



# СНЫ пробуждения

Осознанные сновидения  
и метод «Осознанного сна  
и сновидений»



## ЧАРЛИ МОРЛИ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ГАНГА»

# **Чарли Морли**

## **Сны пробуждения.**

### **Осознанные сновидения**

#### **и метод «Осознанного сна и сновидений»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67211915](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67211915)*

*Сны пробуждения: Осознанные сновидения и метод «Осознанного сна и сновидений» / Чарли Морли; [пер. с англ. Н. Гориной]. : Ганга; Москва;*

*2022*

*ISBN 978-5-907432-32-1*

### **Аннотация**

Чарли Морли – широко известный на Западе эксперт и учитель в области осознанных сновидений. А также он буддист линии Карма-Кагью тибетского буддизма, практикующий под руководством Ламы Еше Ринпоче и получивший от него традиционное буддийское «разрешение учить» в 2008 году. Это дало ему возможность создать собственную систему для практики осознанных сновидений, которая сочетает в себе самые эффективные западные техники и методы буддийской йоги сновидений, добавив туда несколько собственных, проверенных им годами на себе и тысячах его учеников.

Его методы «Осознанного сна и сновидений», представленные в этой книге, не ограничиваются только техниками вхождения в осознанные сновидения, а охватывают все периоды сна и бодрствования. Это полное руководство по практике осознанных сновидений и по достижению осознанной жизни.

В книге также приводится обширная теоретическая база, опирающаяся на научные западные, а также буддийские источники, что помогает гораздо лучше понять происходящие в сознании процессы во всех периодах сна и бодрствования.

Книга будет по-настоящему интересна всем осознанным сновидцам – как тем, кто только начинает, так и тем, кто практикует уже давно.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Вступительное слово	9
Предисловие	11
Введение	14
Часть I	17
1. Основы	18
Что такое осознанное сновидение?	18
Что такое спектр осознанности?	24
Уровень 1: Предосознанный	25
Уровень 2: Полуосознанный	26
Уровень 3: Полностью осознанный	26
Уровень 4: Сверхосознанный	27
Сновидение-свидетельствование	28
Контролируем ли мы сны, практикуя осознанные сновидения?	29
Не вредим ли мы бессознательному?	31
Это доступно каждому?	33
Что такое «осознанный сон и сновидения»?	37
2. Где встречаются наука и духовность	39
За пределом воображения	42
Будда: человек, который пробудился	44
Буддизм: учение о том, как пробудиться	46
Сновидения на «крыше мира»	48
Тибетская йога сна	50



**Чарли Морли**  
**Сны пробуждения.**  
**Осознанные сновидения**  
**и метод «Осознанного**  
**сна и сновидений»**

*Посвящается дакини —  
просветленным женщинам,  
которым я столько обязан*

*Ты спишь?*

Charlie morley  
Dreams of awak ening  
Lucid Dreaming and Mindfulness of Dream & Sleep

*Are you dreaming?*



*Перевод с английского Н. Гориной*



© Charlie Morley, Text 2013 Originally published in 2013 by  
Hay House UK Ltd.

© ООО ИД «Ганга». Перевод, оформление, издание, 2021

# Вступительное слово

Медитация в буддизме предназначена для освобождения ума от иллюзии и самообмана. Для этого необходимо тренировать ум и развивать доброту, сострадание и мудрость. Сновидящее сознание – плодородная почва для развития этих качеств. В тибетской традиции тысячелетиями практикуется утонченная дисциплина йоги сна – одна из знаменитых Шести йог Наропы, ставшая важной частью наших четырехлетних ретритов в монастыре Самье Линг. Стабильность осознанных сновидений – основа йоги сна.

В книге «Сны пробуждения» Чарли Морли предлагает действенный практический синтез подходов Запада и тибетского буддизма к работе со сновидениями, и западные методы входа в осознанные сновидения – это значительная поддержка для каждого, кто хочет заниматься йогой сна в будущем.

Я – один из учителей Чарли, наша связь с ним очень сильная, и благодаря этому я убежден в его искренней простоте и доверяю его методам. Его ясность, скромность и человечность помогают людям лучше понять его подачу этого глубокого и важного предмета осознанных сновидений, и я доволен, что люди, которые читают эту книгу и обучаются на его курсах, могут доверять ему полностью. Подход Чарли особенно ценен тем, что он предлагает методы работы со сном

и сновидениями, которые помогают людям в том обществе, где до сих пор еще не было достойных методов.

Я рекомендую эту книгу всем, кто хочет получать пользу от более пробужденной жизни.

A handwritten signature in black ink, followed by a circular seal. The seal is grey and contains a complex geometric pattern, likely a Tibetan Buddhist symbol or a specific institutional emblem.

*Лама Еше Лосал Ринпоче*  
*Председатель Фонда Рокпа*  
*Настоятель Кагью Самье Линг*  
*Исполнительный директор проекта*  
*«Святой остров»*

# Предисловие

«Я не могу стать осознанным в сновидениях... я неудачник?»

Возможно, нет. Осознанность относится не только к области сновидений, она относится ко всему – к бодрствованию, мытью посуды, засыпанию, грезам наяву, пробуждению и всему остальному. Каков же ключевой элемент? Заметить. Неважно, что именно переживается, важно заметить это.

Большинство из нас пробирается по жизни на ощупь в тумане замешательства, нами движут скрытые порывы и желания, заставляющие нас чувствовать себя бесполезными, одинокими и опустошенными. Люди часто чувствуют себя отрезанными, потерявшими связь, бессмысленными, потому что мы воспринимаем только малую толику того, что мы есть, – незначительную часть. Многие чувствуют, что есть нечто гораздо большее, но не знают, как этого достичь. Это досадно, потому что это «большее» кажется очень важным. Вот почему осознанность так значима.

Сила способности замечать, которую мы развиваем в нашей практике, изменяет наше восприятие всех аспектов жизни и помогает нам прорваться через нервную неразбериху, чтобы добраться до нашего врожденного потенциала озарения и мудрости. Эти качества – основа счастливого, свободного ума, который может отправиться в путешествие пси-

хологического и духовного роста.

Вопрос только в том, как это сделать.

На Западе были разработаны эффективные методы формирования осознанности в сновидениях, Чарли освоил их и добавил собственные. Одним из его нововведений стали ретриты по практике осознанных сновидений, включающие совместный сон, когда участники спят в одном пространстве и их будят в ключевые моменты ночи и дня. Я присутствовал на двух таких ретритах и был поражен тем, как быстро люди достигают осознанности в сновидениях в такой обстановке.

Возможно, еще более важно наше понимание, что гипнагогия (состояние засыпания) и гипнопомпия (период пробуждения) так же значимы для обучения и роста, как и осознанные сновидения. Это хорошая новость для тех, кому трудно даются сами осознанные сновидения, потому что это означает, что у них есть альтернативные сферы для практики. Я считаю, что для начинающих они даже важнее, чем сами сновидения, потому что более доступны. Это области, где мы можем испытать прямой поток психологического материала, который мы обычно подавляем, – особенно это верно для гипнопомпии. Она стала моей профессиональной сферой, иногда я часами нахожусь в этом состоянии ранним утром. Ум в нем мягче, более расслаблен и потому способен принять интенсивные эмоции, которые он обычно блокирует. Это создает почву для глубоких прозрений и интеграции тревожных психологических состояний, а это, в свою оче-

редь, важно для роста и созревания. Как будто нам открывается новая параллельная Вселенная, позволяя быстро решать сложные психологические проблемы, на которые в противном случае можно потратить всю жизнь. Это место, где мы можем получать наставления от нашей глубинной мудрости.

Эта книга предлагает вам практические советы и руководство для развития осознанности и внимания во многих областях жизни. Она покажет вам, как расширить магию осознанности в сновидениях на периоды засыпания, пробуждения и в конечном счете на саму жизнь.

*Роб Нэйрн, автор книги*

*«Жизнь, сновидение, умирание»*

# Введение

В 1881 году Э. Э. Барнард обнаружил новую галактику. В то время ее не опознали как галактику, поскольку идея множественных галактик считалась абсурдной. Существовала лишь одна галактика – наша. Млечный Путь был целой Вселенной. Через пару десятилетий после начала XX века наконец признали, что может существовать с десятков галактик, хотя многие люди по-прежнему считали, что это невозможно. Сейчас мы знаем, что существует более 100 миллиардов галактик только в крошечном сегменте Вселенной, доступном нашему обзору. От одной галактики до 100 миллиардов – за одну жизнь.

Расширяя наше осознание масштабов Вселенной, научные исследования помогают нам пробудиться от спячки неведения и открыть глаза на бескрайность и изобилие. И, парадоксальным образом, тайна при этом только углубляется.

Происходит революция, и она не ограничивается нашим знанием о космосе. Как есть космонавты, так есть и онейронавты – отважные исследователи сновидений, следующие древним эзотерическим картам внутреннего пространства и находящие там такие же бескрайние просторы, наполненные чудесными мирами.

В своей книге *The Inner Reaches of Outer Space* («Внутрен-

ние сферы космоса») великий мифолог Джозеф Кэмпбелл пишет: «Воистину, первая и самая главная роль мифологии такова: открыть ум и сердце абсолютному чуду всего существования».

Когда мы взрослеем, мы теряем это чувство. С ростом ответственности и беспокойства мы сломя голову несемся в будущее, таща за собой свое прошлое. Но есть место, где мы по-прежнему можем быть детьми и играть с чудесами, – это наши сны. Кэмпбелл писал про мифы, но он мог с тем же успехом писать про наши сны.

«Но сны нереальны» – предсказуемое возражение, возникающее только у тех, кто никогда не испытывал полноценного осознанного сновидения. Когда мы достигаем осознанности в сновидениях и учимся ее стабилизировать, мы быстро понимаем, что осознанные сновидения так же реальны, как и реальность наяву. Просто это – реальность других измерений.

Эта книга как раз и исследует эти измерения. С помощью состоящей из трех частей структуры – Почва, Путь и Ростки – я хотел предложить карту, которая позволит осознанию состояния сновидения перерасти в осознание истинного потенциала нашего ума.

После прочного укоренения в почве истории, контекста и преимуществ практики осознанных сновидений в западной и буддийской традициях мы отправимся в путь по тропе обучения осознанному вниманию в нашем сне и сновидениях.

И затем исследуем ростки практики – путешествие в пограничные земли, и увидим, как глубоко уходит кроличья нора.

Слова не могут передать ощущения от настоящего участия в этом приключении. Это путешествие заключается не в прочтении данной книги, а в том, на что эта книга вдохновит вас. Так давайте отправимся в путь... к снам пробуждения...

# Часть I

## Почва



# 1. Основы

*Давайте научимся сновидеть, тогда, возможно,  
мы сможем отыскать истину.*

*Фридрих Кекуле*

Осознанное сновидение – в равной степени штука магическая и недооцененная. Вот почему, прежде чем приступить к практике, не помешает иметь под ногами твердую почву понимания. Так что давайте подготовим нашу почву, вырвем с корнем сорняки предрассудков и откроем сознание для лежащего перед нами безграничного потенциала.

## Что такое осознанное сновидение?

Для начала проясним термины. Осознанное сновидение – это сновидение, в котором мы активно сознаем, что спим в процессе самого сна. Но не позволяйте этому сухому определению обмануть себя. Осознанные сновидения широко описываются как одно из самых захватывающих переживаний. Полноценное осознанное сновидение – это не смутная невнятная фантазмагория, а полноцветный, предельно четкий и сверхреалистичный опыт. Он может глубоко перестроить все наше восприятие реальности.

Практика осознанных сновидений – это форма тренировки ума, в процессе которой мы учимся сознательно опозна-

вать наши сны как сны, находясь во сне. Как и в любом виде тренировки ума, цель – стать более осознанным, пробужденным, отключить автопилот и пробудиться к жизни. Сновидеть осознанно – значит жить осознанно.

Термин «осознанное сновидение» был, предположительно, введен Фридрихом ван Эденом, голландским психиатром, сто лет назад <sup>1</sup>, но он вводит в заблуждение <sup>1</sup>. Участники моих семинаров иногда описывают очень яркие и интенсивные сны и спрашивают, можно ли их считать осознанными сновидениями. Мой ответ всегда такой: если вам приходится спрашивать, был ли ваш сон осознанным сновидением, то, скорее всего, нет. Когда у вас случится полностью осознанное сновидение, у вас не останется сомнений, оно ли это.

Чтобы избежать этой путаницы, некоторые используют альтернативный термин «сознаваемые сновидения» <sup>2</sup>. Но слово *lucid* изначально скорее выражало значение «получить инсайт, озарение», а не описывало определенное качество восприятия. Именно этот элемент инсайта, озарения, и есть краеугольный камень осознанного сновидения. По сути, оно раскрывает глубокий потенциал ума в такой степени, как способны лишь немногие другие состояния сознания, пото-

---

<sup>1</sup> На английском – *lucid dream*. Слово *lucid* скорее переводится как «ясный», или «озаренный», отсюда путаница с просто ясными снами, но в русскоязычной среде изначально был принят термин «осознанные сновидения». – *Прим. перев.*

<sup>2</sup> *conscious dreaming*

му что в осознанных сновидениях мы начинаем сознавать само осознание.

Это пробуждение осознанности в состоянии сновидения не сопровождается физическим пробуждением. Со стороны мы по-прежнему выглядим глубоко спящими и «бессознательными», однако внутри, в нашем сновидящем сознании, можно сказать, что мы полностью пробуждены. Ван Эден заметил: «В осознанных сновидениях спящий помнит свою повседневную жизнь [и] достигает состояния совершенного осознания... Однако сон при этом остается незатронутым, глубоким и освежающим»<sup>2</sup>.

Одновременно спать и осознать – выглядит как противоречие, и именно из-за этого неврологического парадокса осознанные сновидения были подтверждены западными научными экспериментами только в конце 1970-х годов.

Более поздние исследования в неврологической клинике Франкфуртского университета и Институте психиатрии имени Макса Планка обнаружили специфические изменения в физиологии мозга в момент, когда сновидящий становится осознанным. Используя технологии нейровизуализации, такие как магнитно-резонансная томография (МРТ) и электроэнцефалография (ЭЭГ), ученые теперь могут отследить фактический момент «Ага! Я сплю!» осознанного внимания и его нейрофизиологические связи. Исследователи пришли к выводу, что «осознанные сновидения представляют собой гибридное состояние сознания с определяемыми и измеряе-

мыми отличиями и от состояния бодрствования, и от фазы быстрого сна»<sup>3</sup>. Они обнаружили, что, когда осознанное сознание достигается внутри сновидения, активность в зонах, связанных с самооценкой и самовосприятием, значительно возрастает за несколько секунд<sup>4</sup>. Это означает, что кажущийся парадокс одновременной осознанности и погруженности в сон, который в прошлом вызывал такое сопротивление и скептицизм со стороны ученого сообщества, на самом деле был просто неготовностью понять, как две отдельные области мозга могут активизироваться одновременно.

Тех, кто впервые испытывает опыт осознанного сновидения, больше всего поражает тот факт, что полностью осознанные сновидения совсем не похожи на сны. Состояние осознанного сновидения выглядит и ощущается как реальность. Это крайне замысловатая ментальная конструкция, которая часто кажется настолько же реальной, как и наша реальность наяву. Она даже может казаться настолько реальной, что мы начинаем сомневаться в своем восприятии реальности наяву, глубоко потрясенные творческим гением человеческого сознания. С начала моей практики у меня были уже сотни осознанных сновидений, но я по-прежнему поражен их бесконечным потенциалом и способностью создавать целые измерения «реальности» в нашем сознании. Пространство осознанных сновидений зачастую настолько детально реалистично, что некоторые новички приходят к смелому выводу, что это вообще не может быть сном и что они,

должно быть, путешествовали в другое измерение. И воистину так и было – они путешествовали в измерение внутри собственного сознания.

Означает ли это, что осознанные сновидцы теряют контакт с реальностью? Нет. На самом деле как раз наоборот – когда мы обретаем способность видеть насквозь убедительную реальность пространства сновидения и понимаем, что это иллюзия, мы оказываемся гораздо более подготовленными, чтобы заметить самообман в состоянии бодрствования. Благодаря этому мы становимся гораздо более «заземленными» и осознанными.

Если у вас еще не было осознанных сновидений или вы пока не уверены, что это такое на самом деле, загляните в приложение в конце книги и почитайте описание некоторых из них. Пожалуйста, сделайте это прямо сейчас <sup>3</sup>.

По сути, во время осознанного сновидения ум создает невероятно детальную трехмерную проекцию функциональной реальности пространства сновидения, в то время как другая часть ума сознательно взаимодействует с этой проекцией в режиме реального времени. Поэтому в осознанных сновидениях мы – творец и творение, проецирующий и проекция.

Этот ошеломляющий процесс раскрывает бесконечный

---

<sup>3</sup> Не все любят читать чужие отчеты об осознанных сновидениях (по этой причине я не стал включать их в основной текст книги), но для тех, кому интересно, там более 20 моих собственных.

потенциал мозга в такой форме, в какой это могут сделать далеко не все другие состояния сознания, потому что в осознанных сновидениях мы начинаем сознавать, находясь в бессознательном. Это открывает возможность для прямого взаимодействия с психологическими аспектами и архетипами на уровне реальных ощущений.

Мой друг и эксперт в области осознанных сновидений Роберт Вагонер однажды сказал мне: «Осознанные сновидения помогают нам увидеть магию, которая уже существует». Это правда: хотя мы учимся видеть иллюзию как иллюзию, осознанные сновидения тем не менее дают нам осязаемый опыт магии состояния сновидения.

В полноценном осознанном сновидении качество когнитивного осознания позволяет нам напрямую взаимодействовать со сновидением и воздействовать на него. Если осознанности достаточно, мы можем воспринимать сновидение с таким же уровнем осознания, как и во время бодрствования. Мы знаем, что на самом деле спим у себя в постели, мы помним, что планировали делать, когда осознаем, что спим, и знаем, что находимся внутри собственного сознания.

Осознанные сновидения непросто освоить, но это, несомненно, одна из самых восхитительных среди всех доступных нам практик, приносящая как психологическую, так и духовную пользу. В рамках «Осознанного сна и сновидений» (более подробно об этом позже) это абсолютно безопасная практика, доступная людям любых возрастов и спо-

собностей, предлагающая уникальную возможность проникнуть в наше собственное сознание.

В письме пребывающему в трауре другу Альберт Эйнштейн однажды писал: «Человеческое существо... переживает себя, свои мысли и чувства как нечто отдельное от всего остального – это некая оптическая иллюзия его сознания... Попытка преодолеть эту иллюзию – способ достичь истинного покоя ума»<sup>5</sup>.

С помощью осознанных сновидений мы можем преодолеть эту иллюзию, воспринимая абсолютно реалистичную «реальность», которая кажется отдельной от нас самих, но которую, как мы знаем, мы сами сновидим и которая на самом деле находится внутри нас. Так мы знакомимся, на уровне интуиции, с радикальной идеей, что двойственность может быть иллюзией. В осознанном сновидении мы едины со всем, потому что мы и *есть* все. Этот опыт может помочь рассеять наше чувство разобщенности в состоянии бодрствования и позволить нам наконец пробудиться к Единости, о которой так красноречиво говорили Эйнштейн и мистики всех времен.

## **Что такое спектр осознанности?**

Сновидения нельзя жестко поделить только на «осознанные» и «неосознанные». Скорее, существует целый спектр осознанности, отражающий ее уровень внутри конкретного

сна, – от подозрения, что, возможно, я сплю, до полностью сознающего рефлексивного осознания.

Я выделил четыре основных уровня осознанности, хотя это очень общая классификация, и не обязательно четко ее придерживаться. Наш переход между разными уровнями не всегда бывает последовательным, и, хотя уровень 1 зачастую может вести к уровню 2 и т. д., нередко можно обнаружить себя сразу на уровне 3 или 4 благодаря внезапной вспышке осознанности.

## **Уровень 1: Предосознанный**

«Предосознанный» – это термин, введенный исследовательницей осознанных сновидений Селией Грин для описания состояний сознания, в которых мы критически подвергаем сомнению реальность сновидения. Хотя этот опыт может привести напрямую к осознанности, начинающие сновидцы могут досадно часто попадать в это состояние, не переходя в осознанность.

В предосознанном состоянии возникает подозрение, что мы, возможно, спим, обычно после того, как мы замечаем какую-то странную аномалию в сновидении. Мы находимся в предосознанном состоянии, если, например, думаем: «Погоди-ка, я обычно не выхожу на люди в одном белье... Может, я сплю?»

## **Уровень 2: Полуосознанный**

Тут мы переживаем момент «ага!» осознанности, но затем соскальзываем обратно, переходя туда-сюда между осознанностью и неосознанностью. В один момент мы можем быть осознанными, затем нас что-то отвлекает во сне, и мы соскальзываем обратно в неосознанность.

Чаще бывает так, что начальная «вспышка осознанности» вызывает такую взволнованность, что мы просыпаемся. «Погоди-ка, я обычно не выхожу на люди в одном белье... Может, я сплю?» переходит в «Ого! Я сплю! Ух ты, как круто! Надо скорее попробовать...», и мы обнаруживаем, что проснулись. На самом деле для некоторых начинающих эта начальная сверхвозбудимость означает, что их первые несколько осознанных снов могут продолжаться лишь несколько секунд перед пробуждением. (Мы рассмотрим способы, как избежать этого, в части II.)

## **Уровень 3: Полностью осознанный**

Это состояние полностью сознающего рефлексивного осознания внутри сновидения, дополненное намеренным взаимодействием с пространством сновидения и его персонажами.

Здесь мы полностью осознаем, что спим, и начинаем воздействовать на пространство сновидения и сюжет, действуя

так, как хотим. С полной осознанностью мы можем поддерживать этот уровень на протяжении всего периода сновидения, который может длиться час или больше.

Многие считают, что это наивысший из возможных уровней осознанности. Я не согласен – есть еще более глубокий уровень.

## **Уровень 4: Сверхосознанный**

Этот термин заимствован у Роберта Ваггонера для описания состояния, в котором наш уровень осознанности превосходит полную осознанность благодаря переживанию частичного недвойственного осознания.

Что это означает? Ключевое различие между «полностью осознанный» и «сверхосознанный» заключается в тонком, но глубоком сдвиге восприятия. Большинство из нас, переживая полностью осознанное сновидение, взаимодействует со сном, как если бы это была обычная реальность. Например, мы можем использовать двери, чтобы переходить из комнаты в комнату, или лететь по воздуху, чтобы добраться до какого-то места. В сверхосознанном сновидении, однако, мы просто пройдем сквозь стену или мгновенно окажемся где-то по собственной воле, вместо того чтобы добираться туда как-то еще. В сверхосознанном состоянии мы основываем свои действия на понимании, что все в сновидении – это творение нашего ума, и не сползаем обратно в двой-

ственные взаимодействия более низкого уровня полной осознанности <sup>4</sup>.

## Сновидение-свидетельствование

Этот тип сновидения попадает в спектр осознанности, но не вписывается четко ни в один из четырех описанных выше уровней. Мы переживаем свидетельство сновидения с мягкой непредвзятой точки наблюдения, полностью осознавая, что спим, но без какого-либо желания воздействовать на сон или как-то взаимодействовать с ним. Вместо этого мы позволяем ему разворачиваться естественным образом, часто – будто смотрим фильм на экране.

Свидетельствование сновидения может произойти спонтанно, но часто это следствие длительных медитаций, когда медитирующий практически переносит тихую непредвзятую дневную осознанность в ночь.

Не беспокойтесь сильно о разных уровнях осознанности сновидений. Я привел здесь данный спектр скорее как способ исследовать природу осознанности, а не для того, чтобы сделать это центральным фокусом практики.

---

<sup>4</sup> Сверхосознанное сновидение для многих – это опыт недвойственного осознания, в котором ясность ума настолько велика, что может временно рассеивать чувство «я» сновидца.

## **Контролируем ли мы сны, практикуя осознанные сновидения?**

Много книг и веб-сайтов обещают способность «контролировать сны через практику осознанных сновидений», но это плохой совет и, скорее всего, невозможная цель. Хотя верно, что с опытом сновидец может научиться намеренно воздействовать на многие аспекты своего субъективного переживания на достаточно серьезном уровне, существует гораздо больший аспект ума, создающий основную часть сновидения.

Когда мы осознанны, совершенно естественно хотеть проявлять нашу волю. Одно из наиболее частых действий в осознанном сновидении, по-видимому, – полет, так давайте разберем этот пример. Допустим, вы осознали, что спите, и решили полетать в небе. Поднимаете кулак к небу и взлетаете, как Супермен. Вы контролируете сон, да? Нет.

Даже в осознанном сновидении, в котором вы летите по воздуху, намеренно контролируя высоту и скорость, присутствует гораздо более значительный аспект сознания, создающий ландшафт сновидения, над которым вы пролетаете, и небо сновидения, в котором вы летите. Разве вы выбрали персонажей сновидения, идущих по улицам под вами? Возможно, вы контролируете свое субъективное переживание конкретного пространства сновидения, но нечто гораздо бо-

лее могущественное управляет всем остальным.

Вагонер говорит: «Моряк не контролирует море. Так и осознанный сновидец не контролирует сновидение»<sup>6</sup>. Только высокомерный моряк верит, что может контролировать потрясающую силу моря. Со сновидениями то же самое. Хотя я не всегда так считал. Долгой и интенсивной практикой я однажды достиг такого уровня осознанности, в котором перекраивал все пространство сновидения, просто потому что мог, затыкал персонажей сна, чтобы продемонстрировать им, кто тут главный, и насильно отменял новые линии сюжета в пользу собственных. Я думал, что наконец-то спустя годы практики обрел полный контроль над своими снами, но фактически я игнорировал музыку сновидящего сознания и насильственно танцевал под собственный ритм, абсолютно не в ногу с тем, что сновидение пыталось мне предложить. Эти попытки в конце концов неизбежно привели бы к любящей, но твердой пощечине от материнского сновидящего сознания или через необъяснимую потерю контроля, или через атаку кошмарных теней-монстров.

Когда я начал ослаблять свой чрезмерный контроль, случилось нечто странное – у меня появилось больше влияния в моих осознанных сновидениях, а не меньше. Как будто, когда я сместил свою мотивацию с контроля на совместное творчество, сновидящий ум ответил позитивно, давая мне больше сновидческих способностей.

Моряк может так хорошо изучить море, что будет плавать,

будто контролирует его. Так и мы можем научиться плавать в океане нашего сновидящего сознания.

## **Не вредим ли мы бессознательному?**

Следует упомянуть еще одну вещь, вызывающую у людей озабоченность: страх, что осознанные сновидения могут как-то навредить целостности бессознательного, привнося осознание в ту область нашего ума, которая обычно функционирует автономно. К счастью, этот страх безоснователен.

Осознанные сновидения не искажают чистые сообщения из глубин нас самих, они, наоборот, позволяют этим сообщениям быть замеченными, и я верю, что именно этого и хочет бессознательный ум. Бессознательное на самом деле наслаждается осознанностью, потому что наконец-то появляется линия прямого сообщения между ним и сознательным умом, и оно «с радостью взаимодействует с повышенной осознанностью или расширенным сознанием»<sup>7</sup>. Ведь теперь оно может говорить с нами лицом к лицу.

Через каждое сновидение бессознательный ум предлагает нам руку дружбы. Но зачастую мы игнорируем это предложение, когда не помним сны или не можем оценить их значимость. Однако когда мы осознаем, что спим, мы протягиваем руку бессознательному и наконец становимся друзьями.

Как говорил Роб Прис в «Психологии буддийской тантры»: «Когда мы будем готовы воспринимать сознание все-

рьез и прислушиваться к его символическому выражению, мы сможем обрести гораздо большую ясность и понимание влияющих на нас сил. И уже не будем жертвами бессознательного»<sup>8</sup>.

Это одно из главных достоинств осознанных сновидений – возможность подружиться с собой. Мы становимся осознанными во сне не для того, чтобы пытаться контролировать бессознательный ум и командовать им, а для того чтобы подружиться с ним, общаться с ним и в конце концов начать прислушиваться к нему.

И, как и с любой дружбой, мы должны научиться принимать нового друга на равных, не запрещая отдельных его проявлений и не споря с ним, а прислушиваясь к нему с открытым сердцем. Это самая важная дружба из всех возможных, это дружба, которая перетечет в состояние бодрствования в виде внезапных взрывов креативности или спонтанных озарений, дающих нам уверенность, что новый друг всегда с нами – даже когда мы не спим.

Хотя эта дружба может быть на равных, бессознательное управляло снами гораздо дольше, чем мы были осознанными в сновидениях, поэтому оно всегда будет оставаться превосходящей силой. Мы говорим не о том, чтобы принимать какие-то вещества, которые принуждают бессознательное обеспечивать осознанность в сновидении, а о процессе, в котором сновидящий ум открывает дверь и впускает осо-

знанность в свое царство <sup>5</sup>. Это значит, что если ему не понравится то, что мы делаем в осознанном сновидении, оно просто заблокирует наши попытки сделать это что-то. Поэтому думать, что мы можем «навредить бессознательному» только тем, что осознанны, – означает приписывать нашему сознательному уму раздутую степень влияния.

## **Это доступно каждому?**

Хорошая новость в том, что каждый может научиться сновидеть осознанно. Фактически нам даже не нужно учиться по-настоящему, нужно только вспомнить. Потому что мы все – в прошлом великие осознанные сновидцы. Все дети – осознанные сновидцы, задача взрослых – просто восстановить это умение.

Дети спонтанно видят осознанные сны <sup>9</sup>. Почему? Я считаю, что это связано с творчеством. У детей естественно доминирует правое полушарие, то есть они в контакте с креативностью, воображением и интуитивной стороной мозга. Но когда они вырастают, они переключаются на более логическое, вычислительное левое полушарие, доминирующее у взрослых. Сновидения – это практически полностью правополушарная деятельность, и, по-видимому, когда мы теряем

---

<sup>5</sup> Каждую ночь у нас есть примерно пять периодов сновидений, так что даже если у нас бывают осознанные сновидения каждую ночь, остаются еще четыре других периода снов, в которых бессознательный ум может развиваться на воле.

связь с правым творческим полушарием нашего мозга, мы также теряем связь со сновидениями и со своей способностью становиться осознанными в них. Говоря проще, мы забываем, как сновидеть осознанно, когда забываем, как быть детьми. Творческие взрослые, например, актеры, музыканты и художники, часто сохраняют свою склонность к правополушарности, и поэтому у них чаще, чем у других людей, случаются спонтанные осознанные сновидения.

Так что осознанные сновидения – совершенно естественное состояние сознания, и мы можем обрести их вновь. Будда как-то сказал: «Неважно, как долго ты не помнил, важно только, как быстро ты вспомнишь». Поэтому не волнуйтесь, сколько времени прошло с тех пор, когда у вас было последнее осознанное сновидение, давайте сконцентрируемся на вспоминании, как сделать это снова. В действительности, если вы видите сны, вы можете и сновидеть осознанно – просто нужна некоторая практика.

В этой книге я привожу исследования множества различных лабораторий, но самая лучшая «лаборатория сна» – в нашем сновидящем сознании, лаборатория, доступ к которой у нас есть каждую ночь.

Когда я был подростком, бесплатный доступ к осознанным сновидениям был одним из сильнейших аргументов в их пользу. Тогда не было ни вспомогательного оборудования, которое можно было бы приобрести, ни инициаций или клуба, в который можно было бы вступить. Единственное,

что требовалось, – сон и твердая решимость. И, в отличие от других видов практик по развитию ума, едва ли пройдет 24 часа без возможности для практики сновидений. Если вы работаете в ночную смену и спите днем, или вы студент, который дрыхнет до полудня, или пенсионер, дремлющий в течение дня, всегда есть время для осознанных сновидений.

Как и с любым умением, некоторым людям оно дается легче, чем другим. Есть вероятность, что две X-хромосомы помогают, поскольку у женщин, по их сообщениям, чаще бывают осознанные сновидения и сны они запоминают лучше мужчин, но, в сущности, осознанные сновидения доступны всем. У подростков и людей до 30 лет периоды сновидений длиннее и, соответственно, немного больше возможности для практики, но если у вас нет сильной мотивации для осознания, что вы спите, неважно, насколько длинный у вас период сновидений. Я обучал людей с 12 до 70 лет, и основная характеристика успеха – мотивация, а не возраст.

Многие семинары и ретриты по осознанным сновидениям я провожу в буддийских центрах и обнаружил, что у практикующих медитацию гораздо более высокий показатель осознанных сновидений, чем у непрактикующих, и у некоторых из них спонтанные осознанные сновидения случаются еженедельно. Это происходит потому, что внимательная осознанность в течение дня напрямую переходит во внимательную осознанность в снах. Действительно, одна из изначальных техник вызывания осознанных сновидений (которую мы

более подробно разберем в части II) – медитация осознанного внимания.

Если медитация кажется вам несколько чересчур статичной, тогда, возможно, вам больше подойдет выход на танцплощадку. Прежде чем начать обучать осознанным сновидениям, я много лет проработал в мире профессиональных танцоров брейк-данса и заметил, что для многих моих друзей-танцоров сновидеть осознанно было очень легко. Могло ли быть так, что все это кручение на голове помогало? Возможно. Исследователь сновидений Джейн Гакенбах говорит, что из-за связи между вестибулярным аппаратом равновесия во внутреннем ухе и движением глаз во время сновидений у людей с хорошим чувством физического баланса (например, у танцоров брейк-данса) также хорошие способности и к осознанным сновидениям <sup>10</sup>. Еще одна находка Гакенбах – одна из моих любимых: судя по всему, осознанные сновидцы – «часто люди, склонные к темпераменту, соединяющему в себе черты обоих полов, а также те, кто готов к внутренним рискам, таким как испытания шаманскими бубнами» <sup>11</sup>.

Так что, по-видимому, если вы – артистичная, внимательная, осознанная девушка-подросток, занимающаяся брейк-дансом и шаманскими бубнами, то для вас осознанные сновидения будут несколько более легкодостижимыми, чем для всех нас. Но если вы – не она, беспокоиться не о чем, мы все можем научиться, как сновидеть осознанно. И в части II я покажу вам как.

## Что такое «осознанный сон и сновидения»?

«Осознанный сон и сновидения» – это всесторонний подход к осознанным сновидениям и осознанному сну, который мы создали вместе с моим учителем медитации Робом Нэйром. Этот новый подход – не только о том, как научиться сновидеть осознанно, он, скорее, о том, как использовать все области – засыпание, сновидения и пробуждение – для духовного и психологического роста.

Подход «Осознанного сна и сновидений» состоит из трех главных практик: медитации осознанности, практики осознанных сновидений как западной традиции, так и традиции тибетского буддизма, а также техник осознанного сна, называемых «осознанность в гипнагогии и гипнопомпии». Не тревожьтесь пока из-за странных названий, позже я все объясню. Мы надеемся, что, сочетая западные и восточные техники, мы можем соединить часто поверхностные западные практики осознанных сновидений и часто недостижимые тибетские практики йоги сна. Подход «Осознанного сна и сновидений» – для тех, кто хочет пойти дальше просто осознанных сновидений и погрузиться во что-то более глубокое.

«Осознанный сон и сновидения» – по сути о том, чтобы привнести осознанное внимание во все стадии нашего цикла сна, позволяя нам использовать те полные 30 лет, кото-

рые мы проводим во сне. Расширяя нашу практику на все фазы сна, а не только на состояние осознанных сновидений, мы можем предложить гораздо более полную и масштабную систему, польза от которой будет выходить далеко за рамки мира сновидений в нашу жизнь наяву.

Как и осознанные сновидения, «Осознанный сон и сновидения» звучит как парадокс, потому что мы привыкли думать, что сон и сновидения – процессы бессознательные. Однако возможно оставаться осознанными в течение большинства периодов сна и сновидений, и эта осознанность парадоксальным образом приведет к более освежающему и благотворному сну.

Конечная цель – позволить осознанному вниманию мягко заполнить все стадии нашего цикла сна. Это приведет к глубокому процессу выхода за пределы условностей, который пропитает наше бодрствующее состояние, позволяя нам «пробудиться» к жизни с большей внимательностью и жить так же, как мы спим: осознанно.

## 2. Где встречаются наука и духовность

*История мира – не что иное, как прогресс сознания свободы.*

*Гегель*

Только что минуло 8 утра ранним дождливым утром 1975 года в Университете Халла. Психолог Кит Хирн склонился над записывающим аппаратом, фиксирующим движения глаз, тонус мышц и ЭЭГ мозговой активности своего подопечного, 37-летнего осознанного сновидца по имени Алан Уорсли. И хотя он еще об этом не знает, Уорсли вот-вот войдет в историю.

Когда Хирн решил взяться за научное подтверждение осознанных сновидений, в научном сообществе эту концепцию все еще поднимали на смех как «парадоксальную невозможность». Несмотря на тысячелетнюю историю отчетов из первых рук и целую сферу буддийских учений, касающихся этого предмета, большинство исследователей сна и сновидений считали идею осознанности внутри сновидений причудой нью-эйджа.

Современники Хирна поняли, что единственный способ подтвердить осознанные сновидения научно – это собрать данные, которые доказывают одновременно две вещи: пер-

вая – что сновидец именно спал, а не был частично бодрствующим; вторая – что сновидец сознательно посылал сигналы во внешний мир из мира сновидений. Но как послать такой сигнал не просыпаясь? Во время фазы сновидений все тело парализовано, кроме дыхательной системы и глаз. Хирн догадался, что можно использовать глаза, чтобы послать этот решающий сигнал.

Перед засыпанием Уорсли была дана инструкция попытаться осознать в сновидении, что он спит, и потом сделать несколько определенных горизонтальных движений глазами (которые сильно отличались от случайных хаотичных движений глаз в фазе быстрого сна). Эти сигналы затем должны были быть записаны аппаратами в лаборатории, в то время как ЭЭГ-аппарат вел записи активности мозга.

Ночь прошла без особого успеха, но в последнем часу цикла сна Уорсли периоды быстрого сна стали более частыми. Хирн где-то полчаса наблюдал сон Уорсли, когда случилось нечто значительное.

«Вдруг из хаотичных бессмысленных метаний двух записывающих движения глаз каналов на графике появилась упорядоченная последовательность больших зигзагов», – пишет Хирн в своей книге «Машина сна». «Я мгновенно оживился и почувствовал огромное возбуждение, осознав, что наблюдаю первый в мире намеренный сигнал, посылаемый из сновидения во внешний мир»<sup>1</sup>. «Невозможное» наконец-то было доказано.

Примерно в то же время, когда Хирн находил первые подтверждения осознанных сновидений в Великобритании, в США блестящий молодой осознанный сновидец начал писать диссертацию по психофизиологии в Стэнфордском университете в Калифорнии. Этим удивительным сновидцем был Стивен Лаберж, чье имя станет неразрывно ассоциироваться с осознанными сновидениями во всем мире. Работая в Стэнфорде, Лаберж решил доказать, впервые в истории, существование осознанных сновидений – так он думал.

Почему же он не знал о результатах Хирна? Хотя Хирн представил доклад на конференции по бихевиористским дисциплинам в 1977 году, а год спустя написал свою докторскую диссертацию, «научное сообщество противилось принятию результатов»<sup>2</sup>. Просто получилось так, что его доказательство так и не разошлось широко, не рецензировалось и не распространилось через Атлантику. Когда Лаберж получил схожие результаты, используя схожие методы, он, естественно, был уверен, что стал первопроходцем. Это оказалось полезной иллюзией, поскольку побудило его распространять новость, когда все топовые научные журналы (включая почитаемый *Science*<sup>6</sup>) отказались публиковать его исследования. В конце концов в 1981 году менее известный научный журнал *Perceptual and Motor Skills*<sup>7</sup> опубликовал его

---

<sup>6</sup> «Наука». – Прим. перев.

<sup>7</sup> «Восприятие и двигательные навыки». – Прим. перев.

открытия <sup>3</sup>. Это, вкупе с попавшей в прайм-тайм лекцией на ежегодной конференции Ассоциации по психофизиологическому исследованию сна, стало началом эпической карьеры, которая превратила Лабержа в пионера осознанных сновидений на Западе.

Страсть Лабержа к осознанным сновидениям и его способности как к сновидению, так и к обучению других, низвели безупречное исследование Хирна до сноски в учебниках истории. Однако без неутомимой работы Лабержа в течение последних 30 лет как в научной сфере, так и в области популяризации предмета книги по осознанным сновидениям могли бы все еще пылиться на задворках книжных магазинов, соседствуя с похищениями инопланетянами и викторианскими предрассудками. Так что нам бы не мешало снять шляпу и перед Хирном, и перед Лабержем.

## За пределом воображения

С тех первых экспериментов времен диско научные исследования осознанных сновидений обнаружили массу новых странных и чудесных открытий – с одним выводом, последствия которого выделяются на фоне всех остальных.

Используя аппаратуру ЭЭГ и отслеживая движения глаз и тонус мышц в процессе таких видов деятельности, как пение <sup>8</sup> и арифметические вычисления в уме во время состоя-

---

<sup>8</sup> Интересно, что первая песня, спетая в состоянии осознанного сновидения в

ния осознанного сновидения, удалось обнаружить, что действия в осознанном сновидении вызывали точно такие же нейробиологические реакции, как и действия, выполняемые наяву. Дальнейшие исследования показали, что подобные соответствия существуют для целого спектра действий в осознанных сновидениях, таких как задержка дыхания, чувство времени (чувство времени в осознанном сновидении и наяву практически совпадают) и даже сексуальная активность.

Последствия значительны: наша нервная система не различает переживания наяву и в осознанных сновидениях. Другими словами, для нашего мозга нет различимой разницы между осознанными снами и явью. Сновидеть осознанно, что делаешь что-то, – означает не воображать, а фактически делать это.

Потенциальная польза этого огромна. Наяву, если мы воображаем счастливое развитие событий, это обычно вызывает только небольшой рост в нейробиологически измеряемом счастье. В состоянии осознанного сновидения, однако, если мы занимаемся чем-то, что приносит нам радость и счастье (будь то полеты, плавание с дельфинами или игра на бас-гитаре вместе с Beatles), нейронные связи в участках мозга, относящихся к счастью, активизируются и выделяют химические вещества, вызывающие приятные ощущения, точно так же, как если бы мы делали это наяву. Для нашей психофизической системы осознанное сновидение – не визуализация,

а реальность.

Это открытие – доступ к обширной сфере психологического исцеления и развития. Например, в осознанных сновидениях нейронные пути могут создаваться и укрепляться так же, как наяву, благодаря функции нейропластичности <sup>9</sup>. Поэтому осознанные сновидящие, которые постоянно погружаются в полезные занятия в своих снах, создают и укрепляют благоприятные нейронные пути, которые затем будут привычно включаться наяву. Это означает, что мы можем *обучаться* в осознанных сновидениях.

Есть традиция, которая давно знает о преимуществах осознанных сновидений...

## **Будда: человек, который пробудился**

Примерно 2500 лет назад, за пять веков до Иисуса, юный царевич из рода Шакья, живший в предгорьях Гималаев, стал первым богатеем-отщепенцем. Его звали Сиддхартха Гаутама. В возрасте 29 лет, после дворцовой жизни в роскоши, хранимый в блаженном неведении о страданиях этого мира, он решил радикально изменить свою жизнь и свое сознание. Он хотел пробудиться.

Спячка, в которой он проводил свою жизнь, впервые бы-

---

<sup>9</sup> Нейропластичность описывает способность мозга переорганизовывать себя как частный случай непрекращающейся способности к изменению. Она показывает нам, что старых псов можно обучить новым трюкам и что никогда не поздно учиться новому.

ла потревожена, когда он покинул свой пузырь высшего слоя общества и увидел, как живут бедные люди – со страданиями стариков, болезнями и смертью. По пути из своего рафинированного царства он также увидел бродячего святого, который произвел на него неизгладимое впечатление. Подобно знаменитостям в наши дни, которые едут работать волонтерами в Африку и возвращаются преобразенные этим опытом, Сиддхартха оказался глубоко тронут увиденным за пределами территории дворца. Вместо того чтобы проводить благотворительные рок-концерты, он решил сфокусироваться на главной проблеме: неизбежном человеческом страдании и способе избавления от него.

Не сообщив никому, кроме своего помощника, Сиддхартха ночью выскользнул из дворца, оставив позади расточительный образ жизни, чтобы отправиться жить как нищий монах. Несколько лет он странствовал по Индии, учась у величайших мастеров медитации того времени. Неудовлетворенный глубокими состояниями духовного погружения, он в итоге перешел на практику радикального аскетизма в попытке укротить ум через смирение плоти. Несмотря на некоторые достижения, такой подход почти убил его, и, переосмыслив гедонизм своей жизни царевича и последующий экстремальный аскетизм, который почти свел его в могилу, он в конце концов решил проложить «срединный путь» между этими крайностями.

В возрасте 35 лет он покинул своих собратьев-аскетов и

отправился в место, которое сейчас называется Бодх-Гая, там он сел под деревом и поклялся не вставать, пока не достигнет полного духовного пробуждения. Через 49 дней глубокой медитации он встал со своего места под тем деревом Пробужденным – Буддой. Он наконец полностью «пробудился» от сна неведения и вскоре начал учить пробуждению других.

Буддолог Стивен Бэтчелор говорит: «Случившееся с Буддой под тем деревом сравнимо или подобно переживанию, которое все мы испытываем каждое утро, когда звонит будильник и мы просыпаемся»<sup>4</sup>. В момент пробуждения каждое утро мы испытываем озарение: то, что мы принимали за реальность, оказалось сном, замысловатой иллюзией. Это же произошло с Буддой, единственная разница такова: мы пробуждаемся от сна к реальности наяву, а он – от реальности наяву к абсолютной реальности.

## **Буддизм: учение о том, как пробудиться**

Я начал практиковать буддизм, когда мне было 19 лет. С тех пор я обучался у ведущих мастеров медитации и самых почитаемых гуру на планете. Какие знания я могу продемонстрировать? Очень небольшие. Какие просветленные качества есть у меня сейчас? Никаких. Так что же я могу предьявить после более чем десяти лет исследования сознания? Сейчас я гораздо дружелюбнее, чем раньше.

Буддизм – целиком про дружелюбие. Безусловное дружелюбие к себе и другим. Безусловное дружелюбие к боли и счастью, к радости и отчаянию. Для меня это суть учения Будды – безусловное дружелюбие ко всему.

Послание Будды можно свести к следующему: «Не навреди, будь добр и усмиряй свой ум». Практикующие буддизм стараются осуществлять столько мудрых, любящих и сострадательных действий, сколько возможно, избегая действий, причиняющих вред себе или другим.

Буддизм не сделает вас более известными или более привлекательными, но может «помочь вам выбраться из замешательства и неврозов. Буддизм может помочь вам понять себя»<sup>5</sup>.

Это практичное понимание себя – частая тема в обучении, такая же, как сострадание и мудрость. Сострадание без мудрости становится слепой сентиментальностью, приносящей больше вреда, чем добра, но в паре с интуитивной мудростью оно может оказать реальную помощь. Мудрость – это развитие прозрения того, каковы вещи на самом деле, и Будда учил, что один из лучших способов развития этого прозрения – медитация.

Медитация – это система расслабленного созерцания и тренировки ума, которая ведет к осознанности и озарению. Медитация и созерцание приводят нас в непосредственный контакт с тем, что происходит в нашем внутреннем пространстве, чтобы мы могли узнать себя лучше. И чем лучше

мы знаем себя, тем лучше мы можем помогать другим.

Будда не пытался основать новую религию или обратить людей в какую-то веру, он просто обучал системе этики, сострадания и любящей доброты ко всем существам, целью которой было помочь людям пробудиться к собственной просветленной природе. Он говорил: «Не верьте слепо в мои слова. Проверяйте сами, что правда, что реально». Инструменты его учения – техники медитации, призванные укротить эгоистичный ум, и практическое руководство о том, как жить радостно с мудростью и состраданием. Эти инструменты актуальны сегодня так же, как и 2500 лет назад, и чем больше современная наука узнаёт о природе сознания, тем правдивее звучит учение Будды. Постепенно оно стало «буддизмом» – религией и способом жизни, распространившимся по всему земному шару.

Есть три главные школы буддизма: тхеравада (учение старейшин), махаяна (великая колесница) и ваджраяна (алмазная колесница). Мы будем уделять основное внимание ваджраяне, которая процветала в Тибете и развивалась с двумя уникальными целями: просветление за одну жизнь и 24-часовая духовная практика.

## **Сновидения на «крыше мира»**

Сны играли центральную роль в буддизме со времен «сна о зачатии» матери Будды, Майи. На самом деле понятие

сознательных сновидений было предложено самим Буддой. В Палийском Каноне – своде правил для монахов и монахинь – Будда наставляет своих последователей засыпать осознанно, чтобы предотвратить «плохие сны» или «безрадостное пробуждение»<sup>6</sup>. Так что, по-видимому, целительный потенциал осознанного сна уходит корнями прямо в источник.

Однако первая целостная система практики осознанных сновидений будет создана лишь 1000 лет спустя, когда буддизм ваджраяны достигнет Тибета. Там он встретится с местной формой мистицизма под названием Бон, включающей долгую традицию шаманских сновидческих практик.

Тибетский буддизм развился из синтеза этих местных шаманских традиций и буддизма ваджраяны. В обеих традициях присутствовала практика сновидений, так что неудивительно, что в тибетском буддизме сны играют такую важную роль.

Тибетский фольклор и жизнеописания буддийских святых полны упоминаний снов. В самом тибетском буддизме сны невероятно важны, поскольку они используются для поиска реинкарнаций учителей, для предсказания будущих событий и как средство получения духовных учений. Признание их важности привело к развитию систематизированной практики, называемой йогой сна.

## Тибетская йога сна

Можно, конечно, сказать, что йога сна была разновидностью осознанных сновидений тибетских буддистов, но это будет слишком упрощенно и неточно. Йога сна – это совокупность преобразующих практик осознанного сновидения, осознанного сна без сновидений и того, что на Западе называют внетелесным опытом, нацеленных на духовный рост и тренировку ума. Осознанные сновидения действительно составляют основу йоги сна, но благодаря использованию продвинутых тантрических энергетических практик, визуализаций тибетской иконографии и психодуховных архетипов, или *йидамов*, йога сна выходит далеко за пределы западных представлений об осознанных сновидениях.

Переводя санскритское слово «йога» как «единение», мы получаем намек на то, что такое йога сна: единение сознания в состоянии сновидения. Это йога сознания, которая с помощью продвинутых методов осознанного сновидения использует сон на пути к духовному пробуждению.

В буддизме иллюзия и неведение <sup>10</sup> видятся как два наиболее неблагоприятных состояния ума, и существуют тысячи практик для их преобразования. Одна из них – йога сна. Когда мы полностью осознанны в сновидении, это вызов неве-

---

<sup>10</sup> В буддизме неведение не означает глупость, оно означает «не знать, что есть на самом деле». Так, обычный неосознанный сон – это сон неведения, потому что мы считаем его реальностью и не знаем, что спим.

дению, поскольку мы осознаем, что то, что мы считали реальным, на самом деле не реально. В то же время иллюзия рушится, когда мы осознаем, что все пространство сновидения – форма проекции ума.

Когда неведение и иллюзия исчезают, на их место могут прийти два очень благоприятных состояния ума: прозрение и мудрость. Прозрение возникает, когда мы ясно видим, что спим, а мудрость приходит, когда мы понимаем, что наш ум создает то, что мы воспринимаем. С помощью йоги сна мы можем преобразовать неведение и иллюзию в мудрость и прозрение, и все это – пока мы крепко спим.

# 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.