризуется дремотой с полусонными состояниями и сноподобными галлюцинациями. В этой стадии спящего легко разбудить, есть реакции на посторонние звуки и шумы.

Затем наступает 2-я стадия, которая продолжается около 20 минут (показания варьируются для разных людей, замеры проводились в медучреждениях по энцефалограммам). На этой стадии на появляются так называемые «сонные веретёна» – сигма-ритм, который представляет собой учащённый альфа-ритм. «Сонные веретена» – это термин, отображающий характерный рисунок ритмов на энцефаллограмме. Физика «сонных веретён» такова, что в этот период происходит отключение сознания, а в паузы между веретёнами (а они возникают примерно 2—5 раз в минуту) происходит возвращение к альфа-ритмам и человека еще легко разбудить. Ещё 30-45 минут приходится на период третьей-четвертой стадий. Это самый глубокий сон. Преобладают дельта-колебания. Третью и четвертую стадии часто объединяют под названием дельта-сна. В это время человека разбудить очень сложно. Возникают, приблизительно 80 % всех сновидений,

и именно на этой стадии возможны неконтролируемые сновидения, однако человек почти ничего из этого не помнит. Первые четыре медленноволновые стадии сна в норме занимают 75—80 % всей продолжительности сна.

Медики предполагают, что медленный сон связан с восстановлением энергозатрат. После 4-ой фазы медленного сна, спящий вновь возвращается во 2-ю стадию медленного сна, после которой возникает первый эпизод быстрого сна, который имеет короткую продолжительность – около 5 минут. Вся эта последовательность называется циклом. Первый цикл имеет длительность 90-100 минут. Затем циклы повторяются, при этом уменьшается доля медленного сна и постепенно нарастает доля быстрого сна (его еще называют REM сон), последний эпизод которого, в отдельных случаях, может достигать 1 часа. В среднем, при полноценном здоровом сне отмечается четыре – пять полных циклов.

Быстрый сон (его еще могут называть как быстроволновой сон, парадоксальный сон, стадия быстрых движений глаз, или сокращенно БДГ-сон, REM-сон) – это пятая стадия сна. Стадия быстрого сна была открыта в 1953 году Клейтманом во время изучения электроэнцефалограммы спящего человека. Электроэнцефалограмма для быстрого сна характеризовалась быстрыми колебаниями электрической активности. Это напоминало показатели энцефалограммы в состоянии бодрствования и позволило выделить эту стадию сна, как отдельную. Парадоксально, что в этой стадии человек находит-

ся в полной неподвижности, вследствие резкого падения мышечного тонуса. При этом глазные яблоки периодически совершают быстрые движения под сомкнутыми веками. Именно в это время впервые наметилась отчетливая связь между быстрым сном и сновидениями. Если в это время разбудить спящего, то в 90% случаев можно услышать рассказ о ярком сновидении.

Как видно, из научного описания циклов и стадий сна, для практикующего сновидения совершенно необходимо понимать физику процесса, для того чтобы успешно развивать и практиковать осознанные сновидения. Подводя итог научному подходу к сновидению, представляется возможным использовать научные представления о сновидении в части:

- необходимости практиковать различные упражнения для разных циклов сна. То, что пригодно для первого цикла, не будет работать для четвертого-пятого. И то, что возможно использовать для медленной стадии сна не сработает для быстрой стадии;

- отдыха перед практикой. Замечено, что практика сновидений тем эффективнее, чем меньше организм устал и чем меньше времени ему требуется на восстановление;

- отсутствия влияния картины предыдущего дня. Иначе вся работа в осознанном сновидении превратится в борьбу с повторным переживанием дневных событий;

- важности дневного сна. И то, в той лишь практической части, которая касается рассмотрения циклов сна и актив-

ности коры головного мозга.

Попробуем рассмотреть остальные основные подходы к сновидениям и их возможностям, которые можно будет применить на практике. Есть вероятность, что нам удастся совместить научный подход с другими существующими подходами к сновидениям.

Подход символизма. Он трактует сновидения, как «послания», зашифрованные с помощью неких таинственных сил (ангелы и демоны, свидетели Иеговы, космический разум, инопланетяне, астрологический универсум), происхождение которых в данном контексте неважно. В любом случае, «знание» транслируется в сновидении с помощью объемного набора символов. Символы можно расшифровать. Возможности расшифровки «символисты» оценивают по-разному.

Интернет изобилует сонниками, и начинающему сновидцу бывает трудно разобраться, есть ли здоровое зерно во всем этом многообразии. Авторы обещают то, что все эти методы как минимум «работают», что подтверждено на многолетней (откуда бы?) практике и многовековыми (откуда бы?) традициям. Я оставляю читателю самому выбирать, что здорово с точки зрения символизма. Отмечу лишь, что символы на мой взгляд, лишь верхушка айсберга, не несущая никакой полезной ценности для исследователя. Это возможный фон, на основе которого создаются и творятся личные истории сновидца.

Например, сновидец видит во сне определенный сим-

вол, например, черного кота. В обычной жизни, предположим, черный кот у человека воспринимается, как «дурной знак», несущий негативные события. Символизм, предполагает трактовать сновидение однозначно, с помощью такой карты «символов», присущих общепринятым понятиям (тотемные животные, казенные дома, определенные люди и т.д.). С помощью карты символов, карт Таро или астрологии можно получить достаточно исчерпывающую картину, превращающую сон в историю о предстоящих событиях.

Астрология, пожалуй, предлагает самый разумный подход к трактовке сновидений, поскольку отталкивается от единого принципа, заложенного астрологией: «то, что вверху подобно тому, что внизу». Это означает, что систематизация информации происходит после кропотливого изучения множества повторений, сбора статистики и привязки друг к другу, казалось бы не связанных вещей (благодаря описанному принципу). Каким именно образом происходит взаимосвязь астрология опускает, позволяя себе лишь пользоваться результатами наблюдений и статистики. Не ставлю своей целью оспаривать принципы астрологии, хочется лишь проанализировать, можно ли практикующим сновидцам использовать что-либо из символического подхода.

Итак, статистика работает с повторениями. В нашем случае, повторяющиеся сны – это сновидения, в которых повторяется сюжет или его часть. В идеальном варианте, говоря о повторяющихся снах, мы имеем в виду полностью идентич-

ные сновидения, которые снятся одному и тому же человеку. Первый сон схож со вторым (или последующими) по сюжету, по длительности, по вызываемым ощущениям, даже по реальным событиям, последовавшим после такого сна. Но гораздо чаще встречается ситуация, когда повторяется только часть сновидения. Астрология называет это символом. Такой символ или их группа кочует из одного сна в другой, повторяется время от времени, озадачивая своих владельцев. Статистика собирается на пересечении личного опыта сновидцев, символов и последствий, которые данные символы несут. Получается, что-то среднее между приметам и суеверием. Цветение черемухи сопровождается похолоданием? Чаще всего – да. Это примета. Ласточки летают низко, к дождю? Да. Тоже примета. Черная кошка перешла дорогу – к неприятности? А вот тут не у всех и не всегда. Суеверие. Женщина с пустым ведром – к отсутствию денег? Глупо же считать, что да. Но кто-то замечает, что такие символы для него имеют значение и «работают». Очевидно, что в связке символ-толкование-личный фактор, третий параметр имеет такое же решающее значение, как и первые два.

Поэтому работает ли такой подход или нет, необходимо оценивать исключительно применительно к себе и к своему личному опыту. В отличие от 100% работающего научного подхода, символы ничего не значат и превращаются в толкование только благодаря осознанию и переживанию одним или несколькими людьми. Однако о том, с какой вероятно-

стью работает творческая переработка информации, авторы сонников обычно умалчивают.

Другими словами, что-то (неизвестный источник воздействия) заставляет символ напоминать о себе в частых сюжетах сна. А сонники (без привязки к объяснениям) – трактовать. В данной ситуации, практикующему сновидение стоит разобраться в причинах повторения того или иного символа и создать такую карту толкований (статистику) лично для себя. Зачастую сновидцы ленятся и пытаются найти объяснения символам в сонниках или мистике.

Третий подход к сновидениям, существующий в обществе, это подход «нагуализма» (здесь и далее нагуализм – термин введенный А.П. Ксендзюком исследователем и писателем, для обобщения практик описанных в книгах Карлоса Кастанеды и его последователей) , по-разному интерпретируемый исследователями.

Нагуализм, как течение, сложившееся благодаря книгам Карлоса Кастанеды рассматривает сновидение особым образом, вытекающим из энергетического обоснования существования человека и вселенной. Мне, как физику по образованию, не нравится говорить об энергетической модели существования человеческого бытия (в силу использования неподходящих для этого терминов, таких как сила, энергия и так далее), но приходится принимать это как некоторое допущение за отсутствием других подходящих терминов. Для себя я нахожу следующее объяснение: в рамках данной моде-

ли термины из физики и математики используются как способ передачи эмпирического опыта, не имея при этом непосредственной связи с научными явлениями. Нагуализм во всю использует указанную терминологию, рассуждая о сновидении. Подход Нагуализма, на мой взгляд, может оказаться действенным помощником в глоссарии сновидения, поскольку с использованием данной модели удастся раскрыть и объяснить сам феномен прогресса осознания в сновидениях и построить на этой базе обширную практику. Возможно, в ближайшее время мы получим научное объяснение практическому опыту, который имеем благодаря использованию на практике модели нагуализма.

Так вот, нагуализм говорит о том, что истинная, настоящая природа вселенной заключается в тотальной связи всего сущего посредством энергетических волокон. Связь эта «мгновенная» и управляется посредством создателя. Поскольку все характеристики объектов и субъектов во вселенной разные, то каждый вид формирует своё восприятие мира, существенно ограничивающее его возможности в целом, но упрощающее взаимодействие с себе подобными. Человеческий вид в этой модели имеет вид энергетического кокона, а сознание заключается в некой светящейся области, которая, пропуская через себя энергетические волокна вселенной формирует восприятие человека. Поэтому все без исключения физические феномены – сформированы этим восприятием, которое, в том числе для того чтобы восприятие

не было искажено и трактовалось однозначно является жестко зафиксированным. Это восприятие называется в нагуализме первым вниманием.

Светящая область спящего человека характеризуется утерей части контроля над этой жесткой фиксацией и позволяет расшатать эту область, расширить ее или переместить в другое место. Именно через сновидение нагуализм предлагает исследовать другие энергетические волокна вселенной недоступные в обычном «первом» внимании.

Если коротко, то такие три основные основные концепции и подходы мы имеем на текущий момент и будем пользоваться ими в зависимости от того, что возможно будет применить на практике осознанных сновидений. Вернемся теперь к сновидению, к нашему изучаемому предмету.

Итак, что мы имеем в феномене восприятия? Когда тело погружается в сон, наше внимание и восприятие вдруг начинают интенсивно работать. Каждую ночь. Эта работа, как правило, затруднена и хаотична, однако особенности сновидческого опыта сами по себе не доказывают абсолютную иллюзорность воспринимаемого. Ведь и наяву мы иногда сталкиваемся с состояниями расстройства или замешательства перцептивного аппарата. Их причины могут быть совершенно банальны или экзотичны – дезориентация, психическое перенапряжение, аффект или стресс, различные интоксикации (от алкоголя до галлюциногенов).

При всей своей стабильности, восприятие, его качество,

его характер и полнота, зависит от множества факторов. И в этом смысле восприятие – хрупкая вещь. Погрузиться в погружение и даже хаос несложно. Достаточно изменить некоторые условия – внешние либо внутренние. Тем не менее, учитывая иногда крайне мощные деформации, мы не заявляем, что в ситуации подобного перцептивного кризиса наяву имели дело исключительно с иллюзиями.

Какие вопросы решает для себя сновидящий исследователь? Какой объем воспринимаемого в этой позиции относится к внешнему? Всегда внешнее присутствует в сновидении или только от случая к случаю? Возможно ли увеличить объем внешних сигналов, и, если возможно, то как именно? И наконец, главное – имея в виду, что восприятие искажено, может ли сигнал быть перешифрован особым символическим языком? Как отличить внешние сигналы от внутренних? Можно ли внешние сигналы оставить неизменными в состоянии «нормального» или дневного восприятия? И, наконец, что может доказать, что человеческое сознание имеет непосредственное влияние на окружающее пространство, среду, физические объекты? Оправдана ли концепция нагуализма, как энергетической модели, которая рассматривает мир как связь «всего со всем»?

Попробуем привести доводы того, что существует однозначное воздействие работы сознания человека на фундаментальные физические свойства предметов, которые возможно каким-то образом «пощупать» и «измерить».

В этой связи интересны работы японского исследователя Масару Эмото (Masaru Emoto). В них он приводит удивительные доказательства информационных свойств воды. За время работы он сделал более 10000 фотографий, некоторые из них опубликованы в его книгах «The Messages from Water» и «Water knows the answer» [16] и [17]. Доктор Эмото использовал анализатор магнитного резонанса (MRA) для определенных измерений, включая качественный анализ воды. Он заметил, что никакие два образца воды не образуют абсолютно похожих кристаллов, и что форма кристаллов отражает свойства воды. Согласно доктору Эмото, современная медицина сосредотачивает свои наблюдения на молекулярном (химическом) уровне. Однако, чтобы успешно заниматься лечением, нужно обратиться глубже молекулярного уровня – на уровень микрочастиц, таких как атомы, электроны, протоны.

Согласно доктору Эмото, все вещи лежат в пределах вашего собственного сознания. В его исследованиях видна абсолютная взаимосвязь характера мыслеформ человека (не обязательно направленных на воду вблизи формирования мыслеформы) и формы кристаллов этой воды в замороженном состоянии. Для получения фотографий микрокристаллов капельки воды помещают в чашки Петри и резко охлаждают в морозильнике в течение 2 часов. Затем их помещают в специальный прибор, который состоит из холодильной камеры и микроскопа с подключенным к нему фотоаппара-

том. При температуре  $-5^{\circ}\text{C}$  в темном поле микроскопа при увеличение в 200—500 раз образцы фотографируются.

В лаборатории были исследованы образцы воды из различных водных источников всего мира. Вода подвергалась различным видам воздействия, такие как музыка, изображения, электромагнитное излучение от телевизора, мысли одного человека и групп людей, молитвы, напечатанные и произнесенные слова.

Обнаружилось, что кристаллическая структура воды состоит из кластеров (большая группа молекул). Характерные рисунки кластеров обнаружили прямую взаимосвязь не только с химическим составом источников, из которых вода была добыта (что имеет под собой научное и понятное обоснование), но и с ассоциированными с образцами словами, символами на бумаге и даже мыслями. Например, негативные фразы и слова, наклеенные на образцы, сформировали уродливые кластеры, а положительные, красивые слова и фразы создали небольшие, красивые кластеры, напоминающие снежинки. Обнаружилось, что более мелкие кластеры дольше хранят память воды. Из таких кластеров, как правило состоит освященная в церкви вода. Доктор Эмото предположил, что в замороженной воде кластеры являются хранителями информации. Если есть слишком большие промежутки между кластерами, а сами кластеры большие и уродливые, то информация в них информация и разрушается целостность. И наоборот, напряженная плотная «положитель-

ная» структура кластеров оказывается оптимальна для длительного сохранения информации.

Точного научного объяснения этому феномену нет до сих пор. Как нет и доказательств тому, насколько «чисто» был проведен данный эксперимент. Однако простота эксперимента и его наглядность, во-первых, объясняют такие феномены, как появление «святой воды» или «положительно заряженной воды», а во-вторых позволяют каждому провести данный эксперимент и убедиться в его достоверности или ложности. В-третьих, данное исследование очень хорошо вписывается в предлагаемую нагуализмом энергетическую модель, в которой сознание человека связано не только с другими живыми существами, но и с неодушевленными предметами. Ведь в исследовании Эмото фиксируется сигнал сознания человека, имеющий информационную и энергетическую составляющую и, находящийся в структуре воды однозначную и постоянную интерпретацию.

Эксперимент, который каждый может провести, это дословное повторение условий доктора Эмото, а в приложении к сновидению опыт – воздействие на характер воды через переживание разных сновидений. В результате этого опыта замечено, что вода, находящаяся рядом со сновидящим, работает как записывающее устройство. Если выпивать стакан воды, оставленный рядом местом сна с утра, то можно добиться устойчивых воспоминаний сновидения, так как у многих память сновидений развита не очень хорошо. Этот

опыт достаточно простой, но очень действенный. Понятно, что этот опыт необязательно начинать во сне, его можно сделать и в бодрствующем состоянии.

Единственный ли это случай воздействия сознания человека на материю? Оказывается, и в классической науке есть парадоксы, которые мы пока не можем объяснить иначе как воздействием сознания на материю.

# **Взаимодействие осознания человека и материального мира.**

Принято считать, что осознание человека и материальный мир параллельны друг другу. Материальный мир развивается сам по себе, а человек его воспринимает таким, какой он есть. Не буду повторять здесь констатацию различных учений о том, что мир совсем не такой, как нам кажется. В этом разделе хочу сосредоточить внимание читателя на том факте, что одно только присутствие человека меняет материальный мир. Я сейчас не говорю о технологиях, которые воздействуют на окружающую среду. Я говорю о факте того, что одного только наблюдения за объектами достаточно, чтобы произошли изменения на элементарном уровне. В предыдущей главе я приводил в виде примера исследования доктора Эмото, в этой же главе, я бы хотел коснуться факта влияния наблюдателя на наблюдаемые объекты.

В данном контексте следует отметить результаты научных изысканий примерно столетней давности. Для начала вспомним так называемую «копенгагенскую интерпретацию». Суть ее заключается в том, что квантовая механика описывает не микрообъекты сами по себе, а их свойства, проявляющиеся в макроусловиях, и регистрируются классическими измерительными приборами в процессе акта на-

блюдения. Поведение атомных объектов невозможно отделить от их взаимодействия с измерительными приборами, фиксирующими условия, при которых происходят явления.

Квантовая механика является статистической теорией, вследствие того, что измерение начальных условий микрообъекта изменяет его состояние и приводит к вероятностному описанию исходного положения микрообъекта, описываемое волновой функцией. Центральным понятием квантовой механики является комплексная волновая функция. Можно описать изменение волновой функции до нового измерения. Его ожидаемый результат зависит вероятностным образом от волновой функции. Физически значимым является лишь квадрат модуля волновой функции, означающий вероятность нахождения изучаемого микрообъекта в некотором месте пространства.

Закон причинности в квантовой механике выполняется по отношению к волновой функции, изменение которой во времени полностью определяется её начальными условиями, а не по отношению к координатам и скоростям частиц, как в классической механике. Вследствие того, что физический смысл имеет лишь квадрат модуля волновой функции, начальные значения волновой функции невозможно полностью найти в принципе, что приводит к неопределённости знаний о начальном состоянии квантовой системы.

Философскую основу копенгагенской интерпретации составляют гносеологические принцип наблюдаемости (ис-

ключение, насколько возможно, из физической теории утверждений, которые не могут быть проверены непосредственным наблюдением), принцип дополнительности (волновое и корпускулярное описание микрообъектов являются дополнительными друг к другу) и принцип неопределённости (координата и импульс микрообъектов не могут быть определены независимо друг от друга и с абсолютной точностью).

Копенгагенская интерпретация предполагает, что на волновую функцию могут влиять два процесса:

- унитарная эволюция согласно уравнению Шредингера;
- процесс измерения.

По поводу первого процесса не возникает разногласий ни у кого, а по поводу второго имеется ряд различных интерпретаций, даже в пределах самой копенгагенской интерпретации. С одной стороны, можно полагать, что волновая функция является реальным физическим объектом, и что она во время второго процесса претерпевает коллапс, с другой стороны, можно считать, что волновая функция – лишь вспомогательный математический инструмент (а не реальная сущность), единственное предназначение которой – это давать нам возможность рассчитывать вероятности. Голландский ученый Нильс Бор подчёркивал, что единственное, что можно предсказывать – это результаты физических опытов, поэтому дополнительные вопросы относятся не к науке, а к философии. Бор разделял философскую концепцию по-

зитивизма, которая требует, чтобы наука говорила только о реально измеримых вещах.

В классическом опыте свет проходит через две щели и падает на экран, где появляются тёмные и светлые интерференционные полосы. Это можно объяснить тем, что в некоторых местах световые волны взаимно усиливаются, а в других – гасятся. С другой стороны, эксперимент показывает, что свет обладает и свойствами потока частиц, а такие объекты, как электроны могут проявлять и волновые свойства и тоже могут давать интерференционную картину.

Это ставит несколько интересных вопросов. Допустим, двух щелевой эксперимент проводится с настолько низкой интенсивностью потока фотонов (или электронов), что каждый раз через щели проходит только по одной частице. Однако, когда экспериментатор сложит точки попадания всех фотонов на экран, он получит ту же интерференционную картину от накладывающихся волн, несмотря на то, что вроде бы опыт касался отдельных частиц. Это можно интерпретировать так, что мы живём в «вероятностной» вселенной – такой, что в ней с каждым будущим событием связана определённая степень возможности, а не в такой, что в каждый следующий момент может случиться всё что угодно. Но при чем здесь наблюдатель? При том, что с ним и без того запутанная история стала еще сложнее. Когда в подобных экспериментах физики попытались зафиксировать с помощью приборов, через какую щель в действительности проходит

электрон, картинка на экране резко поменялась и стала классической. Два засвеченных участка напротив щелей и никаких чередующихся полос.

И вот тут возникает ряд интересных парадоксов. Один из которых сформировал еще Шредингер в виде так называемого знаменитого мыслительного эксперимента «кота Шредингера». В черный ящик помещают живого кота, ампулу с ядом и некий механизм, который может в случайный момент пустить яд в действие. Например, один радиоактивный атом, при распаде которого разобьется ампула. Точное время распада атома неизвестно. Известен лишь период полураспада: время, за которое распад произойдет с вероятностью 50%.

Получается, что для внешнего наблюдателя кот внутри ящика существует сразу в двух состояниях: он либо жив, если все идет нормально, либо мертв, если распад произошел, и ампула разбилась. Оба этих состояния описывает волновая функция кота, которая меняется с течением времени: чем дальше, тем больше вероятность, что радиоактивный распад уже случился. Но как только ящик открывается, волновая функция коллапсирует, и мы сразу видим исход эксперимента.

Выходит, пока наблюдатель не откроет ящик, кот так и будет вечно балансировать на границе между жизнью и смертью, а определит его участь только действие наблюдателя. Вот абсурд, на который указывал Шредингер.

Возможно ли проявление свойств наблюдателя на опытах

с частицами большего масштаба? Да. Вспомним принцип неопределенности Гейзенберга: невозможно одновременно установить положение и скорость квантового объекта. Чем точнее измеряем импульс частицы, тем менее точно можно измерить ее положение. Но действие квантовых законов, работающих на уровне крошечных частиц, обычно незаметно в нашем мире больших макрообъектов.

Эксперименты группы профессора Шваба из США, проводились для наблюдения за квантовыми эффектами на чуть более ощутимом объекте – крошечной алюминиевой полоске. Эту полоску закрепляли с обеих сторон так, чтобы ее середина была в подвешенном состоянии и могла вибрировать под внешним воздействием. Кроме того, рядом с полоской находился прибор, способный с высокой точностью регистровать ее положение.

В результате экспериментаторы обнаружили два интересных эффекта. Во-первых, любое измерение положения полоски не проходило для нее бесследно – после каждого измерения положение менялось. Грубо говоря, экспериментаторы с большой точностью определяли координаты полоски и тем самым, по принципу Гейзенберга, меняли ее скорость, а значит и последующее положение.

Во-вторых, что уже совсем неожиданно, некоторые измерения еще и приводили к охлаждению полоски. Учитывая это, получается, что наблюдатель может лишь одним своим присутствием менять физические характеристики объектов.

Здесь можно перейти к выводам и на самом поверхностной уровне заключить следующее: поведение объектов, проявление ими их физических свойств, упорядочивается нашим осознанием (наше осознание не дает возможности физическим свойствам объектов проявлять себя иным образом), и, второе, наблюдение за элементарными объектами физического мира влияет и изменяет их физические свойства.

Ученые неохотно приступают к обсуждению этого тезиса, но исследователей это никогда не смущало. Станислав Гроф, известный психолог, на рубеже 60-х годов прошлого века пришел к выводу о том, что результаты экспериментов, противоречащих с действующей теорией всегда находят впоследствии объяснение в новой «общей» теории. Его описание трансперсональной психологии связаны, прямо или косвенно, с признанием, изучением и реализацией неординарных, мистических или «трансперсональных» состояний сознания, а также с психологическими условиями, представляющими собой барьеры на пути таких трансперсональных состояний. Вопросы, изучаемые этой психологией, очень напоминают вопросы, поднимаемые в духовных традициях, и действительно, ряд трансперсональных психологов работают над концептуальными системами, предназначенными для совмещения психологии и духовных поисков. Они занимают позицию, которая радикально отличается от большинства главных западных психологических картезиан-

ских школ, для которых любая форма религии или духовности приравнивается примитивным суевериям, патологической абберации или иллюзиям, насажденным семьей или культурной средой.

Если вернуться к рассмотрению наблюдения снов, то, какие параллели можно здесь привести? Например, что благодаря работе мозга и взаимодействию его с окружающей реальностью, можно с уверенностью говорить, что человек продолжает оказывать влияние на окружающий его мир. Производится воздействие на воду, оказываются физические влияния за счет интенсивного наблюдения сновидений. Научный подход этим ограничивается.

А вот в психоэнергетической модели нагуализма, согласно выводам, сделанным ранее, наблюдение снов, достаточно сильно влияет на пространственно-временной континуум, и это влияние возрастает по мере большего осознания себя в сновидении. Связано это с тем, что человек в осознанном сновидении имеет больше степеней свободы, и по мере осознания его возможность взаимодействовать с полями окружающего мира только усиливается. В психоэнергетической модели сна осознание человека, как уже описывалось ранее, сталкивается не только с продуктом своего собственного мышления, но также и с внешним миром. В каких пропорциях происходит это общение – отдельный вопрос. Нагуализм, в частности утверждает, что взаимодействие может быть абсолютным, до полного воссоздания восприятия

в реальности без необходимости в физическом теле. Не буду углубляться сейчас так далеко, речь об этом пойдет позднее. Хочу лишь отметить следующее: даже то, что наблюдает человек в сновидении сильно меняет материальный мир, как правило, связанный с человеком. И с ростом осознания – это влияние только усиливается.

Тем не менее, остается главный вопрос: почему, после долгих тренировок, лишь немногие достигают такого мастерства, чтобы повторяемость сновидческих опытов достигла высокого уровня?

Под повторяемостью я имею в виду следующие упражнения:

- можно ли сновидеть один и тот же сон регулярно на протяжении всего исследуемого периода (два, три, четыре дня);
- можно ли сновидеть каждую ночь период засыпания;
- можно ли в сновидении испытать воспоминания предыдущего сна;
- можно ли через сон увидеть реальные события и сделать это по своему желанию;
- можно ли взаимодействовать с реальными объектами, находясь в состоянии сновидения.

Не происходит этого чаще всего по той причине, что наше сознание в сновидении становится слишком «летучим». Попробуйте отследить свои мысли в состоянии легкой дремоты, и вы поймете, о чем я говорю. У Кастанеды под летучим сознанием подразумевалось иное положение точки сборки.

Мне не совсем нравится термин «точка сборки». Во-первых, не совсем понятно, почему речь идет о сборке – хотя по сути мы говорим об осознании. Во-вторых, этот термин, пришедший из книг Кастанеды, оброс таким количеством толкований, что его применяют сплошь и рядом без понимания, о чем идёт речь. Для того чтобы было понятнее всем читателям, я буду пользоваться термином «осознание» или «сборка осознания».

Слово «желать» приобретает в сновидении совсем другое значение. Потому что в новом качестве осознания желания меняются с такой же легкостью, как происходит переключение мысли.

Итак, что же мы имеем в сухом остатке? Наяву наша сборка осознания жестко фиксирована, это позволяет нам, с одной стороны упорядочивать картину мира, с другой обеспечивает очень скудным объёмом информации и энергии, а значит и осознания. Тем самым сильно ограничивая наши возможности по познанию мира. Во сне сборка осознания находится в постоянном движении, но направить его в другие положения для получения абсолютно новой информации и получения доступа к принципиально иной энергии, не дает отсутствие контроля внимания.

Именно поэтому во многих учениях нагуализма, советуют «закрепиться» на чем-либо во сне. Например, найти свои руки или выполнить иное простое упражнение. Без определенной подготовки в реальности даже эти упражнения вы-

полнить достаточно сложно. Однако, с помощью теории и практики, описанных далее, возможно открыть для себя совершенно иной мир сновидений и, самое главное, стать свидетелем удивительных открытий и изменений в своей жизни.

Вначале я опишу практические рекомендации и упражнения по контролю обычного сновидения и сделано это будет через описание и исследование различных циклов сна. Вопросы, связанные с взаимодействием сновидящего и реального мира, исследования других миров в сновидении будут описаны во второй части книги через метафору «Врат Сновидений», которую предложил Кастанеда в своих книгах. В отличие от Кастанеды, я постараюсь описывать практический подход, по возможности избегая пользоваться терминами и описаниями, существование которых невозможно доказать или опровергнуть (точка сборки, фронтальная пластина, кокон, лазутчик, эмиссар сновидений и так далее). В этом же смысле хочется сказать, что Кастанедовские практики многими отвергаются и не принимаются, так как очень сильно связаны с центрально американским шаманизмом, и поэтому я буду стараться концентрироваться на практике сновидений без использования этих шаманских традиций (растения силы, магические обряды и так далее). Тем не менее, полностью без использования и заимствования практик, например, восточных, я не смог обойтись.

Поэтому, прежде чем перейти к практическим упражнениям во сне займемся тренировкой осознания наяву. Так как

без должного уровня тренированного осознания, управления «точкой восприятия», прогресс в сновидении будет отсутствовать или же будет крайне медленным.

# Тренировки, предваряющие осознанное сновидение

Прежде, чем перейти к тренировкам на произвольное внимание и осознание, посоветую потренировать память. Это сильно поможет в практике. Для тренировки памяти есть большое количество советов и тренингов, например, «Развитие памяти для чайников» Джон Богосиан Арден или «Развитие памяти и способности концентрироваться» Гарри Лорейн. Обычно за месяц-два память тренируется до такой степени, что позволяет на период времени от суток до одной недели запомнить услышанный или увиденный десятизначный номер телефона. Хорошим критерием является произвольное перечисление имен знакомых, с которыми происходило общение, например, на конференции или в отпуске.

После тренировки памяти и способности концентрироваться, можно перейти к непосредственным упражнениям на произвольную концентрацию и деконцентрацию внимания.

Первое упражнение – произвольная концентрация внимания. Обычно оно выполняется в тихом месте с приглушенным освещением, однако возможны и варианты. Данную практику можно осуществлять даже в общественном транспорте. Заключается упражнение в том, чтобы думать на заданную тему. Достаточно скоро станет ясно, что мысли как

будто «расползаются». Задача состоит в том, чтобы удержать мысли в нужной области, не дать возможности выйти им за пределы обозначенной темы. Вот тут и познается в деле наша способность концентрироваться. Окажется, что и в реальности с концентрацией внимания не так уж все и хорошо. Тем не менее, прогресс в этом упражнении может быть очень быстрым, особенно, если до этого вы тренировали память.

Второе упражнение похоже на первое, оно связано с возможностью не думать о выбранной теме. Упражнение отличается от первого тем, что для него не нужна специальная медитативной комнаты. Наоборот, чем обычнее интегрируется упражнение в повседневную жизнь, тем лучше. Почему? В жизни человека часто тревожат всевозможные заботы. По прошествии времени, почти все они оказываются пустыми и сиюминутными, но в момент переживания, кажется, что они завладевают всем вниманием. Воспользуемся этим обстоятельством. Необходимо добиться исключением из области произвольного внимания таких областей, которые сами по себе захватывают наше внимание. Начальник не выдал премию и дал нагоняй ни за что? Прекрасно. Используем обиду и недоумение, просто «выключим» это переживание из личного опыта. Скоро станет понятно, что мысли возвращаются обратно, и мы пытаемся прокрутить ситуацию еще раз.

Эти два простых упражнения могут быстро изменить повседневную жизнь до неузнаваемости. Кроме возможно-

сти произвольно управлять вниманием, эти два упражнения также имеют положительный эффект, выраженный в сохранении и накоплении личной энергии. Что такое личная энергия, для чего она нужна, как ее измерить?

Личная энергия – это энергия, основной задачей которой является поддержание физического тела и хорошего самочувствия. И если для поддержания высокого уровня физической энергии необходимо в основном два условия: полноценное и хорошее питание, полноценный отдых и отсутствие негатива, то как повысить жизненный тонус? Давайте определим текущий уровень энергетики. Если утром тяжело вставать, а поход на работу или учебу – испытание, если после обеда хочется спать, а вечером хочется просто устроиться возле телевизора и ничего не делать, значит, уровень личной энергии очень мал. Его, хватает только на то, чтобы поддерживать физические процессы в организме.

На что мы тратим нашу личную энергию и жизненную силу:

–Переживание любого рода негативных эмоций и повторное их прокручивание. Все, что вызывает отрицательные эмоции, выкачивает личную энергию. В особенности деструктивны чувство вины и страх. Любая эмоциональная вспышка забирает у нас приличное количество энергии. Возможно, Вы обращали внимание, насколько мы ощущаем себя «выжатыми» после скандала или спора. Это происходит как раз по причине расхода большого количества энергии.

–Эмоциональный стресс. Зачастую стресс возникает тогда, когда человек выходит из собственной зоны комфорта, и когда чувство собственной важности и Эго диктует человеку свои правила поведения, делая его марионеткой в игре разума. Мы сами выбираем обижаться или не обижаться, переживать или принять ситуацию, как урок. Любые подобные стрессы приводят к расходу личной энергии.

–Искусственные методы повышения энергии: энергетические напитки, алкоголь и наркотики, сигареты. Искусственные методы повышения энергии очень похожи на заем денег в кредит под проценты. Вы берете энергию сейчас, но завтра или позже отдадите намного больше. Потому чаще всего данные стимуляторы в долгосрочной перспективе работают наоборот.

–Самовыражение через других людей. Напоминает пункт три, но при этом «заем» энергии происходит не через прием веществ, а через намеренное «вытягивание» энергии у других людей. Агрессивное поведение, унижение других людей – все это дает кратковременную эйфорию «взаём», которая потом неминуемо ведет к расплате «с процентами».

–Распыление по мелочам. Скажите, у вас в жизни четко расставлены приоритеты? Если нет, то это приводит к напрасной трате энергии на мелочи. Постоянное распыление на малозначимые интересы, которые даже не числятся в вашем списке приоритетов. Например, просмотр футбола, мыльной оперы, обсуждение событий знакомых не име-

ющих к вам прямого отношения. Действительно ли имеет такое большое значение, какая команда выиграет? Для того чтобы понять, что действительно важно, а что нет, составляется список приоритетов, чтобы не происходила трата энергии на такие мелочи.

Вернемся к нашим упражнениям. Уже при выполнении первого упражнения становится очевидно, что личная энергия нами тратится при постоянном блуждающем внимании и отсутствии возможности произвольно концентрироваться. Тратится при этом не только время. Наверняка, каждый может себе представить день на работе, когда отсутствовала необходимая сосредоточенность, которую многие пытались восполнить с помощью сигарет или кофе. Вечером, после не сильно эффективной работы, состояние могло бы характеризоваться больше как разбитое, нежели, как бодрое. Энергия рассеивается по мелочам, без должного сосредоточения. Тренировка дает возможность открыть для себя собственные возможности по улучшению концентрации и внимания. Как и все упражнения эта практика работает только тогда, когда выполняется регулярно.

Второе упражнение имеет еще большую энергетическую ценность. Так как будучи примененным в реальных условиях, дает возможность отключить отвлекающий энергетический раздражитель и не обращать внимание на мелочи, которые могли бы «высосать» личную энергию из человека.

Замечу лишь, что данные упражнения очень сильно пере-

кликаются с восточными практиками по концентрации внимания, что очевидно, подчеркивает тот факт, что здесь не изобретается велосипед, а выполняется четкая система, имеющая под собой вполне прикладные цели.

Теперь стоит перейти к упражнениям, нацеленным на деконцентрацию внимания.

Сразу оговорюсь, эти упражнения сложнее и требуют большего времени на освоение. Если на концентрацию внимания могло уйти от нескольких месяцев до года, то на деконцентрацию потребуется не менее года постоянных тренировок.

Каналов восприятия у человека несколько: зрительный, слуховой, обонятельный, вкусовой, кинестетический. Длительность выполнения упражнений связана с тем, что работа над одним только каналом восприятия недостаточна. Как минимум, необходима детальная проработка трех каналов: зрительного, слухового, кинестетического. Лучше всего будет получается проработка того канала, к которому человек сам предрасположен. Проверить это просто. Достаточно мысленно представить, как чаще всего происходит запоминание той или иной информации (например, номера телефона). Чаще всего у мужчин доминирует зрительный тип восприятия, а у женщин кинестетический. Говоря иначе, мужчины запоминают информацию посредством зрительных рецепторов и воспроизводят в памяти определенный «зрительный» образ. Женщины предрасположены к кинестетическо-

му типу и для запоминания задействуют большее количество рецепторов, вспоминая всю обстановку целиком, в том числе, и ощущения. По этой причине мужчины лучше запоминают абстрактные объекты, а женщины лучше запоминают события и факты с ними связанные. Поэтому для женщин бывает трудно сопоставить даже такие, казалось бы простые понятия, как «налево» и «направо», а для мужчины трудно вспомнить мелочи, характерные для повседневной жизни, например, куда он положил ключи от машины.

Вернемся к упражнению и начнем с самой простой задачи: использование зрительного канала восприятия.

Первое упражнение выполняется в умеренно заставленной вещами комнате. Оно напоминает упражнения по деконцентрации, которую, применяли тибетские монахи. Для наблюдения выбирается какой-либо объект. Этот объект помещается в умеренно светлую зону, где разница в освещении между ним и фоном не очень велика. Выполняется упражнение в положении, когда веки немного прикрыты. Суть упражнения заключается в том, чтобы «растворить» предмет в фоне, сделать так, чтобы предмет как будто перестал существовать. Можно попробовать такую разновидность, как поменять местами тень объекта и сам объект. Можно придумать другие разновидности, например, «создание» объекта на месте пустого фона.

Первое упражнение является лишь разогревом к последующим, которые рекомендуются выполнять последовательно,

чередую с первым.

Второе упражнение выполняется в окружающей повседневной обстановке. Лучше всего для этого подходит общественный транспорт или постоянно меняющийся передний вид. Хорошо подойдут огонь или вид на океан. Суть упражнения заключается в «растворении» центрального зрения и сосредоточении на периферийном зрении. Эффект от этих двух упражнений заключается в том, что сознание будет на короткое, а потом более длительное время «верить» навязываемому образу. Почему сначала короткое? Центр восприятия не допускает по-настоящему изменений в уже построенной картине мира. Нарушение воспринимаемой картины мира для него недопустимо и ведет к саморазрушению, что возвращает сознание к естественной стабилизации.

Эффект от второго упражнения приводит к возможности произвольно деконцентрировать внимание и, одновременно, удерживать внимание в нехарактерной для сознания позиции.

Зачем нужны упражнения по деконцентрации внимания? Повторяемость результата в сновидении зачастую зависит от того, насколько хорошо развита способность отключать навязчивые образы и сохранять внимание в заранее выбранной точке.

Засыпанию часто препятствуют характерные навязчивые мысли, настроения, свет и звуки. Для полного контроля внимания эти помехи необходимо научиться исключать. Как

следствие, появится возможность засыпать в совершенно для этого непригодных местах, например, в общественном транспорте или в людном месте. Но к этому вернемся позже.

Приведу здесь еще упражнение на слуховую деконцентрацию. Мозг чаще всего реагирует на построении образов из человеческой речи. Попробуйте отключить построение этих образов, и вы поймете, как непросто это сделать. Эффект будет схожим с упражнением по деконцентрации зрительных образов. Сначала приходит кратковременный успех. Со временем вы разучитесь понимать речь, и продолжительность эффекта будет увеличиваться.

Здесь мы подходим к определенному порогу, когда дальнейшие упражнения наяву могут способствовать успехам в другом направлении психоэнергетического развития, так называемого «сталкинга». Скажу лишь, здесь, что рост возможен и в этом направлении. Красивая теория «сталкинга», привнесенная нагуализмом, заключается в том, что при должном развитии управления осознанием, каналы восприятия меняются кардинальным образом. Это связано с верой в то, что за границей непознаваемого все сильно зависит от способности человека удерживать внимание и управлять осознанием. Тренировки по концентрации и деконцентрации внимания – лишь первые ступеньки на этом пути. Углубленное развитие этой темы дело отдельной работы.

Достаточно тренировать эти упражнения около месяца

и результатом станет: возросшая личная энергия и способность к произвольной концентрации и деконцентрации внимания. На этом этапе можно приступать к сновидениям. Начнем с различных циклов сна. Разберем каждый из циклов сна, поскольку практические упражнения для каждого цикла отличаются друг от друга. Также постараемся разобрать возможный прогресс в сновидениях поэтапно, хотя для каждого опыт сновидений абсолютно уникален.

# Первый цикл сна.

Чаще всего, начинающие сновидцы не осознают, как происходит засыпание. Кажется – еще несколько мгновений назад человек о чем-то думал, что-то переживал, как в один момент он уже не властен над своим разумом. Переход в состояние сна многими воспринимается как провал, в котором человек ничего не воспринимает. Первый цикл сна, который чаще всего служит организму необходимой подзарядкой энергией действительно блокирует мозговую деятельность.

В предыдущей главе мы не зря тренировали осознание в разных вариантах. Уже после первых тренингов стало понятно, что сознание, так же как тело и ум, тренируется не быстро и прогресс становится очевиден далеко не сразу. Это нормальный процесс, однако, в отличие от тренировки тела, результат может быть даже менее заметен.

Для того чтобы преодолеть барьер в части первого цикла сна, то есть, не прервать связь с осознанием происходящего используют несколько практик. Однако, следует предупредить, что эти практики ведут к непривычному состоянию «сна без сна». Организм привык ночью «проваливаться» в сон. Для него, а точнее для психики человека, отсутствие такого переключения часто воспринимается как состояние бессонницы, что может сказаться на самочувствии.

Поэтому упражнение с первым циклом сна я бы пореко-

мендовал выполнять днем в режиме коротких тренировок, минут по сорок.

Для тренировки стоит использовать прием из практики медитации. Концентрируем внимание на одном предмете, мысли, идеи.

Для непрерывности упражнений используем перепросмотр сновидений.

Если с первым упражнением мы уже знакомы, то со вторым – еще нет. Термин перепросмотра сновидений широко используется в практике нагуализма, ввел его в обиход Карлос Кастанеда. Для практикующих буддистов, или для медитирующих в других традициях, в этом упражнении нет ничего нового.

Само упражнение я бы рекомендовал выполнять следующим образом. Начало упражнения – шавасана (поза, при которой человек лежит на полу на спине, руки прижаты к телу, большие пальцы прижаты к ладоням, а сами ладони к бедрам). Глаза закрыты. С началом глубокого вдоха голова поворачивается направо, с выдохом поворачивается налево. При этом ментально происходит сосредоточение на перепросмотре сна при повороте головы направо. С глубоким дыханием производится погружение в упражнение, обостряются все энергетические каналы, происходит тонкая настройка на практику. Несколько циклов дыхания помогут войти в кинестетическое состояние перепросмотра, погрузиться в исследуемое состояние предыдущего сна. Чем дольше произ-

водится практика, тем больше обнаруживается связь между сновидениями.

Часто возникает следующий вопрос – почему в конкретном сновидении настолько зыбко и без эмоционально вспоминается опыт предыдущих сновидений? Во сне внимание человека и так затруднено: с одной стороны, мозг производит свою сновидческую продукцию без участия сознания человека. А для мозга, как известно без разницы, информацию каких сенсорных каналов обрабатывать – внешних или внутренних. С другой стороны, сознание человека находится в «спящем» состоянии. Пока еще не было никаких тренировок, чтобы побудить его «проснуться». Как раз этими тренировками мы и занимаемся, чтобы проявить связь и непрерывность опыта совершенно различных сновидений.

Тренируя перепросмотр сновидений через десяток другой дыхательных циклов, тело само по себе перейдет в состояние оцепенения, в котором движение головой станут постепенно не нужны, а вместо головы будут двигаться только глазные яблоки. Глаза при этом остаются закрытыми. Но скоро и движение глазных яблок будет уже не обязательно, так движение справа налево останется только ментальным.

В результате тренировок окажется, что мозг накапливает огромное количество информации, картинок, впечатлений, эмоций, но использует в повседневной жизни лишь их малую часть. Этот факт, как некий побочный эффект упражнений, не должен пугать. Ведь работая с перепросмотром, мы зани-

маемся не притуплением воспоминаний или эмоций, связанных с их повторным впечатлением. Наоборот, опыт открытий делает нас более цельными, способными воспринимать новую информацию более широко и объёмно. При тренировке перепросмотра сновидений эмоциональная и ментальная нагрузка приведет к дремоте без сна, по крайней мере, на первых порах. Это совершенно нормальный результат. Он всего лишь подводит нас к следующему этапу: работе непосредственно со сновидениями.

Я бы рекомендовал выполнять упражнения чередуя их между собой. Например, при удачном опыте сновидения на следующий раз делать упражнение по его перепросмотру. Таким образом, произойдет сборка целостного сновидческого тренировочного материала для дальнейших успешных практик в сновидении.

Если говорить о дыхании, то здесь особую роль играет его ритмичность. Утренняя и дневная практика ритмического дыхания может быть разной – от глубокого и полного дыхания, до использования растянутого выдоха или вдоха. Вечером, как показал опыт, лучше использовать простую и не требующую специальных усилий технику, смысл которой заключается в поддержании ритма, близкого к естественному, но неизменного на протяжении получаса и более. Главное условие – равная длительность вдоха и выдоха без задержек между ними. [2]

Еще раз повторяюсь. Наша цель в первом цикле сна –

это произвести засыпание плавно, без проваливания. Работа производится с непривычным ощущением «сон без сна», так как осознание будет работать и фиксировать происходящее, а мозг будет производить сновидческий материал. Кроме того, результатом наших двух упражнений станет непрерывность восприятия этого сновидческого материала, что позволит осознавать его в более широком спектре восприятия.

Пока в наших упражнениях нет ничего мистического или магического, кроме простого психотренинга. Собственно, в нем нет ничего необычного, кроме его цели. Это, пожалуй, единственное, что выделяет данный практикум из общей массы медитационных практик.

Данный факт нужно понимать очень хорошо и отчетливо, так как в начале пути сновидцы бывают поражены потрясающими их инсайтами, яркими предзнаменованиями или впечатляющими открытиями во сне. Дальше обычно происходит следующее: начинающий сновидец делится этими впечатлениями и инсайтами с окружающими (при этом энергия сновидения растрачивается впустую). Аура сновидения еще некоторое время заряжает своей таинственностью и притягательностью. Однако, зачастую следующие инсайты не торопятся приходить, а кроме того, успехи в тренировках также отсутствуют. Такое сочетание отсутствия прогресса и ощущение, что «у меня было, но прошло» приводит к эффекту отстраненности от сновидческих практик. В некоторой степени этот эффект сравним с эффектом от неудавшегося кур-

са похудения, когда первоначальный эффект сменяется обратным набором веса. Столкнувшись с таким неприятным для себя фактом, тренирующийся находит приемлемое для себя объяснение. Например, «я все равно особенный, просто у меня особенная особенность» или «я уже достаточно достиг и это просто у меня есть». Соблазняться такими объяснениями, тем, кто решил тренироваться долго и упорно нет необходимости. Но для тех, у кого такие мысли проскакивали хоть раз, должен сказать, что наш путь в страну сновидений только начинается и наивно полагать, что изменения в психике произойдут сразу. Психологи часто приводят в пример своим пациентам и клиентам работу с телом, говоря о том, что изменения тела происходят медленно, а изменения в психике, пожалуй, происходят еще медленнее.

Еще одним фактором, который может затруднять осознанность в сновидении, является так называемый экран внимания. Это состояние, когда сновидец полностью сосредоточен на своей личности, своей истории и своем прошлом (возможно, будущем). В так состоянии раскрепощения осознания не происходит. Трудности с осознанием сновидения могут проистекать от того, что в сновидениях возникает слишком много образов из прошлого, например, из детства или даже из будущего. В таком случае можно было бы сказать, что на сновидения влияет психический "след" или фон. Вы обнаруживаете, что сравнительно трудно осознавать такое сновидение.

Однако, если прогресс наступил, и достаточно устойчиво наблюдаются засыпания «без провала» и дальнейшее осознание сна, значит можно переходить к упражнениям второго цикла сна. Я должен предупредить, что постоянных плавных переходов в сновидение не будет наблюдаться – и это нормально. Для этого необходимо, чтобы тело всегда находилось в постоянном повышенном энергетическом тоне, способном преодолеть барьер сна и реальности.

В силу специфики нашей жизни – это очень сложно. Никто из нас не живет в пещере и не посвящает медитации восемь часов в день. Никто из нас не в состоянии остаток времени от медитации посвятить пранаяме, энергетической йоге и прочим упражнениям, стимулирующим жизненную энергию. Однако, выполнение этих практик (медитация, йога) может существенно улучшить прогресс в сновидении. В совокупности с упражнениями, описанными в данной главе, это принесет желаемый эффект. А вот для того, чтобы прошлое и ежедневные события не давили и не мешали сновидческому материалу, рассмотрим перепросмотр, но уже не сновидений, а реальной жизни более подробно.

# Тренировка перепросмотра.

Перепросмотр, как психотехника, как инструмент работы с психикой и энергетикой чрезвычайно важен не только в сновидении, но и в обычной жизни. И если с медитативными техниками все более-менее понятно, есть много литературы, которая описывает работу с медитациями, то о перепросмотре информации достаточно мало. Как я уже писал выше, термин «перепросмотр» ввел Кастанеда, хотя подобная техника существовала и до него. Не должно быть никаких сомнений относительно того, что подобная революционная методика работы с сознанием и подсознанием существовала и ранее, была известна врачам и использовалась в психоанализе.

В частности, интрапсихическая терапия основана на том подходе, что аномальное поведение человека является следствием его неадекватной интерпретации чувств, потребностей и побуждений, поэтому необходимо выявить бессознательные побуждения человека, лежащие в основе его поведения, помочь понять причины его плохого приспособления» к реальности, воздействовать на восприятие, мысли, чувства.

Фрейд, в свою очередь, не сам придумал интрапсихическую терапию, а «взял на вооружение» существующие методы в психиатрии, создавая свою теорию. Чаще всего упоминают в этой связи метод венского врача Йозефа Брейера

и метод психиатра Ипполита Бернхейма. С первым, Фрейд довелось некоторое время вместе работать, а метод доктора Бернхейма Зигмунд Фрейд наблюдал на одном из показательных обучающих сеансов.

Йозеф Брейер, австрийский психиатр, в 1880–1882 годы разработал метод, получивший название метод катарсиса. Его пациентка, девушка 21-года, имела паралич обеих правых конечностей с отсутствием чувствительности, отвращение к приёму пищи и ряд других телесных и душевных расстройств. Симптомы болезни появились после смерти её любимого отца, ухаживать за которым она прекратила вследствие собственного заболевания. Брейер вводил её в состояние гипноза, доводил её до ситуации, когда её травмирующие переживания появились впервые, добивался эмоционального состояния, владевшего ею в тот момент, и устранял эти «застрявшие» симптомы болезни [37].

Переживания, в результате которых появлялись симптомы болезни, стали называть позже психическими травмами. Были определены направление движения «перепросмотра»: от последней травмы к первоначальной, и необходимость выражения аффекта в процессе воспоминания для освобождения от «застрявших» травматических переживаний.

Ипполит Бернхейм, психиатр, в свою очередь применял для лечения невротиков гипнотическое внушение. В 1889 году Фрейд присутствовал во время одного из обучающих занятий Бернхейма. Во время этого сеанса воспоминания

больного из самбулического состояния под гипнозом, преодолев сознательное сопротивление, были с успехом восстановлены в бодрствующем состоянии.

Психика человека устроена специфическим образом: отрицательные воспоминания вытесняются и «забываются», однако по сути остаются с человеком надолго. Для описания таких аспектов Фрейдом были введены понятия сопротивления и вытеснения, как защитного механизма психики. Для возможности работы с сопротивлением и вытеснением пациента вместо гипноза был выбран метод свободных ассоциаций. Было введено понятие сознательного заместителя для вытесненного бессознательного.

Психоанализ (по Фрейд) должен воссоздать из данных конкретных проявлений группу сил, которые вызывают болезненные патологические симптомы, нежелательное неадекватное поведение человека; реконструировать прошлое травматическое событие, высвободить подавленную энергию и использовать ее для конструктивных целей (термин этому – сублимация), придать этой энергии новое направление. Например, при помощи анализа переноса освободить изначально подавленные детские сексуальные устремления – превратить их в сексуальность взрослого человека и тем самым дать им возможность участвовать в развитии личности.

Цель психоаналитической терапии, по словам Фрейда: «Превратить чрезмерные страдания невроза в нормальные,

обыкновенные невзгоды повседневности» [18]. Психоанализ созданный им включал поиск скрытых очагов в коре мозга, возникающих при вытеснении неприемлемых желаний, и осторожную помощь человеку в осознании и переоценке тревожащих его переживаний. В него входят:

- поиск очага (воспоминания);
- вскрытие такового (перевод информации в словесную форму);
- переоценка (изменение системы установок, отношений) переживания в соответствии с новой значимостью;
- ликвидация очага возбуждения;
- нормализация психического состояния человека.

Как видно описания метода, перепросмотр – далеко не новая практика. В психоанализе используются методы перепросмотра, такие как анализ, в том числе и сновидений, перенос и контрперенос, анализ сопротивления. Психоанализ включает: установление глубоких эмоциональных отношений терапевта и пациента, чтобы стал возможен перенос положительных или отрицательных переживаний пациента на терапевта – как своеобразная проекция отношения пациента к своему отцу или матери.

Применяются также методы интерпретации снов, свободных ассоциаций, поиска колебаний и сопротивлений пациента, чтобы выявить его главные проблемы. Объяснения терапевта побуждают человека вновь эмоционально пережить события детства и соотнести их с симптомами, которые прояв-

ляются в данное время. Этот катарсис приводит к исчезновению симптомов, комплексов, отклонений. Отличие перспросмотра от психоанализа заключается в ключевой роли психотерапевта, а также в роли «пациента».

Именно поэтому на современном этапе важен синтез классической психологии, классического психоанализа и современных практик. Полагаю, что многие способны самостоятельно заниматься проработкой негативных моментов жизни, которые продолжают тяготить по прошествии многих лет.

Для реализации классического психоанализа нужно пройти основные этапы: продуцирование материала, его анализ и рабочий альянс.

Продуцирование материала

Основными его способами являются: свободная ассоциация, реакция переноса и сопротивление.

Свободная ассоциация – главный метод продуцирования материала. Вот как его описывал сам Зигмунд Фрейд.

«Не оказывая какого-либо давления, аналитик предлагает пациенту лечь удобно на софе, тогда как сам он сидит на стуле за ним, вне поля зрения. Он даже не просит его закрыть глаза и избегает любых прикосновений, так же как избегает всяких других процедур, которые могут напомнить о гипнозе. Сеанс, следовательно, проходит как беседа между двумя людьми, в равной степени бодрствующими, но один из них воздерживается от любых мускульных усилий или ощущение

ний, которые могут отвлечь его внимание от его собственной умственной деятельности. Для овладения идеями и ассоциациями пациента аналитик просит разрешить ему войти в такое состояние, как если бы они беседовали бесцельно, наугад. Если он испытывает сильное чувство смущения, рассказывая о какой-то определенной теме, первое время я признаю, что это для него болезненно, но необходимо для лечения. Я прошу его попытаться быть настолько открытым, насколько это возможно...». [18]

Случается, пациент говорит, что ему ничего не приходит в голову. Но, как показывал Фрейд, все это объясняется только тем, что пациент удерживает или устраняет пришедшую ему в голову мысль под влиянием сопротивления. Последнее – это возникающее во время психоаналитического лечения противодействие превращению бессознательных процессов в сознательные. Сопротивление – внутренние силы пациента, находящиеся в оппозиции к психоаналитической работе и защищающие невроз от терапевтического воздействия. По форме оно представляет собой повторение тех же защитных реакций, которые человек использовал в своей повседневной жизни. Сопротивление действует через Эго пациента, и, хотя некоторые его аспекты могут быть осознаны, значительная их часть остается бессознательной.

Задача психоаналитика – раскрыть то, как, чему и почему пациент сопротивляется. Непосредственная причина подобного сопротивления – неосознанное избегание таких болез-

ненных явлений, как тревога, вина, стыд и т. п.

Эффективность свободных ассоциаций в значительной мере зависит от особых отношений, устанавливающихся между пациентом и психоаналитиком. В основе этих отношений лежит феномен переноса (трансфера). Это, согласно психоанализу, процесс проявления к терапевту чувств, которые являются в действительности концентрацией прошлых чувств к другим людям – прежде всего к ближайшему окружению пациента в детстве. «Перенос, – писал Фрейд, – есть повторение, новое «издание» старых, объективных отношений». Механизм его состоит в том, что пациент подсознательно идентифицирует врача с объектами своих догени- тальных сексуальных влечений. Другими словами, «переносит» на него свойства отца и матери со всеми вытекающими отсюда последствиями. Перенос состоит в переживании эмоций, побуждений, отношений, фантазий и защит по отношению к некоторой личности в настоящем, неадекватных по отношению к ней, так как они являются повторением, перемещением реакций, образовавшихся по отношению к значимым лицам в раннем возрасте.

Перенос вызывает ответные чувства и реакции у психоаналитика, которые Фрейд назвал контрпереносом. Известный психолог подразделял перенос на позитивный и негативный. В случае с первым пациент испытывает к аналитику такие чувства, как любовь, нежность, доверие, симпатия, интерес, увлечение, восхищение, почтение и т. п. Негатив-

ный перенос проявляется в ненависти, гневе, враждебности, недоверии, антипатии, негодовании, горечи, неприязни, презрении, раздражении и т. д. Он вызывает более сильное сопротивление, чем позитивный. Однако, когда рабочий альянс установлен, негативный перенос может дать даже более благоприятный клинический материал для анализа, чем позитивный.

Фрейд подчеркивал, что если психоаналитик сталкивается с реакцией переноса, то ему необходимо, во-первых, осознать этот феномен, во-вторых, продемонстрировать его пациенту и, в-третьих, попытаться проследить его происхождение. Интерпретируя перенос, психоаналитик анализирует «прошлое в настоящем», пытаясь выявить их бессознательные источники, при этом он стремится сохранять нейтральность, не критикуя пациента, не вступая с ним в личные взаимоотношения, но помогая ему осознать его вытесненные импульсы. [18]

### Анализ

Главной целью всех аналитически ориентированных методик является понимание самого себя, а основной технической процедурой – интерпретация. Техника анализа включает 4 процедуры: прояснение, конфронтацию, интерпретацию, тщательную проработку.

Анализируемое явление должно стать очевидным, это называется конфронтацией. Конфронтация подводит к осознанию противоречивых и несогласованных друг с другом эле-

ментов поведения, привлекает внимание к тем фактам, которые раньше не осознавались или считались самоочевидными, но при этом противоречат идеям, взглядам, поступкам. Например, прежде чем анализировать сопротивление, нужно осознать, что оно есть. Если человек понимает это, можно переходить к прояснению. Цель его – сфокусировать внимание на анализируемом феномене, тщательно отделить его от других, четко обозначить его границы.

Следующий, основной этап анализа – интерпретация. Для этого задействуются не только свои знания, но и свое бессознательное, интуиция.

Фрейд писал: «Цель интерпретации состоит в том, чтобы сделать какое-то неосознанное психическое событие осознанным, чтобы мы смогли лучше понять значение данной части поведения. Интерпретация обычно ограничивается отдельным элементом, отдельным аспектом. Тщательно проработав данную интерпретацию элемента, попытавшись воссоздать историю и последовательность событий, в которую входит данный элемент, мы должны сделать нечто большее, чем интерпретация. Мы должны реконструировать ту часть жизни пациента, которая шла своим чередом, окружая пациента, которая предопределяла появление этого элемента. Процедуры прояснения и интерпретации тесно переплетаются. Очень часто первое влечет за собой вторую, а та, в свою очередь, приводит к дальнейшему прояснению. Путь от интерпретации к пониманию обозначается как этап тщательной

проработки. Это путь от инсайта, от возможности аналитика проникать во внутреннюю жизнь пациента к пониманию пациентом самого себя. Из всех процедур анализа тщательная проработка – самая длительная по времени. Иногда она затягивается на полгода и более». [18]

Важно не спешить с интерпретацией, так как это может или травмировать психику, или привести к внутреннему интеллектуальному спору. В любом случае это усилит сопротивление. Нужно дать возможность прочувствовать свое сопротивление, а уже потом перейти к его интерпретации.

Человеку необходимо понять, что сопротивление является его собственной деятельностью, что это акция, которую он осуществляет бессознательно, предсознательно или сознательно, что оно не является виной или слабостью, и что его анализ – важная часть психоаналитического анализа. Только когда человек сам определит, что он сопротивляется, и ответит на вопрос, почему и чему он сопротивляется, возможно установить контакт с собой. Только тогда создается необходимый для качественного анализа рабочий альянс.

### Рабочий альянс

В классическом варианте альянс проявляется в готовности пациента следовать правилам психоаналитической процедуры и сотрудничать с аналитиком, предполагает рациональные взаимоотношения между пациентом и аналитиком, которые позволяют первому целеустремленно работать в рамках аналитической ситуации, а аналитику добиваться

терапевтического успеха. В нашем случае, это скорее происходит, когда человек готов иметь дело даже с теми инсайтами, которые неприметны, но причиняют боль. Для продуктивной психоаналитической работы требуются искреннее очевидное желание провести анализ, определенные способности и особенности личности. Только тот, у кого установки на психоанализ глубоко мотивированы, сможет пройти это, ведь потребуются много времени, терпения, а главное, вещи, тесно связанные с раскрытием интимных переживаний.

Техника анализа переноса та же, что и анализа сопротивления. Можно попытаться идентифицировать эту реакцию, задавая себе вопросы на тему, которой человек сознательно (или бессознательно) старается избежать. В самоанализе важно перенести себя, отстраненного от объекта анализа в цепь анализируемых событий. Неминуемо возникнет реакция переноса, которой надо позволить развиваться, пока она не достигнет оптимального уровня интенсивности. Не следует спешить с интерпретацией. Важно, чтобы конфронтация смогла оказать воздействие, и реакция переноса была убедительна для конечного результата.

Первый этап анализа переноса – идентификация. Сначала она может стимулироваться искусственно. Когда человек анализирует материал, он может просто понаблюдать за тем, что он сам когда-то переживал. Другими словами, аналитик просит пациента временно и частично идентифицировать-

ся с ним. Сначала это состояние приходится осуществлять с усилием, однако позже при собственной попытке сопротивления наблюдатель автоматически начинает задавать вопрос, почему он чему-то сопротивляется и спрашивает себя: «Чему и почему?». Это и есть показатель частичной и временной самоидентификации, которая способствует рабочему альянсу.

Следующим этапом анализа реакции является ее прояснение. Это поиски бессознательных источников переноса. Здесь важны аффективные реакции, повторения, фантазии, сновидения, символизм ассоциаций и т. п. В поисках неосознанных источников переноса существует много технических приемов. Наиболее распространенными являются три:

- отслеживание сцепленных аффектов и импульсов;
- отслеживание объектов (фигур), предшествующих переносу;
- исследование фантазий переноса.

Наиболее эффективен первый прием. Обычно он работает через вопрос: «Когда и в связи с чем было это чувство или побуждение?». При поступлении ответов, надо постепенно пытаться нащупать истинный первоисточник этих аффектов и побуждений. Затем вопрос меняется на следующий: «По отношению к кому испытывались такие чувства в прошлом?» И опять начинается кропотливый поиск первоисточника.

Интерпретацию можно давать только в том случае, когда

уже есть возможность четко сформулировать предположение о том, что стоит за пришедшими ответами. Если же интерпретация окажется неверной, она все же послужит прояснению ситуации, но ощущение, что ситуация до конца не разрешилась все равно останется.

Клинический опыт психоанализа, когда эти занимается профессиональный психоаналитик показывает, что никакая интерпретация, пусть даже абсолютно правильная, не дает должного и стойкого эффекта без многократной ее проработки. Последняя требуется, чтобы прийти к полному пониманию и устойчивым изменениям в поведении.

Фрейд считал, что ошибки человека не являются случайными, а представляют собой психические акты, в которых можно усмотреть смысл и намерение. К ним можно отнести забывание намерений, имен, названий, переживаний, потеря и запрятывание вещей, заблуждения, действия «по ошибке» и т. д.

Фрейд неоднократно подчеркивал, что сны не случайны и не беспорядочны; они способ исполнения невыполненных желаний. Будучи продуктом бессознательного, сновидения являются хорошим материалом для психоанализа. Ученый выделял явное и скрытое содержание сна. Явное – то, что фактически «галлюцинируется» во сне; скрытое – то, что обнаруживается при свободной ассоциации сновидений и их толковании.

Он также прибегал к таким понятиям, как работа снови-

дений и толкование сновидений. Первое – это перевод скрытого смысла сна в явный. Толкование, наоборот, – попытка добраться до скрытого смысла сновидений. По Фрейду, существует несколько закономерностей сновидений, но главные из них три: сгущение, смещение сновидений и превращение мыслей в зрительные образы. Под сгущением подразумевается тот факт, что явное сновидение содержит в себе меньше информации, чем скрытое, так как является сокращенным переводом последнего.

Смещение – это результат работы «цензуры», замещение истинного смысла намеками, символами. Главным методом исследования сновидений служит метод свободных ассоциаций. При анализе сновидений Фрейд считает необходимым не обращать внимания на внешнее содержание сновидения независимо от того, понятно оно больному или кажется абсурдным, ясным или путанным, так как оно все равно ни в коем случае не соответствует искомому бессознательному. Сновидения следует разбивать на элементы, каждый из которых исследуется в отдельности. При этом пациента просят «объяснить» каждый элемент сновидения первыми пришедшими в голову словами, т. е. свободно ассоциировать. Благодаря этому с каждым отдельным элементом сновидения вызывается ряд других – «заменяющих» – представлений, при помощи которых появляется возможность расшифровать скрытый смысл сновидений.

При анализе сновидений исследователь должен набрать-

ся терпения и подождать, пока «скрытое, исконно бессознательное» не возникнет само.

Анализируя картины, которые видит во сне человек, психоаналитики часто наталкивались на сопротивление, особенно когда речь шла о феноменах, с точки зрения пациентов, малозначительных, не относящихся к делу, или предметах, о которых неприлично говорить. Фрейд считал, что как раз те мысли, которые пациент пытается подавить, оказываются наиболее важными, решающими для вскрытия бессознательного.

Техника психоанализа является сплавом теории и опыта и у каждого она сугубо индивидуальна. Чем сложнее устроена психика, тем более сильное эмоциональное влияние она продуцирует через сны. В результате, наблюдая за своими чувствами, возникающими во время анализов сновидений, человек может непосредственно ощутить, какие аспекты своего внутреннего мира пытается спроецировать на него подсознание, какие защиты он актуализирует в тот или иной момент и в какие отношения бессознательное пытается его вовлечь.

Роль «наблюдателя» не сводится только к роли экрана или зеркала для бессознательных проекций или «своеобразного контейнера», который вмещает и удерживает в себе те переживания, которые сознание выплеснуло наружу и дало возможность анализировать. С возможностями, присущими человеку на этапе анализа, это еще и роль своеобразного «учи-

теля», который доброжелательно, терпеливо помогает себе осознать проблемы и их источники и найти пути их преодоления. Чтобы овладеть методом перепросмотра с помощью психоанализа, требуется длительная и кропотливая работа, для обретения опыта. В конце концов, современная медицина дает возможность пройти подобный опыт без специального обучения, в виде прохождения психоанализа в качестве клиента.

Недостатком фрейдизма признано преувеличение роли сексуальной сферы в жизни и психике человека. Он понимается главным образом как биологическое сексуальное существо, находящееся в состоянии непрерывной тайной борьбы с обществом, которое заставляет подавлять сексуальные влечения. Даже неофрейдисты, отталкиваясь от основных постулатов Фрейда о бессознательном, ограничивают роль сексуальных влечений в объяснении человеческой психики. Бессознательное наполнилось новым содержанием: место нереализуемых сексуальных влечений заняли стремление к власти из-за чувства неполноценности (А. Адлер), коллективное бессознательное («архетипы»), выражаемое в мифологии, религиозной символической, искусстве и передаваемое по наследству (К. Г. Юнг), невозможность достичь гармонии с социальной структурой общества и вызываемое этим чувство одиночества (Э. Фромм) и другие психоаналитические механизмы отторжения личности от общества.

Очевидно, что метод «перепросмотра» серьезно закре-

пился в психоанализе и отличается, за исключением нюансов, фокусом перепросмотра (лечение психозов и связанных с ними физических заболеваний) и интерпретацией – ее помогает делать психотерапевт. В Советском Союзе практика психоанализа (за счет ее сексуальной основы) не приживалась долгое время и не развивалась. А на Западе сформировалась целая индустрия психоанализа. По этой причине, многие аспекты психоанализа до сих пор не изучены в русскоязычном сообществе, и ситуация меняется достаточно медленно даже в медицинской сфере. Еще медленнее ситуация меняется с самостоятельным психоанализом, ведь перепросмотр, исходя из выше написанного – является его разновидностью.

Лишь недавно различные духовные школы стали активно использовать перепросмотр, развивать его как метод, и по-своему интерпретировать наработки психоанализа и творчество Карлоса Кастанеды.

Один из интересных и творческих подходов к перепросмотру, описан в книгах «симоронистов» В. Долохова и В. Гурангова. В книге, написанной живым, народным и не академическим языком, сразу даются ключи психоанализа для личной работы. Кроме того, книга активно использует приемы «бытовой магии», что близко многим читателям, а значит очень действенно.

В книге используется работа с определением объектов воспоминания, производится идентификация объекта, его

отождествление с идентификацией и далее – изменение событий воспоминания, через изменение идентификации. Прочитую.

«Для наших практических целей будут нужны специфические имена – формулы переименования [..]. При этом в формулу вкладывается конкретное содержание созидательной акции, трансляции блага. Приведем примеры имен: Я тот, кто ремонтирует стул; Я тот, кто сажает дерево; Я тот, кто причесывает собаке загривок; Я та, кто угощает Васю сметаной. Обратим внимание, что все действия в этих именах совершаются в настоящем времени, они как бы продлеваются «здесь-и-сейчас».» [19]

С симоронской точки зрения в имени «Я тот, кто ест ягоду земляники» не только нет трансляции на второй экран, а налицо попытка забрать, «перетащить одеяло» со второго экрана на первый. Такого же типа и формулы: «Я та, кто радуется цветам» или «Я та, кто любит закатом». Более точно построены имена: «Я тот, кто выращивает ягоду земляники на краю обрыва», «Я тот, кто наливает спелостью ягоду земляники». В этих именах человек подчеркивает свое новое определение и статус – именно он спроецировал ягоду, впрочем, как и всё остальное.

Если человек скажет: «Я тот, кто любит людей» или «Я тот, кто дарит всем радость», то эти имена могут работать слабо. Кого и как конкретно человек любит? Кому и как человек дарит радость? Слишком общая идентификация (как

и в случае с психоанализом Фрейда) может быть следствием вытеснения и сопротивления. Если человек пользуется такой формулой, «я всех люблю», но при этом не замечает страдания самых близких людей или просто прохожих, то это скорее выраженная степень самообмана с которой надо бороться более конкретной идентификацией.

Например, можно переименовать не свою личность, а сигнализатора, ведь и то и другое – упаковки истинного «Я» человека. Например, у человека конфликты с тещей. Ее диагностическое имя: «Я та, кто закатывает скандалы», а новое имя: «Я та, кто нежно гладит котенка». В этих именах подчеркнуто, что теща – это тоже «Я». Можно переименовать не тещу, а свою личность: «Я тот, кто мастерит полочку для тещи». В конечном счете, все равно, кого переименовывать – сигнализатора или личность, так как в обоих случаях человек работает со своими различными проявлениями. Ведь теща именно в такой интерпретации существует только для практика и ни для кого больше.

Если сигнал вошел в личностное окружение (третья стадия), например, теща выгоняет человека из дома, очевидно, что длинная цепочка предыдущих сигналов осталась без внимания. Препятствие, возникшее перед человеком (теща), является последним звеном в этой цепочке.

Чтобы разрешить проблему, не обязательно переименовывать всех, кто произвел на человека негативное впечатление. И необязательно переименовывать всех по цепочке –

ведь кого-то можно и забыть. И на это могут уйти годы. Можно применить симоронскую технику поиска корня – найти самого первого сигнализатора и ретранслировать ему новое определение. Если человек делает это качественно, то он передаст по всей цепи сигналы этого нового определения. И тогда все сигнализаторы, которые усердно работают в этом лабиринте сознания, пропустят сигнал с новым определением. Если сразу не удастся отыскать корень, необходимо исследовать цепочку сигналов, начиная с последнего. И постепенно, развязывая узелок за узелком, прийти к первому подобному событию в своей жизни. Далее можно поступить двумя способами.

Первый способ. Задача – найти благодарственный поступок (то есть действие, выражающее трансляцию нового определения сигнализатору) по отношению к сигнализатору, относящийся к тому же времени, что и корневой эпизод. [...] «Так как папа сильно напугал Варю, то он нуждался в спокойствии и переопределении. Например, Варя могла вспомнить, что на папин день рождения нарисовала для него картинку. На ней мама, бабушка и папины друзья вручали ему цветы, воздушные шары и другие подарки. Папа был очень растроган подарком и хранит рисунок до сих пор. Благодарственный поступок Вари включается в формулу переименования: «Я та, которая рисует день рождения папы».» [19]

Второй способ. Можно мысленно вернуться в преддверие корневого эпизода, когда еще все безоблачно, когда ничего

не предвещало драмы. Нужно разыграть события по новому сценарию, выдать сигнализатору спокойствие. В новом сценарии человек не ждет, пока кто-то другой изменит ситуацию, а сам предпринимает активные действия. Второй способ переименования (не всегда в симоронском варианте) часто использовали герои фильма «Назад в будущее». Оба метода равноценны. Если кому-то трудно вспомнить благодарственный поступок, то применяется метод «назад в будущее».

Человечество поддерживает очень сильную веру в причинно-следственную связь событий. Поэтому техника переименования с поиском корня (причины) весьма эффективна. Если отбросить условность термина «симорон», то факт работы с объектом управления в виде собственной личности или «сигнализатора» – налицо.

Работая с методом перепросмотра можно выделить несколько необходимых для успешной практики аспектов.

Первое. Фокус внимания. Что именно мы хотим совершить (увеличение личной энергии, проработка импринтов и т. д.).

Второе. Объекты управления вниманием. Какие персоналии задействованы? Только сны, сны с ориентацией на работу подсознания, события в реальности, люди, которые нас окружали.

Третье. Метод воздействия. Классический психоанализ, детали которого были описаны выше, приемы нагуализма,

вкупе с дыхательными практиками, метод визуально-символического отождествления, описанный в симоронских практиках или что-то другое.

Подытожим. Перепросмотр, это один из величайших инструментов работы с сознанием, который (если отбросить мифы, ритуалы и региональные определения) работал с древних времен. Его использовали буддисты (практики перепросмотра используются в дзогчене), его используют психоаналитики, его используют современные шаманы, маги и эзотерики и в конце концов его очень литературно описал Кастанеда. Один из мексиканских современных нагуалистов Марко Антонио Карам (он же представитель буддистских общин в Мексике) так описывает свой взгляд на работу с перепросмотром:

«Если вы вспоминаете, как ваши родители побили вас в детстве, в первый раз вы ничего не увидите, поскольку вы заблокировали все свои воспоминания. Во второй раз четкости будет больше. В третий раз вы увидите это – и это шокирует вас. Возможно, вы заплачете или сделаете что-то подобное. Это будет повторяться снова и снова, но на шестой – седьмой раз вы это увидите, и вас это уже не тронет. Вы увидите невежество, которое было основной характеристикой родителей в тот момент, и почувствуете сострадание не как нечто искусственное. И вы освободитесь, потому что вы больше ничего не будете чувствовать. Пока вы чувствуете – там есть энергия, которая ежедневно высасывается из вас

прошлым, даже если вы думаете, что не помните случившегося.

Поэтому не делайте того, что сделал мой друг – она сказала, что полностью подвела итог своему бывшему мужу, но однажды, когда мы шли по улице, и она увидела его на другой стороне, она спряталась, чтобы он ее не заметил. Она ничего не сделала – вся ее энергия все еще была в их отношениях. Так что начните с этого, и, закончив с одним разделом, переходите к следующему. Это экстраординарный способ перепросмотра. Кстати, в Буддизме такая практика называется "узнавание прошлого". Кроме этого, делайте ежедневный перепросмотр. Это для людей, которые немного ленивы – но лучше быть ленивым, чем абсолютно никаким. Делайте то же самое, но только в отношении того, что вы сделали за день. Вы приходите домой вечером и вспоминаете все, что делали в течение дня. Это – первое, что я посоветовал бы вам сделать.

Мы говорим, что мы теряем энергию многими путями, и я начал с нашего прошлого. Почему? Мы все, как правило, большие коллекционеры прошлого, и мы обычно гордимся большим количеством воспоминаний из прошлого. Но зачем вам копить воспоминания и тратить на них свою энергию, вместо того, чтобы просто практиковать? Второе, на чем мы теряем максимальное количество энергии – это эго, наше представление о себе. Я бы сказал, что около 80 % энергии теряется на этом ежедневно. Для того чтобы устранить эти пути

потери энергии, нам придется вырваться за пределы наших представлений о себе. Но достаточно начать с перепросмотра, потому что это позволит вам увидеть маски, которые вы надеваете ежедневно.

Третье, на чем мы теряем энергию – это половая жизнь.

Итак, три вещи, на которых мы теряем наибольшее количество энергии, это – наше прошлое, наше эго, сознание собственной важности, и наша половая жизнь. Если вы начнете перепросмотр – вы будете работать со всеми тремя одновременно. Вы также можете делать Нендро (четыре так называемых предварительных практики, общие для всех школ нынешней Ваджраяны – Простиранья, Дордже Семпа, Подношение Мандалы и Гуру-Йога), что поможет вам добиться того же. Но я думаю, что перепросмотр – это лучшая практика, которую вы можете делать, потому что она даст мотивацию делать Нендро, которой у нас обычно нет. Мы говорим, что сделаем что-то – и потом не делаем ничего. Потому что мы забываем себя, свое прошлое, поверхностность своей жизни и великую повторяемость нашей глупости. Поэтому – займитесь и перепросмотрите свою жизнь.» [34]

Практикуя перепросмотр, многие отметят медитативное состояние, близкое к дремоте, которое возникает при длительной практике. Однако не стоит обманываться – это не дремота, а активная работа осознания, что при правильной практике приводит к временному истощению сил, как в физическом (мозг потребляет много кислорода), так и в мо-

ральном (интенсивная работа внимания) плане. После перепросмотра хорошо уйти в глубокий, без зрительных образов сон – он отлично восстанавливает силы и закрепляет материал перепросмотра. Эффект от подобной практики наступает буквально на следующий день: взрывным приливом сил и желанием свернуть горы. Самое время, для того чтобы продолжить практику сновидений.

## Второй цикл сна.

Как следует из описания выше, второй цикл сна невозможно выполнять днем. Это очевидно, так как второй цикл сна следует после первого, а для этого необходимо погрузиться в полноценный сон. Происходит это в первом цикле сна и если в первом цикле сна упражнение на осознанность было выполнено на «отлично» и если достаточно жизненной энергии для осознанности во втором цикле сна, то после короткой «перезагрузки» в результате быстрого сна в первом цикле, есть хорошие шансы продолжить осознанный сон во втором цикле сна.

Осознание второго цикла сна достаточно часто бывает связано с предсказательными снами. Действительно, события прошедшего дня уже не так будоражат сознание, как в первом цикле, а с другой стороны быстрый сон еще не начал активно предлагать сценарии и их визуализацию как при третьем цикле сна. Практики зачастую отмечают предсказательный характер сновидений этого цикла. Приведу пример буддистского учителя Чогьяла Намкая Норбу Рипоче: «В сновидении я покинул храм через западные ворота. Снаружи оказалось несколько чортенов, все вокруг меня. Внезапно мое видение трансформировалось назад в мое настоящее видение, вокруг были только горы земли и никаких чортенов.

Я удивился, что случилось? И затем повернулся назад,

чтобы увидеть храм, но обнаружил, что и он исчез. Оставались только кучи земли. Я был удивлен. Я подумал: "Здесь в прошлом был храм и множество чортонов, которые сегодня стали только кучами земли". В сновидении я осознавал, что это было переживание ясности. Потом я посмотрел на запад, на эти горы земли и руины чортена. Из чортена исходил свет, сходный со светом, который отражает хрусталь или осколок стекла. Когда я стал приближаться к нему, он начал убывать. А когда же я совсем приблизился к чортену, он совсем погас, и осталась только дыра в чортене. Я подумал: "Здесь может быть что-то интересное внутри" – и засунул туда руку. Это было довольно глубокое отверстие, и я сумел опустить туда руку по самое плечо. Почувствовав внутри предмет, я вытащил его. Это был Гаруда, статуя древних времен Темпа Намка. Я был счастлив от своей находки, однако осознавал, что это был сон и что все события происходили во сне. Потом я проснулся. Пришло время сворачивать наши палатки, и я забыл мой сон.

Пока люди укладывали поклажу на яков и лошадей, я заглянул развалины. В одном месте я обнаружил, что нахожусь рядом с грудой земли, которая была чортеном и где я нашел Гаруду во сне. В этот момент я вспомнил свой сон и посмотрел на место, где был чортен, чтобы увидеть, был ли там свет. Хотя света не было, я увидел дыру. Я засунул туда руку, дыра не была такой же глубокой, как в сновидении. Мне пришлось копать землю, ломая при этом ногти. Когда моя рука оказа-

лась там по плечо, я почувствовал, что там что-то есть. Я вытащил этот предмет. Это был металлический Гаруда, точно такой же, как в моем сновидении. Он был очень старый. [...] Это событие произошло вблизи горы Кайлас в Тибете летом 1988 года.» [36]

Лично для меня второй цикл сна всегда был и остается самым сложным, несмотря на большое количество практики, которой я уделял внимание именно этому циклу сна. Если говорить про обычное, ночное засыпание, время второго цикла сна длится приблизительно с часа до трех часов ночи. В литературе вы вряд ли встретите какие-либо описания – как именно производится практика сновидений второго цикла, и вообще, какой из циклов сна лучше всего для практики подходит. Поэтому эти аспекты зачастую приходится выяснять самостоятельно.

В практическом смысле второй цикл сна сложен тем, что осознание вошло в устойчивое состояние слабого контроля внимания. Каким же образом не потерять контроль? Если занятия, описанные выше были успешны, и в первом цикле сна получилось работать над вниманием и осознанием, если перепросмотр дал свои плоды и удалось осознавать реальность без примесей импринтов и постоянных переживаний, то пришло время воспользоваться техникой остановки внутреннего диалога. Это нужно для того, чтобы предварительные упражнения в концентрации и деконцентрации внимания вывести на принципиально новый уровень. Задача дан-

ного уровня состоит в том, чтобы научиться пребывать в состоянии без мыслей, что в свою очередь научит ориентироваться в состоянии слабого контроля внимания, то есть во втором цикле сна.

Медитационные состояния «без мыслей» привнесенные с востока и дополненные практикой «остановка внутреннего диалога» из нагуализма дают в этом плане хорошую базу для всевозможных практик. Отличие этих практик в основном заключается в принципиальном фокусе внимания после перехода в состояние «без мыслей». В восточных практиках это делается для фокуса внимания на таких состояниях, как сострадание и любовь ко всему существу, а в нагуализме это процесс усиления произвольного внимания. В своем пиковом выражении остановка внутреннего диалога переходит в «остановку мира». Остановка мира в свою очередь позволяет достичь такого абстрагирования, которое необходимо для того, чтобы управлять произвольным вниманием не только без привычного внутреннего диалога, но и без привычного описания мира.

Начнём с простого. Проявляется ли состояние остановки внутреннего диалога в обычной жизни? Оказывается, да и очень даже часто. Остановка внутреннего диалога – состояние не одних только практикующих, а является общей для всех темой, независимо от рода деятельности и образа жизни.

Во-первых, остановка внутреннего диалога характерна

для всякого рода мастерства. Невозможно достичь серьезных – мастерских – результатов ни в одном занятии, без способности входить в состояние внутренней тишины. Специально этому не учат, по крайней мере, пока это не становится вопросом жизни, смерти или больших денег. Практикуясь в любой деятельности достаточно долго, человек естественным образом учится полной концентрации на своей деятельности. Что подразумевает вытеснение внутреннего диалога – на него просто не остается энергии.

Есть и другие примеры – спорт. Не легкие пробежки по утрам, а именно занятия спортом с целью достижения предельных для себя результатов. Пробежать марафон сложно, но, чтобы дойти до своей грани возможного, недостаточно простой силы и выносливости – нужна способность сконцентрировать все свои ресурсы на одном главном усилии. И если тренироваться в такой концентрации достаточно долго, то это постепенно приведет к выработке специфической способности временно прекращать работы всех своих внутренних диалогов.

Если спросить спортсмена, умеющего выкладываться по полной, что с ним происходило внутри, когда он был на своем «ринге», то окажется, что он в буквальном смысле ни о чем не «думал». И, скорее всего, он даже добавит, что ТАМ думать невозможно. Спортсмен-шахматист соревнуется именно в способности думать, но его обычный внутренний диалог на время схватки должен быть остановлен.

Это сродни задаче по медитативной концентрации внимания, только гораздо сложнее.

Таким образом, любое настоящее мастерство предполагает наличие устойчивой способности останавливать внутренний диалог и удерживать состояние тишины продолжительное время. Порой говорят, что боец на ринге «сдался», хотя он еще продолжает бой, но уже проиграл психологически. Это и есть момент потери концентрации, потеря внутренней тишины. Его внутренний диалог возобновился. Из двух равных по технике мастеров победит тот, кто умеет дольше не прерывать внутреннюю тишину.

Во-вторых, остановка внутреннего диалога характерна для творчества. Только мы не о том, когда обладатель смартфона самовыражается фотографируя себя, а о серьезной и сложной внутренней работе, когда через отточенную технику (мастерство), люди находят свой подход и способы выражения тончайших душевных переживаний. Если в вопросе общего технического мастерства, мы говорим о достижении предела физических, умственных или каких-то иных возможностей, то в вопросе творчества, мы говорим о пределах чувствительности восприятия. Чтобы услышать звук или запах на грани восприятия, нужно полностью затихнуть, стать тишиной. Только из этого безмолвного состояния можно различить самые тонкие, красивые и важные нюансы внутренних мелодий.

Ну, а если внутренний диалог включен на свою обычную

громкость, то весь творческий процесс сведется к выражению самых грубых и поверхностных невротических переживаний, которые не вызовут трепета ни в ком, кроме таких же неуравновешенных внутренне личностей. «Творчество» здесь будет не чем иным, как выражением собственных комплексов, и ценность такого творчества ничтожна.

Нисколько не совпадением является тот факт, что именно творческие люди и те, кто выключает внутренний диалог в силу естественных занятий больше всего склонны к осознанию себя в сновидении. Остановка внутреннего диалога – это навык, который, как и любой другой можно развивать. Кроме всего прочего, этот навык связан с еще одним аспектом – умение по своему произвольному желанию отключать «фон» терзающих человека повседневного шума в виде мелких психологических проблем.

Нас постоянно что-то тревожит и это накладывается «шумом» на наше состояние осознания. Если в обычном дневном состоянии этот «шум» может чувствоваться не сильно, то в ночное время он проявляется отчетливо и не дает возможность проявиться осознанию себя во сне.

Ведь ни одна психологическая проблема не может существовать без поддержки внутреннего диалога. Более того, им она и создается. А значит остановка этих ментальных хождений по мукам приводит к прекращению функционирования и психологических проблем. Правда, при возобновлении диалога с собой, они так же легко возвращаются обрат-

но. Временной остановки внутреннего диалога оказывается недостаточно. В практике сновидения именно непрекращающийся внутренний диалог становится причиной невозможности осознать себя во сне. Как осознать себя, если сознание постоянно занято внутренним диалогом?

# Остановка внутреннего диалога.

Перейдем к практической стороне вопроса. Начали мы с тренировки навыков распознавания внутреннего диалога и его текущей активности. Одного, этого уже достаточно, чтобы немного снизить его интенсивность. Внимательное изучение содержания своих разговоров с собой на достаточно длинном промежутке времени, приведет к множеству ценных открытий на свой собственный счет и заметному укреплению внутреннего равновесия.

Это и есть наша вторая задача – общее приглушение внутреннего диалога, как результат обширного психологического исследования своих переживаний. В сущности, это обычная психологическая работа, которую можно выполнять любым удобным способом – исследовать свой внутренний диалог, следить за своими чувствами и переживаниями, анализировать свое поведение, ходить к психологу, в конце концов. Все средства хороши, если они ведут к расширению сознания и повышению концентрации внимания.

Теоретически, доведя эту работу над собой до предела, можно ожидать, что никакие дополнительные ухищрения уже не потребуются – диалог, а вместе с ним и весь мир, рано или поздно остановится сам собой. В этом смысле нужно понимать, что остановка внутреннего диалога – это не самоцель, а практическая процедура, позволяющая ускорить этот

самый процесс психологического развития.

Необходимо следить за развитием двух элементов: навыка остановки внутреннего диалога и накопления «внутренней тишины» – стажа пребывания в состоянии внутреннего покоя и равновесия. Усилия необходимо прикладывать именно в этих направлениях.

Мы начинаем думать о чем-то, переживать, прыгать с одной мысли на другую, теряя энергию. Этот непрерывный процесс мешает сосредоточиться на самом важном, дойти до сути вещей, отыскать среди сотни вариантов правильный. Голос нашей интуиции непрерывно говорит с нами, но мы не можем услышать его советов. Наш разум атакуют тысячи бесполезных мыслей и наполняют нашу жизнь хаосом. В голове идет непрерывный диалог, это не дает нам сосредоточиться на решении конкретных задач. Мы бесконечно меняем свои цели, вместо того, чтобы начать воплощать замыслы в реальности.

В результате, мы попусту теряем энергию, так нужную нам самим. Непрерывный поток мыслей истощают наши запасы энергии. Наше внимание перепрыгивает с одной мысли на другую, тем самым, вынуждая нас пребывать в хаосе. В таком состоянии гораздо сложнее достигнуть желаемого результата, и только развитая способность останавливать внутренний диалог позволит двигаться к цели.

Давайте сделаем следующее упражнение по остановке внутреннего диалога. Прием заключается в созерцании абсо-

лютной темноты перед закрытыми глазами. Для этого нужно закрыть глаза и сконцентрироваться на абсолютной темноте. Ни один внешний источник света не должен проникнуть сквозь веки. При этом рассеянные сигналы, приходящие из глубин собственного организма, возбуждают сетчатку и создают массу известных всем феноменов в виде светящихся кругов, пятен, неясных контуров, возникающих перед внутренним взором. Усилить эффект остановки внутреннего диалога можно, если выбрать для созерцания светящееся пятно во внутреннем поле зрения, разглядывая его как реальный объект.

Следующий прием заключается в «слушании внутреннего звука». Внимание обращается «внутри» головы и сосредотачивается на «звуковом» фоне в области, расположенной в черепе между ушами. Этот фон может казаться тихим шипением, свистом, отдаленным звоном или гулом. Стоит уловить его своим вниманием хоть раз, и дальше находить его будет несложно. При длительном сосредоточении, он будет становиться громче, отчетливее, объемнее. Если энергетический тонус очень высок, он может даже превратиться в рев, сопровождающийся вибрациями. Когда «звук» заполняет голову, внутренний диалог замолкает.

В этих упражнениях, которые напоминают упражнения по концентрации внимания, пока отсутствует один важный аспект – это включение управления вниманием. Следует отметить, что для успешной практики остановки внутренне-

го диалога просто необходимо управлять своим вниманием. Прделаем еще один опыт. Вытяните перед собою обе руки. Сосредоточьте ваше внимание одновременно на кончиках пальцев обеих рук, постарайтесь воспринимать их одинаково отчетливо. При этом может возникнуть состояние отсутствия в голове каких-либо мыслей.

Теперь усложним упражнение. Все внимание на сосредотачивается на кончиках пальцев. Далее начинайте медленно двигать руками с небольшой амплитудой. Одновременно не нужно не терять ощущения обеих ладоней. Упражнение выполняется несколько минут, так как вниманию «наскучит» такая концентрация и оно начнет переключаться на другое занятие.

Еще одно упражнение. Начните вращать головой по часовой стрелке. При этом войдите в медитативное состояние остановки внутреннего диалога. Через некоторое время начните вращать глазами в противоположную сторону. Произведите максимальную концентрацию на этом упражнении. Обратите внимание, насколько сложно удержать внимание, при этом оставаясь в состоянии внутреннего покоя.

Вот еще одно упражнение. Возьмите белый лист бумаги. Внимательно посмотрите на его середину. Ваш взгляд прикован к середине белого листа. Побудьте в таком состоянии минуту. Все внимание занимает лист. Усложните свою задачу. Пусть взгляд описывает круг по листу, либо перемещайте его вверх и вниз. Посвятите этому занятию десять минут. Ес-

ли мысли продолжают вас преследовать и их никак не остановить, ускорьте движение взгляда. Занимайтесь созерцанием белого листа по пятнадцать минут в день утром, днем и вечером.

Вот еще одна техника остановки внутреннего диалога. Задача разделяется на две части, которые в процессе освоения сливаются воедино. Первая часть. Остановить словесные и образные потоки, наполняющие психическое пространство во время повседневной деятельности. Вторая часть. Остановить процесс интерпретации воспринимаемого в целом.

В осуществлении первой задачи ощутимую помощь оказывает правильное положение головы и управление взглядом. Не надо опускать или высоко задирать голову. Необходимо удерживать голову и позвоночник на одной линии, перпендикулярно по отношению к поверхности земли. В этом случае подбородок не опускается на шею, а взгляд естественным образом устремлен вперед.

Глаза во время исполнения этого упражнения следует удерживать в одном положении. Взгляд не должен блуждать, его следует направить на некую воображаемую точку перед собой. Не надо щуриться или как-нибудь иначе напрягать мышцы вокруг глаз. Лучше держать их широко раскрытыми, как это бывает в процессе внимательного разглядывания чего-то важного или необычного. Кроме того, рекомендуется максимально расширить поле внимания, удерживая при этом взгляд неподвижным. Попробуйте активизировать пе-

риферию своего зрения и разглядеть одновременно как можно больше деталей, не находящихся в районе фокуса вашего взгляда.

Это легче всего соблюдать во время размеренной ходьбы («ходьба силы») для того, чтобы ускорить достижение внутреннего покоя. Особенно заметно ходьба влияет на способность активизировать периферийное зрение, поскольку во время движения объекты, расположенные по бокам от вас, постепенно перемещаются, и это помогает удерживать на них часть распределенного по полю зрения внимания. Как было замечено, в результате «ты ничего не видишь отчетливо, но тем не менее замечаешь массу деталей, недоступных при обычном способе разглядывания вещей».

Особое значение может иметь непривычное положение кистей рук. Руки удерживают на себе значительный объем нашего повседневного внимания (это обусловлено биологической эволюцией). Согнув пальцы любым непривычным образом, мы обязательно привлекаем к рукам повышенное внимание нашего воспринимающего аппарата. На фоне смутной зрительной перцепции, возникающей во время «ходьбы силы», когда внимание и без того с трудом справляется с поступающим сенсорным материалом, фокус с особым положением пальцев рук окончательно выбивает восприятие из привычной колеи.

«Ходьбу силы» можно практиковать регулярно, в течение, как минимум, нескольких недель. Тем более, если это пер-

вые попытки остановки внутреннего диалога. Каждая такая прогулка может длиться от одного до двух часов. Короткие 15-минутные прогулки вряд ли вызовут ожидаемый эффект.

Резюмируем. Прогуливаясь, держите взгляд расфокусированным, т.е. постарайтесь охватить им максимально широкий угол зрения (180 градусов). Смотрите вперед, пальцы рук сложите необычным образом. Если поначалу вам удастся по несколько минут не говорить с самим собой – это хорошо. Регулярные и настойчивые практики таких прогулок позволят увеличить их время до часа или двух.

# 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.