

А Л А Н У О Л Л Е С



ПРОБУЖДЁННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Тибетская йога сна
и практика осознанных сновидений
на пути внутренней трансформации
и постижения истины

«Если вы полагаете, что мир — это просто материя,
то на самом деле это означает, что вы находитесь
в сновидении. Так проснитесь и прочтите эту книгу!»

Стивен Лаберж,

автор книги «ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ»

Алан Б. Уоллес

**Пробуждённые сновидений:
тибетская йога сна и практика
осознанных сновидений на пути
внутренней трансформации
и постижения истины**

Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26342854

*Пробуждённые сновидения : тибетская йога сна и практика
осознанных сновидений на пути внутренней трансформации и
постижения истины / Алан Уоллес ; [пер. с англ. А. Мускина].: Ганга;*

Москва; 2015

ISBN 978-5-9907175-3-4

Аннотация

В этой книге содержатся необходимые инструкции, которые могут понадобиться, чтобы приступить к практике осознанных сновидений. В дополнение к этому автор показывает, как вывести опыт осознанных сновидений за рамки простого развлечения и начать использовать его для творчества, решения жизненных проблем и глубинного самопознания. В книге также содержатся

описания методов классической йоги сновидений тибетского буддизма, которые позволяют использовать осознанные сновидения для получения глубочайшего прозрения в природу реальности.

Содержание

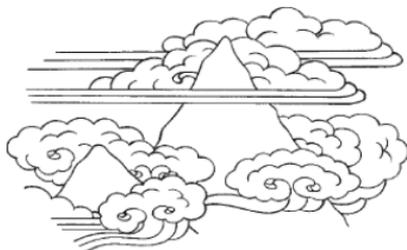
Предисловие переводчика	8
Вступление	14
Осознанные сновидения	17
Йога сновидений	20
Сочетание йоги сна и техники осознанных сновидений	24
Индивидуальный характер практики	26
Часть 1	28
Глава 1	28
Теория шаматхи	33
Три последовательные практики развития шаматхи	36
Практика шаматхи	38
Сессия 1	38
Сессия 2	44
Сессия 3	49
Более широкие возможности	56
Глава 2	58
Сон и сновидения – основные положения	64
Сознание в сновидении	66
Стратегии для поддержания осознанности	71
Сила мотивации	72
Конец ознакомительного фрагмента.	80

Алан Уоллес
Пробуждённые
сновидения: тибетская йога
сна и практика осознанных
сновидений на пути
внутренней трансформации
и постижения истины

B. ALAN WALLACE

DREAMING

YOURSELF AWAKE



Lucid Dreaming and Tibetan Dream Yoga for Insight and Transformation

Edited by *Brian Hodel*

SHAMBHALA
Boston & London

By arrangement with Shambhala Publications, Inc.
Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue
Boston, Massachusetts 02115, USA
www.shambhala.com



Публикуется по согласованию с издательством «Шамба-

ла Пабליкейшнз», Бостон, Массачусетс, США, и Агентством
Александра Корженевского

© В. Alan Wallace, 2012

© Перевод на русский язык. А. Мускин, 2014

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Ганга»,
2016–2018

Предисловие переводчика

Эта книга относится к разряду практических руководств. Некоторые положения научных теорий и философских доктрин упоминаются довольно часто, но лишь для того, чтобы проиллюстрировать практические аспекты соответствующих методов и техник. Задача, которую ставил перед собой Алан Уоллес, заключалась в том, чтобы объединить современную технику осознанной работы со сновидениями, разработанную Стивеном Лабержем, с практикой йоги сновидений, которая является важнейшим этапом духовного пути в рамках тибетского буддизма. Ценность этой книги в том, что автор делится с читателями собственным опытом, подробно объясняя методику практики и раскрывая многолетние наработки. Это не «докторская диссертация», написанная соискателем научной степени в помещении читального зала библиотеки, это свежее и живое знание – результат практических экспериментов, проб и ошибок. Алан Уоллес уникален тем, что его квалификация учёного¹ (автор занимался совместными исследованиями с первооткрывателем техники осознанных сновидений Стивеном Лабержем) и компе-

¹ Алан Уоллес является PhD (Doctor of Philosophy, «доктор философии» – соответствует степени кандидата наук в РФ). – *Здесь и далее римскими цифрами обозначены примечания переводчика; примечания автора, обозначенные арабскими цифрами, находятся в конце книги на с. 391.*

тентность адепта тибетского буддизма (среди учителей Алана такие известные мастера тибетского буддизма, как Его Святейшество Далай-лама, Гьятрул Ринпоче, Зонг Ринпоче и Ген Ламримпа) дают ему полное право на попытку синтеза этих двух методов работы со сновидениями. В результате книга может оказаться полезной как для психологов, ставящих своей задачей исследование ума и практическое применение техники осознанных сновидений для работы с пациентами, так и для практикующих буддистов, которые используют практику йоги сновидений на духовном пути.

В чём суть описываемых в книге методов? Случались ли у вас сновидения, в которых вся окружающая обстановка и действующие лица настолько яркие, а события настолько динамичны, что вам начинало казаться, будто вы находитесь внутри фильма? Сценарий проработан идеально, актёры блестяще играют свои роли, обстановка подобрана безупречно. Короче говоря, ваш сон обладает всем необходимым, чтобы побить рекорд по сборам, установленный фильмом «Аватар». Большинство людей регулярно видят такие сны. И всё было бы чудесно, если бы не одно «но»... Мы не в состоянии влиять на сюжет собственных сновидений и совершать осознанные поступки – нас просто несёт по течению. Хороших парней могут застрелить плохие, шаттл на космический курорт может улететь без нас, женщина (или мужчина) мечты уезжает с вечеринки с кем-то из других персонажей *нашего* (!) сновидения. Всё дело в том, что, находясь в сновидении,

мы не осознаём этого факта. Даже если нам вдруг удастся в какой-то момент понять, что мы спим, то в большинстве случаев мы сразу же просыпаемся, упуская все те возможности, которые нам предоставляет осознанное сновидение. Несмотря на упоминания о том, что ещё в Средние века отдельные люди могли управлять своими снами, научное обоснование осознанных сновидений увидело свет лишь в конце 80-х годов прошлого столетия благодаря усилиям учёного-психолога Стивена Лабержа.

Первая часть книги посвящена практическому освоению техник и методов, которые он разработал. Алан Уоллес подробно объясняет, как приучить ум узнавать, что он находится в состоянии сновидения, оставаться в сновидении и брать происходящее под свой контроль. Это предоставляет практикующему практически безграничные возможности. Мы можем посещать места, в которых никогда не были, и даже создавать собственные ландшафты и социумы. Мы можем общаться с людьми, которых никогда не встретили бы в состоянии бодрствования, – любимыми музыкантами, актёрами, политиками или духовными лидерами, – причём как с живыми, так и с умершими (ведь в сновидении возможно всё что угодно). Несмотря на то что всё это происходит во сне, наша эмоциональная реакция остаётся практически такой же, как и наяву (иначе почему мы просыпаемся в холодном поту от кошмаров?). Подобный навык помог бы нам и в решении более серьёзных задач – мы могли бы справиться с

определёнными эмоциональными проблемами, разобраться со своими страхами, найти выход из сложных жизненных ситуаций. Все необходимые для этого методы изложены в первой части книги.

Вторая часть посвящена тибетской йоге сновидений. В качестве основы для объяснения этой древней буддийской традиции Алан Уоллес использует текст Гуру Падмасамбхавы – великого индийского йогина, который сыграл ключевую роль в формировании тибетского буддизма. Многие поколения тибетских (а в последнее столетие и западных) духовных искателей использовали йогу сновидений для продвижения по духовному пути. Эта глубокая практика позволяет постичь иллюзорность окружающей действительности не только в сновидении, но и в том состоянии, которое мы привыкли считать окончательной реальностью, – в состоянии бодрствования. Для адепта тибетского буддизма окончательная реальность – это что-то совершенно иное. Центральным понятием этой реальности считается отсутствие у двух категорий феноменов (внешних проявлений и ощущения собственного «я») независимого существования – их «пустота». Постигание пустоты феноменов предоставляет практикующему пространство для эффективной работы с собственным умом, что может привести к достижению полного просветления – высшей цели буддийской практики.

Текст Падмасамбхавы датируется VIII веком нашей эры и был составлен индийским йогиним для тибетских духов-

ных искателей, поэтому, даже несмотря на усилия переводчиков, современному человеку очень непросто извлечь из него практическую пользу. Разница взглядов на мироздание, различия в социальном устройстве общества, произошедшая на Западе научная революция, сложная терминология – все эти препятствия встают на пути тех, кто пытается понять древнюю мудрость, сокрытую в тибетских текстах. В третьей части книги Алан Уоллес предлагает пути преодоления этих препятствий, объясняя воззрение, свойственное буддийской философской доктрине, с позиции передовых научных исследований в области квантовой физики. Он также даёт множество практических советов по интеграции современной техники осознанных сновидений (техники, одобренной научным сообществом и успешно применяемой в психологии) и практики тибетской йоги сновидений.

Во время работы над переводом этой книги я и сам опробовал описанные в ней методы. Не имея никакого особого опыта в подобных практиках, я тем не менее смог добиться того, о чём пишет Алан, – осознать, что нахожусь в сновидении, самостоятельно выстроить его дальнейший сюжет и даже извлечь из этого определённую практическую пользу. Техники, предлагаемые Аланом Уоллесом, работают. Они, без всякого сомнения, будут полезны для практикующих тибетский буддизм. Их использование также может помочь в решении большинства психологических проблем, с которыми сталкивается сегодня практически каждый человек. И да-

же те люди, кто не занят духовными исканиями и у кого нет никаких психологических проблем (фантастическая ситуация, учитывая ритм современной жизни), навряд ли захотят отказаться от тех возможностей, которые предоставляют осознанные сновидения. Они могут быть использованы для решения творческих задач, для научных исследований, для совершенствования практических навыков, да и просто для развлечения. Мы проводим треть своей жизни во сне. Почему бы не научиться использовать это время с пользой?

*Антон Мушкин
Боднатх, Непал
декабрь 2014*

Вступление

Для любой великой духовной традиции, где медитация играет важную роль, основным девизом, который эхом отзывается и в западной психологии, является призыв «Пробудись!». Этот призыв подразумевает, что мы проживаем свою жизнь будто во сне – живём, погрузившись в грёзы. Как лунатики, которые ходят во сне, мы не замечаем жизненных реалий и постоянно о них «спотыкаемся». Поэтому реальная жизнь – непредсказуемая, ставящая человека перед лицом разнообразных возможностей и опасностей, – требует от нас особой бдительности – «пробуждённости». Эта книга посвящена в равной степени как пробуждению от наших дневных грёз – снов наяву, так и овладению техникой «осознанных сновидений», применяемой во время ночного сна. Оба этих состояния и наше пробуждение тесно связаны между собой. Такое пробуждение приносит ясность и свободу, которые становятся основой подлинного счастья.

Как же связаны между собой духовное пробуждение и «осознанные сновидения»? И то и другое приводит к тому, что мы полностью осознаём происходящее с нами в данный момент. Отвлекающие мысли и беспокоящие эмоции больше не владеют нашим вниманием. Напротив, мы сами с предельной ясностью наблюдаем за тем, как они появляются, задерживаются на какое-то время, а затем трансформируют-

ся и исчезают. Наш ум становится похожим на шахматного гроссмейстера – он чётко сфокусирован, уверен в себе, в нём присутствует ясность. Эта ясность является ключом к внутренней мудрости. Открытость ума потенциалу каждой жизненной ситуации приводит к тому, что мы начинаем сами распоряжаться своей судьбой. Работа со сновидениями усиливает творческую активность, помогает решать проблемы и управлять эмоциями, она рождает оживлённую внутреннюю драматургию, с которой мало что может сравниться по увлекательности. Подобная практика сновидений может стать неоценимым подспорьем на пути духовного пробуждения.

На что похоже состояние, когда мы ясно понимаем, что спим? Английский философ и медик Томас Браун², живший в семнадцатом веке, мог наблюдать и контролировать свои сны подобно режиссёру, управляющему съёмочной группой. Однажды он описал свой опыт так: «В одном и том же сне я могу сам разыгрывать на сцене комедию, сам наблюдать её из зала, а оценив какую-нибудь остроту, я могу собственным смехом сам же себя и разбудить...». Другой англичанин, его современник Сэмюэль Пипс³, так описывает эротические переживания, которые становятся возможными благодаря практике осознанных сновидений: «Я обнимал Леди

² Sir Thomas Browne.

³ Samuel Pepys.

Каслмейн⁴, и она позволяла мне любые проявления флирта, какие только приходили мне в голову. Затем я понял, что такого не может быть, что это лишь мой сон». Наставник Карлоса Кастанеды, шамана-антрополога и популярного писателя, учил его смотреть во время сновидений на свои руки. Когда Кастанеда впервые смог это сделать, он обнаружил, что находится в причудливом, зловещем месте. Он утверждал, что настолько овладел «искусством сновидений», что мог оказаться по собственному желанию в других мирах.

Книга «Пробуждённые сновидения» совмещает два наиболее эффективных подхода к работе со сновидениями – *технику осознанных сновидений*, которая была разработана и совершенствовалась с помощью научных исследований и психологии, а также *йогу сна и сновидений* – одну из практик тибетского буддизма. Совместное применение этих практик приведёт вас к пробуждению, которое изменит всю вашу жизнь.

⁴ Леди Каслмейн (Lady Castlemayne) – самая влиятельная из многочисленных фавориток английского короля Карла II (источник: Encyclopaedia Britannica).

Осознанные сновидения

Термин «осознанные сновидения» означает, что вы осознаёте, что видите сон. Множество людей (особенно в детстве) получают опыт осознанных сновидений и могут о нём рассказать. Зачастую в осознанном сновидении мы с радостью обнаруживаем, что в данный момент мы на самом деле спим, и подобное откровение оказывается столь волнительным, что может даже разбудить нас. Если же нам удастся оставаться в сновидении, осознавая это, то у нас появится сильнейшее ощущение свободы. Знание того, что проявления, возникающие в сновидении, не субстанциональны, позволяет нам проходить сквозь стены и, не считаясь с законом тяготения, парить над красочными, воображаемыми ландшафтами. Немного потренировавшись, мы сможем формировать нашу «страну снов» так, как сами того пожелаем. Маленькие объекты можно сделать большими, а большие – напротив, можно уменьшить. Единственное, что будет нас ограничивать, – это наше собственное воображение. Как только мы наберёмся опыта в подобной практике, мы сможем использовать территорию сновидений в качестве рабочего пространства для психологических прозрений, преодоления страхов, творческой деятельности, для развлечения – или просто создавать подходящие виртуальные места для медитации.

Теория и техника осознанных сновидений были основаны не так давно и явились результатом передовых исследований в области психологии. Несмотря на то что многие психологи занимались подобными исследованиями и до него, главным апологетом теории и практики осознанных сновидений принято считать Стивена Лабержа⁵, учёного, который получил степень доктора (PhD) психологии в Стэнфордском университете. Ещё в конце 80-х годов Лаберж, занимаясь исследованиями для своей дипломной работы, первым сумел убедить научное сообщество психологов в том, что человек может намеренно оставаться осознанным во время сновидения. Несмотря на то что за несколько веков накопилось немало свидетельств людей, которые имели опыт осознанных сновидений, долгое время психологи полагали, что имеют дело лишь с ложными воспоминаниями. Они считали, что эти люди, проснувшись ночью во время сновидения, утром ошибочно думали, что были осознанными во сне. **У Лабержа был настоящий дар к переживанию осознанных сновидений. Когда он был ещё ребёнком, у него спонтанно появилась способность сохранять осознанность во время сновидений.** Повзрослев, он утратил этот навык, но вновь овладел им, когда это стало необходимо для дипломной работы. Одним из методов, которые он разработал во время своих исследований, была система движений глаз, с помощью которой он показывал своим коллегам, что видит

⁵ Stephen LaBerge.

сон и остаётся осознанным¹.

Занимаясь научными исследованиями в Стэнфорде, Лаберж разработал ещё более действенные способы, позволяющие находиться во время сновидений в осознанном состоянии, не просыпаться и даже усиливать их интенсивность. В ходе исследования он также опросил множество обычных людей, заинтересовавшихся темой осознанных сновидений. Результатом его работы стала серия книг: «Осознанное сновидение», «Исследование мира осознанных сновидений» и «Осознанное сновидение: краткое руководство по пробуждению во сне и наяву». Можно сказать, что именно Стивену Лабержу мы обязаны тем, что техника осознанных сновидений официально считается теперь разделом психологии. Я познакомился со Стивеном в 1992 году, когда был выпускником факультета религиоведения Стэнфордского университета. Я занимался исследованием медитативного развития внимательности. Стоило нам со Стивеном начать обсуждать наши исследования, как мы тут же пришли к выводу, что они прекрасно дополняют друг друга. В результате с конца 1990-х мы вместе запустили программу десятидневных открытых семинаров, которая включала техники тренировки внимательности и практику сновидений.

Йога сновидений

Исторически так сложилось, что в тибетском буддизме йоге сна и сновидений уделялось гораздо больше внимания, чем в других духовных традициях, связанных с медитацией. Йога сна и сновидений является частью традиции, цель которой подразумевает полное духовное пробуждение, или «просветление». Совершенное просветление – это опыт, который лежит за пределами нашего обычного, рационального понимания. Считается, что просветление заключается в знании всех граней реальности – всей её протяжённости и глубины, а также связано с чувством всеохватывающего сострадания – искренней любовью ко всем живым существам. Иногда просветление описывается как «опыт нераздельности мудрости и блаженства». Несмотря на подобное описание, которое вызывает больше вопросов, чем даёт ответов, всё же можно предположить, что просветление – это потрясающее достижение. Из духовных традиций, связанных с медитацией, я наиболее хорошо знаком с тибетской буддийской традицией. В этой традиции йога сновидений включает несколько техник, которые используются как мощные средства, помогающие пробудиться от *сансары*. Вкратце сансару можно описать как похожее на сон состояние, в котором мы в силу неведения пребываем из жизни в жизнь. Согласно тибетскому буддизму, а также многим другим духовным традициям,

это наше обычное состояние. С точки зрения буддизма неведение и вызванное им искажённое воззрение являются причинами всех страданий⁶. Настоящее, истинное счастье эти традиции напрямую связывают с преодолением неведения – пробуждением ото сна сансары. «Будда» – достигший просветления – дословно означает «тот, кто пробуждён».

Практика йоги сна и сновидений основывается на трёхуровневой теории сознания. В соответствии с этой теорией наиболее грубый и поверхностный уровень сознания – это то, что в западной науке обычно обозначается как «психика». Психика состоит из пяти чувств, а также из сознательных и бессознательных ментальных событий – мыслей, ощущений, эмоций и т. д. Это наш обычный, обусловленный ум. **Психика проявляется из более глубокого, промежуточного уровня сознания – «сознания общей основы».** Этот тонкий уровень ума включает скрытые склонности, привычки и предрасположенности, истоки которых находятся в предыдущих жизнях. Самый глубокий и основательный уровень сознания называется «изначальная осознанность». Изначальная осознанность включает и психику, и сознание общей основы. Это исходный уровень – уровень чистой мудрости, где внутренний ум и внешние

⁶ В контексте тибетского буддизма термин «страдание» (тиб. дугнгел) указывает не только на явные мучительные ощущения и переживания, но также и на любое состояние ума, связанное с неудовлетворённостью, включая тревогу, которая портит нам ощущение счастья и связана с интуитивным пониманием, что это счастье не будет длиться вечно.

объекты нераздельны. Постигание изначальной осознанности является вратами к полному просветлению.

Йога сна и сновидений нацелена на постепенное проникновение на уровень изначальной осознанности. Подобное проникновение становится возможным, когда мы понимаем, что абсолютно всё, включая и нас самих, проявляется из этой просветлённой изначальной основы – что эта просветлённая основа является нашей сутью. Особые техники йоги сновидений дают нам возможность исследовать и осмыслить природу возникновения ментальных событий психики, проникнуть в их источник – сознание общей основы, которое является базисом обычного ума. В конечном итоге мы можем распознать изначальную осознанность и пребывать в этом состоянии.

Этот процесс проникновения происходит во время сна в ночное время, однако в йоге сновидений есть техники, которые применяют и в дневное время. Эта тибетская практика нацелена на то, чтобы пробудить нас от сансары – как от ночных сновидений, так и от дневных грёз.

Впервые я узнал о йоге сновидений в 1978 году, когда выступал в качестве переводчика на учении Зонга Ринпоче – выдающегося тибетского ламы. Он рассказывал тогда о ней как об одной из продвинутых практик, входящих в Шесть йог Наропы, и подчеркнул, что подобная практика требует уверенного владения техникой медитации. Я принял во внимание это предупреждение и, прежде чем приступить к

практике йоги сновидений, сначала освоил необходимые медитационные техники. В 1990 году я получил наставления по йоге сновидений от другого странствующего тибетского учителя, Гьятрула Ринпоче. Через пару лет один из моих друзей попросил научить его йоге сновидений. Я спросил Ринпоче, что он думает по этому поводу, и он дал мне своё благословение. С тех пор в течение многих лет я практикую йогу сновидений и учу ей других людей. С годами моё уважение к этой практике растёт всё больше и больше. Это одна из ключевых составляющих традиции тибетского буддизма, и она может служить нам неисчерпаемым источником возможностей для понимания реальности и духовного роста.

Сочетание йоги сна и техники осознанных сновидений

Мой опыт – как практикующего и как учителя – показывает, что йога сна и техника осознанных сновидений прекрасно дополняют друг друга. Эта способность двух методов дополнять друг друга является основной особенностью подхода, изложенного в книге. И, пожалуй, ключевым моментом для развития навыка осознанных сновидений является *шаматха* – медитативное состояние покоя. Когда же в технике осознанных сновидений достигнута стабильность, шаматха незаменима для её объединения с практикой йоги сновидений. Практика шаматхи, которая состоит из множества действенных методов тренировки внимательности, не является исключительно буддийской. Она существует в разных традициях, связанных с созерцанием, и, для того чтобы её выполнять, вовсе не требуется принимать какую-либо веру. Она весьма полезна – помогает снять стресс и умственное напряжение, а также оказывает лечебное, расслабляющее воздействие на тело. Кроме того, шаматха позволяет оттачивать внимательность.

Основная идея шаматхи – усилить нашу способность к расслабленной концентрации настолько, чтобы мы могли сохранять своё внимание на избранном объекте. Концентрация на вдохе и выдохе, один из любимых методов Будды Ша-

кьямуни, – пример такой техники. Объект концентрации может быть любым – реальный или воображаемый зрительный образ, тактильное ощущение, ментальное событие или даже сама осознанность. Как только достигнута некоторая стабильность в практике шаматхи, становится очень легко нарабатывать навыки для успешного овладения техникой осознанных сновидений и йогой сна.

Индивидуальный характер практики

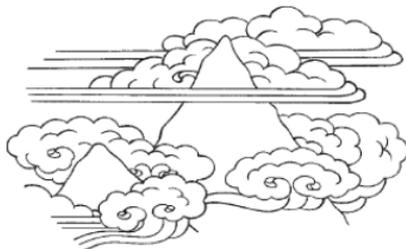
И в завершение вступления хочу подчеркнуть, что техники, описанные в этой книге, очень важно привести в соответствие с вашими возможностями и целями. Каждый из нас по-своему уникален. Не существует универсальной для всех схемы. Некоторые засыпают легко, другие с трудом. Одни из нас лучше запоминают содержание сновидений, чем другие. Психологи исследовали и описали цикл сна среднестатистического человека, но всё же между нами существуют небольшие различия. Техники и точки зрения, которые отлично работают для одного человека, могут оказаться неподходящими и сбивающими с толку для другого. Поэтому одной из тем, которая красной нитью проходит через весь текст, является описание подобных различий и предложение альтернативных техник – своеобразная инструкция по применению, «тонкая настройка», которая поможет вам достичь наибольшей эффективности в качестве адепта техники осознанных сновидений. Я также добавил к тексту ответы на типичные вопросы, возникающие у студентов во время ретритов.

Хорошая новость заключается в том, что, несмотря на все наши ограничения, любой, кто приложит некоторые усилия, вполне способен научиться быть осознанным во время сновидений. Ключом к успеху, особым сущностным компонентом, который выведет нас из мрачного сомнамбулизма, став-

шего для большинства привычкой, является мотивация. Если мы вдохновимся на практику и посвятим себя этому внутреннему исследованию, нас непременно ждёт удача.

Часть 1

Осознанные сновидения



Глава 1

Медитативная концентрация

Закладка фундамента осознанности

В чём основное отличие осознанного сновидения от обычного? В осознанном сновидении мы осознаём природу реальности, в которой в данный момент существуем. Мы знаем, что спим. Мы знаем, что наше тело находится на кровати и пребывает в состоянии сна, в то время как сами мы вовлечены в разворачивающиеся в нашем сновидении разно-

образные ситуации – как совсем обычные, так и вполне фантастические по своему содержанию. Мы знаем, что все феномены, возникающие в нашем сновидении, – вмещающий происходящее ландшафт и участники событий – лишь творения нашего ума. В неосознанном сновидении мы всё принимаем за чистую монету – как бы странно порой ни выглядело происходящее, ни на мгновение не осознавая, что это сон. В осознанном же сновидении мы всегда, в любой момент понимаем, что спим.

Обычно наши сновидения отличаются недостатком стабильности. Наше внимание влечёт то в одну, то в другую сторону в зависимости от происходящих во сне событий и наших привычных реакций на них. Шаматха – это та практика, которая стабилизирует наше внимание. Стабильность внимательности – это важнейший шаг к свободе: свободе изменить привычное состояние сознания во время сновидения, осознать, что мы спим; затем, поддерживая эту осознанность, мы сможем использовать сновидение в качестве рабочего пространства для тщательного исследования ума. Последовательная тренировка внимательности позволит вытеснить заблуждение и заменить его непрерывным и устойчивым контролем над сновидением. Несмотря на то что практикой шаматхи мы развиваем концентрацию, этот навык достигается не за счёт приложения усилий, а посредством глубокого расслабления. Этот вид концентрации не имеет ничего общего с приводящей к стрессу, выматывающей кон-

центрацией военного лётчика, когда после нескольких часов сложнейших, требующих высочайшего мастерства манёвров ему требуются как минимум сутки отдыха, чтобы прийти в себя. Практика шахматхи ослабляет отвлечения ума и со временем приводит к тому, что мы можем часами неотрывно фокусировать внимание на выбранном объекте без какого-либо дискомфорта². Подобная стабильность служит отличным фундаментом для развития навыка осознанных сновидений и практики йоги сна.

В перечень упражнений, определяющих успешное овладение техникой сновидений, входят: подготовка к запоминанию будущих сновидений (установка на будущее), запоминание последовательности событий, произошедших в завершённом сновидении (вспоминание прошедшего), запоминание признаков, предупреждающих о том, что мы находимся в сновидении, а также устойчивая, расслабленная концентрация на зрительных образах. Поскольку возбуждённость и вялость различной степени интенсивности – это те состояния, которые обычно доминируют в потоке нашего ума, мы не в состоянии выполнять эти упражнения. Практика же шахматхи делает ум расслабленным, устойчивым и ясным. Такому уму подобные техники вполне по силам.

Позвольте объяснить, о чём идёт речь. Успешное управление событиями сновидения, такими как процесс засыпания, глубокий сон, само сновидение, возвращение к сновидению,

дению, когда мы случайно проснулись, а также вспоминание о сновидении после того, как мы окончательно проснулись, требует гораздо большей ясности ума, чем можно ожидать от нашего обычного заторможенного состояния в ночное время. Обычный сон обусловлен забывчивостью³. Исследования показывают, что большинство из нас в течение ночи несколько раз просыпаются и затем мгновенно засыпают снова, но лишь некоторые это замечают и помнят об этом утром. А ведь именно такие произвольно возникающие пробуждения предоставляют прекрасную возможность для осознанного сновидения. Мы можем в целом понимать, что намеренное возвращение обратно в сновидение после подобного пробуждения превращает сновидение в осознанное, но если мы *не помним* об этом в нужный момент, то упускаем эту возможность снова и снова. Ясность и устойчивость ума, тренированного практикой шаматхи, может служить надёжной основой для *памятования* о том, что такую возможность не стоит упускать.

То же самое можно сказать и о другой технике, которую мы рассмотрим позже. Она заключается в использовании типичных событий сновидения (известных как «признаки сновидения») для того, чтобы напоминать нам о том, что мы спим и видим сон. С течением времени у нас сложится целый список событий, которые регулярно случаются в наших снах. К примеру, мы можем снова и снова оказываться в особом месте, сталкиваться с одной и той же ситуацией, взаимо-

действовать с одними и теми же предметами или встречать одних и тех же людей. Если ясность нашего ума достаточно развита, чтобы помнить важность подобных признаков, когда они появляются в сновидении, то это может помочь нам осознать, что мы видим сон. Освоение практики шаматхи значительно увеличивает наши шансы, в то время как без её применения наше обычное сознание во время сновидения либо вообще пропустит эти признаки, либо в нём появится лишь смутное представление о том, что это, возможно, нечто важное – что в них есть некий смысл и это можно как-то использовать.

Шаматха не является исключительно буддийской практикой. Она используется в качестве техники созерцания в христианстве, индуизме, суфизме, даосизме, а также во многих других духовных традициях. Но, на мой взгляд, именно в буддизме была разработана тщательно выверенная, многофункциональная система этой практики, и именно она наиболее полезна для работы со сновидениями. Та система, которую я опишу в этой книге, использует традицию, объединяющую три особые техники в систему из десяти последовательных этапов. Сначала я кратко расскажу о теоретической основе этой буддийской системы практики шаматхи, а затем остановлюсь на прикладном её аспекте, который можно использовать для того, чтобы развить навыки, необходимые в практике осознанного сновидения и йоги сна.

Теория шаматхи

Общая система практики шаматхи, изложенная в этой книге, представлена в соответствии с трактатом «Этапы медитации», который был составлен индийским буддийским мыслителем Камалашилой. Согласно этому тексту, существует десять этапов развития шаматхи – начиная с наименьшей сосредоточенности внимания и заканчивая идеальной, которая, собственно, и называется «шаматха». **По достижении шаматхи практикующий способен без усилий концентрироваться на выбранном объекте как минимум четыре часа. Достижение шаматхи в наши дни случается нечасто даже среди серьёзных практикующих.** Этому есть два объяснения. Во-первых: несмотря на то что для выполнения «высших» практик и достижения реализации шаматха всегда считалась незаменимым предварительным этапом, многие современные традиции, связанные с медитацией, стали недооценивать её роль. Во-вторых: если практикующий не обладает расслабленным и сбалансированным умом, то для полноценного достижения шаматхи могут потребоваться месяцы, а то и годы интенсивной уединённой практики. Раньше в таких странах, как, например, Тибет, жизнь была спокойной и размеренной, поэтому уравновешенных людей было довольно много и им не требовалось длительного времени для достижения шаматхи. Но в

современном обществе – в нашей стремительной, перевозбуждённой цивилизации – людей с таким складом ума почти не осталось.

Нельзя сказать, что без шаматхи вообще невозможно успешно работать со сновидениями, но я тем не менее настоятельно рекомендую вам овладеть этой техникой. Если вы овладеете хотя бы первыми двумя ступенями (из перечисленных ниже), то существенно стабилизируете свою внимательность, что поможет вам не только в работе со сновидениями, но также и во многих других видах деятельности. Освоение более высоких ступеней, не говоря уже о достижении последней ступени – собственно шаматхи, послужит гарантией того, что результаты работы со сновидениями не заставят себя долго ждать.

Десять ступеней развития шаматхи (с кратким описанием каждой ступени):

1. *Направленное внимание* – развитие способности фокусироваться на выбранном объекте.
2. *Длительное внимание* – способность удерживать внимание на выбранном объекте в течение минуты.
3. *Восстановленное внимание* – способность мгновенно восстанавливать внимание на объекте, когда имело место отвлечение.
4. *Усидчивое внимание* – объект внимания никогда не стирается из памяти полностью.

5. *Освоенное внимание* – практика однонаправленной концентрации, самадхи, начинает приносить удовлетворение.

6. *Смирненное внимание* – ум перестаёт оказывать сопротивление тренировке внимания.

7. *Полностью смиренное внимание* – устраняются привязанность, меланхолия и апатия.

8. *Однонаправленное внимание* – возбуждённость или вялость больше не нарушают самадхи.

9. *Сбалансированное внимание* – самадхи поддерживается без усилий.

10. *Шаматха* – способность без усилий поддерживать концентрацию на выбранном объекте в течение как минимум четырёх часов. Сильно возрастает мыслительная и психологическая гибкость ума. Появляется множество сопутствующих эффектов⁴.

Обычно, когда речь идёт о десяти ступенях развития шаматхи, используют метафору течения реки. Вначале мысли, эмоции, зрительные образы и другие ментальные события проносятся перед внутреннем взором со скоростью падающих струй водопада. На последних ступенях все перечисленные ментальные события теряют свою скорость и появляются гораздо реже. Тогда их можно сравнить с размеренным течением реки по равнине. В конечном итоге они полностью успокаиваются, и их можно сравнить с водой в океане.

Три последовательные практики развития шахматхи

Я пришёл к выводу, что эти три практики являются наиболее эффективными для современных людей, которые хотят овладеть техникой шахматхи. Первая из них – это **осознанное дыхание**. Эта практика заключается в том, что мы тренируем свою внимательность, наблюдая за вдохами и выдохами, отмечая про себя физические ощущения, которые появляются в теле благодаря естественному дыханию. **Опыт осознанного дыхания обеспечивает нам отличную подготовку, приводящую наши тело и ум к расслаблению, которое необходимо для того, чтобы начать практику.** Для тех, кто захочет пройти через все десять ступеней практики, я рекомендую на первых четырёх ступенях использовать именно осознанное дыхание. Для следующих трёх ступеней (с пятой по седьмую) я рекомендую использовать практику **приведения ума к естественному состоянию**. В этой практике внимание переключается с дыхания на ментальные события. Мы наблюдаем за всем, что появляется в уме, – за мыслями, зрительными образами и эмоциями. Мы наблюдаем за ними абсолютно беспристрастно, совершенно не вовлекаясь. Мы позволяем этим ментальным событиям, которые обычно увлекают наш ум за собой, показываться и исчезать в «окне ума» так, слов-

но они облака, летящие по небу. Начиная с восьмой ступени мы практикуем так называемую **безобъектную шаматху**, или, другими словами, **осознанность осознанности**. До этой ступени мы фокусировали внимание на объекте. Здесь же внимание направлено на саму осознанность. В то время как дыхание и ментальные события являются объектами концептуального мышления (иными словами, осознанность сфокусирована на объекте, отличном от себя самой), в практике безобъектной шаматхи осознанность просто покоится сама в себе, проявляя такие качества, как ясность и понимание.

Приведение ума к естественному состоянию и осознанность осознанности наряду с другими техниками шаматхи очень полезны для работы со сновидениями независимо от того, собирается ли практикующий довести свой прогресс до наиболее продвинутых ступеней развития. Я буду знакомить вас с этими техниками в самых подходящих местах соответствующих глав книги.

Те инструкции, которые будут даны в настоящей главе, если их тщательно выполнять, позволят вам пройти первые три ступени развития шаматхи. Если кто-то захочет продвигаться дальше, то для этого, скорее всего, придётся осуществить довольно долгое затворничество. Подробное объяснение полного пути шаматхи можно найти в моей книге «Революция внимательности»⁵.

Практика шаматхи

Сессия 1 Расслабление

Начнём мы с основной медитации, которая заключается в последовательности действий для поддержания внимательности, направленной на физические ощущения тела. Эта медитация приводит к расслаблению, являющемуся ключевым аспектом практики шаматхи, а также очень полезно как предварительное условие для здорового ночного сна, без которого успешная работа со сновидениями весьма затруднительна, если вообще возможна. Эту и все последующие сессии мы будем начинать с того, что *приведём тело в естественное состояние*. Затем, поддерживая спокойное, внимательное присутствие, мы дадим осознанности проникнуть в сферу наших физических ощущений, которые возникают как внутри тела, так и «снаружи» – на нашей коже.

Как только вы приняли **удобную позу**, постарайтесь прекратить все движения тела, кроме связанных с дыханием. Если вы сидите на стуле или на полу, скрестив ноги, следите за тем, чтобы ваша спина была прямой, а грудная клетка раскрыта настолько, чтобы не давить на живот и не ограничивать его тем самым во время вдоха. Поддерживайте мыш-

цы живота в расслабленном состоянии, ощущая, как он расширяется при каждом вдохе. Если в какой-то части тела вы почувствуете напряжение или стеснение, направьте дыхание туда и, выдыхая, расслабьте соответствующие мышцы. Особое внимание уделяйте лицевым мышцам – челюстным и мимическим мышцам вокруг глаз. Для приведения тела в естественное состояние необходимо сделать **три медленных, глубоких, «жадных» вдоха** через нос, направив воздух в область живота, затем растянуть диафрагму и в конце наполнить воздухом также и грудь. Воздух должен заполнить лёгкие практически полностью. Затем, не прилагая усилий, выдохните и сосредоточьте внимание на сопутствующих дыханию ощущениях, которые возникают по всему телу.

Затем **верните естественный ритм дыхания**. Как видите, не так уж сложно организовать процесс дыхания по собственному усмотрению. А теперь попробуйте полностью перестать контролировать своё дыхание – позвольте процессу совершаться самостоятельно. Не вмешивайтесь в происходящее – просто не прилагайте для дыхания никаких усилий.

Когда мы начинаем практиковать медитацию, мы очень быстро замечаем, насколько наш ум возбуждён, какая в нём творится суматоха. Периодически поток мыслей и эмоций просто низвергается, как водопад. Когда вы сталкиваетесь с подобными отвлечениями, развивайте в себе **позитивное отношение** к ним – практикуйте терпение. Не пытайтесь

успокоить ум силой, просто **расслабьтесь и освободитесь** от напряжения бурлящей энергии тела и ума. Прекрасная возможность для расслабления – это момент выдоха. Пусть каждый выдох снимает напряжение и приносит телу ощущения расслабленности и растворения. Если во время выдоха вы заметили, что в уме непроизвольно появилась мысль или возник зрительный образ, то сразу же дайте им раствориться, не позволяя возникнуть следующим. В тот же самый момент, когда мысль растворяется, снова направьте осознанность в сферу физических ощущений – просто следите за тем, какие ощущения возникают в теле, особенно за теми из них, которые напрямую связаны с дыханием. Позвольте мыслям растворяться и развивайте другой аспект осознанности – её ясную, яркую, разумную, внимательную и безмолвную сторону.

Каждый раз, когда вы обнаруживаете, что погрузились в мысли – что **ваш ум отвлёкся**, не отчаивайтесь и не вините себя. Вместо этого просто расслабьтесь ещё больше, не обращайте внимания на поток мыслей и будьте готовы снова направить осознанность в безмолвную сферу физических ощущений. Одна сессия должна длиться 24 минуты (такой отрезок времени считался в Древней Индии наиболее подходящим для практики медитации начального уровня и на санскрите называется *гатика*). Продолжайте практику с **намерением** удерживать внимание на физических ощущениях, связанных с процессом дыхания. А когда вы обнаружите,

что отвлеклись, просто расслабьтесь и снова сосредоточьтесь на физических ощущениях.

Чтобы вам не пришлось всякий раз обращаться к книге во время практики, я составил конспект, в котором содержатся её ключевые аспекты. Потратьте необходимое время, чтобы ознакомиться с подробным описанием, затем выучите конспект наизусть – и тогда можно начинать саму практику.

Ключевые аспекты практики:

- поза: лёжа (*шавасана*, или «поза мёртвого тела»⁶) или сидя;
- дыхание: естественный ритм дыхания;
- позитивное отношение: развитие расслабленности;
- внимание: направлено на физические ощущения;
- в момент отвлечения: мягко направить внимание обратно на физические ощущения;
- продолжительность: одна гатика (24 минуты);
- намерение: наблюдать за физическими ощущениями, расслабиться и вернуться к наблюдению в случае отвлечения.

Комментарии

Базовая техника шаматхи подразумевает взаимодействие двух умственных способностей: внимательности и самонаблюдения. *Внимательность* — это сосредоточенность внимания на выбранном объекте, при которой в уме удержива-

ется понимание того, в чём состоит текущая задача, и он не отвлекается ни на что другое. *Самонаблюдение*, по определению Шантидевы (буддийского мастера, жившего в VI веке в Индии), – это «регулярная проверка того, в каком состоянии находятся наши тело и ум в данный момент времени»⁷. Таким образом самонаблюдение позволяет осуществлять своеобразный «контроль качества», определяя момент, когда происходит отвлечение, и подавая внимательности команду, что нужно восстановить сосредоточенность внимания на выбранном объекте. Практикующий фокусирует ум, используя внимательность, чтобы удерживать в уме задачу, а когда внимание отвлекается, самонаблюдение замечает это и помогает ему вновь направить внимание на выбранный объект. Необходимо также *помнить* своё намерение и постоянно *проверять*, что оно осуществляется.

У меня есть все основания полагать, что то, как мы дышим, когда находимся в стадии глубокого сна, может оказывать сильный восстанавливающий эффект на наше тело и ум. Когда мы спим, наши мысли и эмоции могут мешать нормальному дыханию. Многие из нас, проснувшись от ночного кошмара (возможно, нам снилось, что нас преследует что-то очень пугающее), обнаруживают, что дышат очень напряжённо. Во время стадии глубокого сна наше судорожное мышление – надежды и страхи, цепляние и предчувствия, а также эмоциональные импульсы – бездействуют. Используя практику, мы можем «запустить» процесс

восстанавливающего дыхания, расслабившись во время выдоха, а затем, вместо того чтобы судорожно заглатывать воздух, просто позволить дыханию происходить естественным образом. Мы осторожно ослабляем любой контроль за дыханием и не следим за продолжительностью вдоха и выдоха – мы дышим, не прилагая к этому никаких усилий.

Пусть наше внимание будет рассеянным, направленным на физические ощущения, связанные с дыханием, не исключая нижней части нашего тела – низа туловища и ног. Это отвлечёт внимание от головы, даст нам ощущение основы и ослабит воздействие мыслей. Попробуйте практиковать это в момент отхода ко сну. Перед тем как устроиться поудобней и начать засыпать, примите позу лёжа (описанную в конспекте) и выполняйте практику в течение пяти, десяти или двадцати минут. При желании вы можете практиковать и дольше. Сначала используйте выдохи, чтобы снять мышечное напряжение. Как только вы почувствуете, что физически полностью расслаблены, позвольте всем возникающим мыслям растворяться. Медленно выдыхайте... Выдыхайте... Выдыхайте... А затем пусть самопроизвольно произойдёт вдох. Через непродолжительное время вы обнаружите, что дыхание вошло в глубокий и расслабленный ритм. Такое дыхание не только делает ночной сон комфортным, оно также служит хорошей подготовкой к практике осознанных сновидений.

Сессия 2

Развитие устойчивости внимания

После того как мы расслабились, сосредоточив своё внимание на физических ощущениях тела, мы переходим ко второй фазе практики – сосредотачиваемся на брюшной полости. Мы наблюдаем, как во время дыхания она расширяется и затем возвращается в первоначальное состояние. Таким образом мы способствуем развитию устойчивости внимания.

Приняв удобную позу, мы начинаем с того, что **приводим тело в естественное состояние**, которому соответствуют три качества – расслабленность, спокойствие и бдительность. Завершите этот этап тремя медленными, глубокими вздохами. Затем **верните естественный ритм дыхания** и позвольте осознанности полностью пребывать в сфере физических ощущений. Обращайте особое внимание на те из них, которые непосредственно связаны с дыханием, в какой бы части тела они ни возникали. Пусть ваша осознанность **растворится в физических ощущениях**.

Первая фаза тренировки внимательности во время дыхания направлена прежде всего на то, чтобы создать ощущение лёгкости, комфорта и расслабленности тела и ума. Мы способствуем этому тем, что расслабляемся во время каждого выдоха, снимая тем самым мышечное напряжение, а также

позволяем случайным мыслям или зрительным образам, которые возникают в уме, растворяться, возвращая внимание на физические ощущения.

Ощущение лёгкости и расслабленности незаменимо как для развития навыка внимания, так и для непосредственной работы со сновидениями. Но этого недостаточно. Нам необходимо развить **аспект устойчивости** – намеренной непрерывности внимания. Таким образом, нам пора продвинуться в нашей практике дальше – сфокусировать внимание ещё сильнее. Вместо того чтобы рассеивать внимание, позволяя ему свободно «блуждать» по всему телу, сконцентрируйтесь на физических ощущениях в брюшной полости – как во время дыхания она расширяется и затем опадает, возвращаясь в первоначальное состояние. Сфокусируйте на этом всё внимание. Пусть дыхание происходит беспрепятственно, без напряжения и усилий. Пусть внимание минует концептуальное мышление и присутствует в самих ощущениях. Не надо обдумывать то, что происходит, – просто направьте внимание на сами ощущения, которые возникают в брюшной полости при дыхании.

Обратите внимание на продолжительность вдохов и выдохов – длинные они или короткие. Расслабляйтесь с каждым выдохом, **преодолевая** этим **возбуждённость** и волнение, возникающие в уме. С каждым вдохом **усиливайте внимание**, преодолевая таким образом вялость и апатию. Благодаря такому подходу каждый дыхательный цикл сам по се-

бе становится полноценной сессией медитации, направленной на преодоление вялости и развитие устойчивости и ясности. **Как только ум успокоится, а внимание станет более устойчивыми, вы заметите, что это благотворным образом сказывается на глубине расслабления тела и ума.** В то же самое время наблюдается противоположный эффект – чем глубже вы расслабляете тело и ум, тем легче добиться устойчивости внимания. Взаимосвязь между этими процессами очевидна. Продолжайте чередовать периоды расслабления во время выдоха с периодами усиления внимания во время вдоха.

А сейчас сделаем следующее. Чтобы обратить вспять поток отвлекающих ум навязчивых мыслей, иногда полезно начать считать вдохи-выдохи. Это позволяет заменить множество беспорядочных мыслей несколькими конкретными – сменяющимися друг друга числами. Существует множество подобных методов, и это просто один из них. Вдохните. Не прилагая никаких особых усилий, позвольте воздуху наполнить лёгкие. Перед тем как начнётся выдох, мысленно начните счёт короткой мыслью – «один». Затем выдохните, расслабьтесь, позвольте мыслям растворяться по мере выдоха. Аккуратно усиливайте внимание во время следующего вдоха, пока воздух не заполнит лёгкие, и тогда мысленно продолжите счёт короткой мыслью – «два». Таким образом, мы осуществляем счёт в конце каждого вдоха. Вы можете досчитать до десяти, до двадцати одного и более. Вы може-

те считать столько, сколько сочтёте нужным. Счёт должен быть очень лаконичным, мысли краткими. Он должен напоминать нам о необходимости удерживать осознанность на потоке возникающих в брюшной области ощущений, связанных со вдохом и выдохом. Завершите сессию.

Ключевые аспекты практики:

- привести тело в естественное состояние;
- дыхание: естественный ритм дыхания;
- первая фаза: внимание на физических ощущениях (тренировка расслабленности);
 - вторая фаза: внимание на брюшной полости – на том, как во время дыхания она расширяется и затем возвращается в первоначальное состояние (тренировка устойчивости);
 - поочерёдно: преодоление возбуждённости (на выдохе) и усиление внимания (на вдохе);
 - счёт циклов дыхания;
 - продолжительность: одна гатика (24 минуты);
 - намерение: развитие устойчивости.

Комментарии

Эта практика кажется достаточно простой и понятной, однако сам ум, с которым мы работаем, не так прост – он обусловлен культурными предпосылками и опытом, который мы выносим из повседневных жизненных ситуаций. Первый настоящий шок ждёт начинающих в тот момент, когда они об-

наружат в своём уме весьма интенсивный ментальный шум, который оказывается помехой для осознанности во время медитации. Может даже показаться, что причиной этого шума послужила именно практика, но это не так – он всегда присутствовал в уме и воспринимался нами как неотъемлемый элемент его функционирования. Вскоре мы обнаружим, что существует два вида отвлечений, приводящих к тому, что мы забываем о своей задаче, – *возбуждённость* и *вялость*. **Для большинства из нас возбуждённость является главной внутренней проблемой, когда дело касается концентрации на выбранном объекте. Мы привыкли думать стремительно, мгновенно переключаясь с одного вида мыслительной деятельности на другой – отвечать на телефонные звонки, вести разговоры, перескакивать с сайта на сайт в интернете, – и всё это одновременно.** В нас развилась требующая постоянных усилий жажда, которая направлена на объекты восприятия и процесс получения разнообразного опыта. Поэтому попытка неожиданно остановиться и сконцентрироваться на дыхании – для нас настоящий вызов.

Когда мы не возбуждены, мы обычно ощущаем вялость – усталость от стресса стремительного ритма повседневной жизни. Если мы пытаемся медитировать, находясь в таком состоянии, мы обнаруживаем, что не можем чётко сфокусироваться. Объект фокусировки находится вне «зоны резкости». Мы попросту отключаемся и, придя в себя, обна-

руживаем, что несколько минут провели в забытьи. На самом деле нам необходимо найти некий компромисс, «нейтральную полосу» между возбуждённостью и вялостью. Чтобы подготовить такую нейтральную полосу, мы с самого начала уделяем большое внимание развитию расслабленности, спокойствия и бдительности. Расслабленность и спокойствие нейтрализуют возбуждённость, а бдительность нейтрализует вялость. Поддерживая ум с помощью этих состояний, мы получаем возможность испытывать моменты ясности – «передышки» от нашего обычного потока сознания, в котором возбуждённость сменяется вялостью.

Сессия 3

Отчётливость внимания

В этой сессии мы пройдем через две предыдущие фазы – концентрацию внимания на физических ощущениях тела и концентрацию внимания на брюшной полости (на том, как во время дыхания она расширяется и затем возвращается в первоначальное состояние), а затем приступим к третьей фазе – развитию чёткости внимания. **Снова приведём тело в естественное состояние.** Пусть осознанность распространится по всему телу, принося ему лёгкость и покой, и приведёт его в состояние бдительности. Если вам кажется, что это поможет, сделайте три медленных глубоких вдоха и выдоха, закончив тем самым подготовку тела к практике. **Вос-**

становите естественный ритм дыхания. Не прилагайте к дыханию никаких усилий. Пусть ваша осознанность будет рассеяна, **полностью заполняя сферу физических ощущений тела.** Пусть ваше внимание беспрепятственно перемещается внутри этой сферы, устремляясь к любым возникающим ощущениям – в особенности к тем, которые связаны с процессом дыхания. Удерживайте внимание на физических ощущениях, не позволяя ему отвлекаться на возникающие мысли или ощущения, связанные с другими органами чувств, отличными от осязания. Не забывайте расслабляться с каждым выдохом.

Теперь мы перейдём ко второй фазе, особенностью которой является то, что мы концентрируем внимание на брюшной полости (на том, как во время дыхания она расширяется и затем возвращается в первоначальное состояние), тренируя **устойчивость внимания.** Мы намеренно развиваем устойчивую, непрерывную внимательность, которая не отвлекается на возникающие мысли и не переключается на ощущения, связанные с другими органами чувств, отличными от осязания. Наблюдайте за непрерывным потоком ощущений, возникающих при дыхании в брюшной полости. Расслабляйтесь с каждым выдохом, позволяя растворяться любым возникающим мыслям и зрительным образам. С каждым вдохом усиливайте внимательность и изо всех сил пытайтесь её непрерывно поддерживать, наблюдая физические ощущения, возникающие в брюшной полости при вдохе и

выдохе. Пусть это будет местом вашей постоянной работы – местом, в котором всегда есть чем заняться. Не прекращайте практику. Сохраняйте концентрацию. Расслабляясь с каждым выдохом, усиливайте внимание с каждым вдохом.

Теперь настал момент для того, чтобы ввести новый элемент практики – **отчётливость**. Мы вступаем в третью фазу внимательности, направленной на процесс дыхания, – перемещая фокус внимания на ноздри или на примыкающую к ним часть верхней губы, в зависимости от того, где ощущения вдоха и выдоха наиболее отчётливы. Необходимо сфокусировать на ощущениях, связанных с дыханием, именно внутреннюю, умственную осознанность. Это не должна быть осознанность, связанная со зрительными образами. Мышцы лица должны быть расслаблены – не напрягайте глаза, не морщите лоб. Следите за тем, чтобы ваши глаза не косились на кончик носа – это может послужить причиной излишней напряжённости и даже головной боли. Пусть все мышцы вашего лица будут расслаблены, а фокус внутренней осознанности направлен на физические ощущения, которые появляются в области ноздрей и связаны с процессом дыхания. Обратите внимание на то, что по ощущениям в ноздрях выдох теплее, чем вдох. Чем спокойнее и размереннее ваше дыхание, тем меньше ощущается эта разница температур, что заставляет вас усиливать отчётливость внимания.

Из-за наших привычных склонностей неизбежна ситуация, когда мысли будут беспорядочно возникать одна за дру-

гой, обуславливая бесцельное блуждание ума. И тогда может оказаться полезным снова прервать этот непреднамеренный поток мыслей, зрительных образов и отрывков воспоминаний, начав считать вдохи-выдохи. Производя счёт в момент завершения каждого вдоха, перед самым началом выдоха усильте внимание, насколько это возможно, а затем внимательно проследите за ощущениями, которые возникают на протяжении всего процесса выдоха. Даже тогда, когда выдох завершён и в процессе дыхания наступает естественная пауза, в области ноздрей всё ещё возможно уловить некоторые ощущения. Продолжайте наблюдать за этими ощущениями, а затем переключите внимание на ощущения, связанные со вдохом, произведя в конце счёт. Сделайте всё от вас зависящее, чтобы поддерживать непрерывность внимательности. Наблюдайте за потоком физических ощущений в области ноздрей. Благодаря подобной технике вы развиваете свою способность к внимательности.

Практикуя шаматху, мы **развиваем и улучшаем свою способность к внимательности**. Мы также развиваем способность к самонаблюдению – навык наблюдать за состоянием ума и за процессом медитации, позволяющий нам точно определить тот момент, когда ум отвлёкся и наполнился беспорядочными мыслями или когда он стал вялым, апатичным и вот-вот погрузится в сон. Как только с помощью самонаблюдения вы обнаружите, что ваше внимание «скачет», теряется в потоке беспорядочных мыслей, пусть вашей

первой реакцией будет глубокое расслабление, растворение мыслей и моментальное возвращение внимания к ощущениям, связанным с дыханием. Но первый шаг – это всегда расслабление.

В ситуации, когда с помощью самонаблюдения вы обнаружите, что ваш ум теряет ясность, становится вялым и апатичным, пусть вашей первой реакцией будет усиление внимания и интерес к продолжению практики. Снова сфокусируйтесь на ощущениях, связанных с вниманием. Добейтесь баланса, жертвуя привычными склонностями, такими как гиперреактивность, возбуждённость или вялость, в пользу тренировки внимания. По прошествии двадцати четырёх минут закончите сессию.

Ключевые аспекты практики:

- привести тело в естественное состояние;
- дыхание: естественный ритм дыхания;
- внимание на физические ощущения (первая фаза: тренировка расслабленности);
 - внимание на брюшной полости – на том, как во время дыхания она расширяется и затем опадает, возвращаясь в первоначальное состояние (вторая фаза: тренировка устойчивости);
 - внимание на ноздри (третья фаза: развитие отчётливости внимания);
 - счёт циклов дыхания;

- усилить внимательность с помощью самонаблюдения.

Комментарии

Три фазы, которые мы рассмотрели, – расслабление, устойчивость и отчётливость – можно сравнить с деревом. Корнем практики является расслабление. Устойчивость можно сравнить со стволом. Точно так же, как корни поддерживают ствол дерева, расслабленность поддерживает устойчивость внимания. И точно так же, как крона дерева была бы невозможна без устойчивого ствола, фаза отчётливости невозможна без фазы устойчивости. Для практики необходимы все три эти качества, и они должны быть сбалансированы. Если расслабиться слишком сильно, то появятся вялость и сонливость. Если усилить отчётливость сверх меры, то можно прийти в возбуждённое состояние.

Для эффективной практики шаматхи не следует допускать чрезмерного расслабления. Примите позу лёжа на спине и наблюдайте за сопутствующими ей лёгкостью и расслабленностью. Попробуйте заметить, как из этого ощущения безмятежности появляется устойчивость. Мы вполне можем оставаться уравновешенными и фокусировать внимание, даже не предпринимая дальнейших шагов для усиления концентрации. Таким образом расслабленность и устойчивость уравновешивают друг друга. **Большинство людей, описывая первый опыт осознанных сновидений, говорят о том, что заметили в своём сне какую-то аномалию –**

какой-то странный объект или событие, – что послужило импульсом к осознанию того, что они спят и видят сон. Это настолько взволновало их, что через пару секунд они проснулись. Устойчивость, возникающая из расслабленности, даст вам возможность сохранить спокойствие, позволяя продлить осознанное сновидение.

Следующим шагом является сохранение равновесия между устойчивостью и отчётливостью внимания. Расслабленность не должна быть принесена в жертву устойчивости, которая, в свою очередь, не должна ослабевать во время усиления отчётливости. Необходимо усиливать ясность и живость, но при этом не позволять возникнуть возбуждённости, которая нарушит гармонию. Усилить отчётливость можно с помощью концентрации внимания на еле заметном ощущении – например, ощущении тока воздуха через ноздри. Такой объект наблюдения потребует гораздо большего внимания, чем движение живота во время дыхания. Если самонаблюдение обнаруживает, что отчётливость возрастает и приводит к возбуждённости, то необходимо немного «сдать назад» – расслабиться и усилить устойчивость. Иными словами, общая стратегия заключается в том, чтобы в рамках расслабленности возникла устойчивость внимания, а устойчивость привела к отчётливости.

Естественно, подходы каждого практикующего к этим трём техникам шахматки будут различаться. Когда мы приступим к практике, всё будет зависеть от нашего индивиду-

ального исходного уровня возбужденности и вялости – тех качеств ума, которые мы приобрели в результате своих привычных склонностей и жизненного опыта. Осваивая эти три техники и комбинируя их, мы постепенно осознаем свои сильные и слабые стороны и в соответствии с этим отточим свою практику медитации, учитывая все предложенные выше подсказки. В следующих главах я расскажу о техниках, которые позволят повысить вашу способность справляться с задачами, выполнение которых необходимо для освоения практики осознанных сновидений и йоги сна.

Более широкие возможности

Может случиться так, что во время занятий шаматхой мы получим также опыт, связанный со спонтанными проявлениями более глубоких уровней сознания. Эти проявления можно сравнить с лучами солнца, пробивающимися через прорехи в облаках нашего обычного концептуального ума. Эти проявления могут возникнуть как предчувствие или взгляд со стороны. Я помню случай на одном из семинаров, когда один из участников, который никак не мог знать заранее, чем нас будут кормить во время обеда, смог полностью перечислить все пункты меню. Когда принесли обед, удивлению его просто не было границ. Этот приступ ясновидения случился с ним совершенно спонтанно. Я наблюдал такую способность предвидения у некоторых йогов, с которыми

жил в горах близ индийского города Дхарамасалы в 1980-х годах. Многие из них проводили в строгом уединении десятки лет. Они замечали, что видят пророческие сны за день до того, как кто-либо неожиданно приходил их навестить. Я помню также случай, когда у одной из моих учениц во время практики шаматхи было видение, что ей придут электронные письма от определённых людей. Вскоре после этого, проверив свой почтовый ящик, она обнаружила, что её предвидение оказалось абсолютно точным.

Глава 2

Осознанные сновидения. Теория

Серьёзное изучение осознанных сновидений началось около тридцати лет назад и проходило в рамках исследований состояния сна – одного из разделов психологии. Наиболее известны работой в этой области такие учёные⁸, как Стивен Лаберж, Поль Толи, Харальд фон Моэрс-Мессмер, Джи Скотт Спэрроу и Кейт Херн⁷. Западная психология официально признала верность теории осознанных сновидений лишь в 1980-х годах, когда Лаберж доказал их существование опытным путём. До того момента, даже несмотря на многочисленные свидетельства существования осознанных сновидений, психологи полагали, что сон и бодрствование являются взаимоисключающими состояниями ума. И хотя работа Стивена Лабержа и его коллег способствовала некоторой популяризации осознанных сновидений среди широкой публики, научным исследованиям в этой области на сегодняшний день не уделяется особого внимания. Неохотное принятие психологией теории осознанных сновидений не вызывает удивления. Западная психология является довольно молодой наукой (она появилась лишь 140 лет назад) и всё ещё вы-

⁷ Stephen LaBerge, Paul Tholey, Harald von Moers-Messmer, G. Scott Sparrow, Keith Hearne.

нуждена бороться за уважение и признание в научном сообществе. Придерживаясь материалистического подхода, наука всегда с неохотой бралась за исследования, лежащие на обочинах материализма, – например, за исследования ума. Так, учёные, занимающиеся исследованиями в области нейрофизиологии, определяют ум и ментальные события как нечто исключительно материальное – как побочные продукты работы головного мозга, который состоит из вполне материальных нейронов, синапсов, глиальных клеток, нейротрансмиттеров и других подобных составляющих. Согласно такой точке зрения, мысли, чувства и сновидения представляют собой не более чем электрохимические явления, происходящие в головном мозге. Их содержание – например, «Как же мне хорошо!», «Этот пирог великолепен!», «Мне приснился кошмар» – не имеет совершенно никакого значения для химиков, биологов, невропатологов и других учёных, склонных рассматривать ум с исключительно физиологической точки зрения.

Такой подход указывает на нетерпимость к неопределённости. Учёные на самом деле просто не знают, как соотнести события, происходящие в ментальной сфере и в нервной системе. Но вместо того чтобы признать, что в этой ситуации они имеют дело с некоторой неопределённостью, материалисты просто утверждают: то, что невозможно измерить научными методами, – ментальные события – нужно приравнять к тому, что может быть измерено, – активности голов-

ного мозга. Ранее в истории развития психологии бихевиористы придерживались такой же точки зрения, приравнивая ментальную активность к внешнему поведению. На самом же деле не существует подтверждений тому, что события субъективного опыта – это то же самое, что соответствующие им процессы, происходящие в головном мозге человека, или вызванные ими формы поведения; поэтому такие утверждения являются антинаучными. Эти утверждения не более чем метафизические умозрительные построения, подаваемые как научные факты и создающие поэтому иллюзию понимания, которая становится препятствием на пути поиска истины. Все утверждения о том, что ментальные события происходят в головном мозге, что такие когнитивные способности, как «знание», «память» и «восприятие» возникают благодаря функционированию нейронов, основаны на идее об идентичности ментальных и неврологических событий. Это то же самое, что «очеловечивать» головной мозг и в то же время не признавать в себе качеств, наделяющих живое существо самосознанием.

Несмотря на то что новейшие открытия (такие как, например, нейропластичность⁸) пробили некоторую брешь в каменной стене традиционного научного подхода, а установить чёткую связь между ментальными феноменами и активностью головного мозга всё ещё

⁸ Способность мозга реструктурироваться в соответствии с полученным опытом.

весьма проблематично, современная наука, занимающаяся исследованиями мозга, до сих пор упрямо придерживается позиции, основанной на материализме.

Фундаментально отличается от такого подхода восточная психология, и в особенности теория и практика буддийской йоги сновидений. Исследование ума – психология – всегда было в буддизме центральной темой с того самого момента, когда в Индии около двух с половиной тысяч лет назад Будда Шакьямуни начал передавать своё учение. Поскольку в соответствии с буддийской доктриной сфера опыта является вратами к знанию, идея о том, что ум может быть чем-то материальным, никогда не рассматривалась всерьёз. Содержание и взаимосвязь различных ментальных событий считались наиболее важными аспектами для понимания и ума, и материальной вселенной. Можно даже быть уверенным, что если бы древние буддисты получили в своё распоряжение телескопы и микроскопы, они бы заинтересовались не только тем, что смогли бы с помощью этих приборов разглядеть, но также и взаимосвязями между всеми составляющими полученных данных, включая и сущность приборов, и даже самого ума, который занимается исследованием⁹.

Когда мы начнём изучать йогу сновидений, нашей основной темой будут теории и практики, входящие в цикл под названием «Шесть йог Наропы»¹⁰, происхождение которого датируется XI веком, а также объяснение с позиции тантрического цикла «Шесть бардо», относящегося к школе *ньинг-*

ма¹¹ тибетского буддизма. Тысячу лет практика йоги сновидений оставалась традицией, основанной на личном опыте, — она передавалась ученику опытным и знающим учителем, который являлся её держателем и владел методами исследования и преобразования различных состояний ума. И хотя не существует официальных научных данных, которые доказывали бы наличие переживаний, получаемых в ходе практики йоги сновидений, тем не менее существует возможность проанализировать их, основываясь на кратких вопросах, которые задаёт учитель, и детальном описании опыта, который переживает ученик. Поэтому любой, у кого возникнет такое желание, может сам получить опыт подобных переживаний, приложив некоторые усилия. Такой опыт можно считать элементом «объективного» научного подхода к исследованию, как и в случае доказательства Лабержем существования осознанных сновидений. Его переживания были абсолютно субъективными — никто другой не мог их наблюдать. Гениальный способ, придуманный им для демонстрации того факта, что он спит и в то же время сам это осознаёт, вполне соответствует тем методам, которые используют для подтверждения собственных субъективных переживаний те, кто практикует йогу сновидений. Доказательство Лабержа было признано вполне достоверным для подтверждения ситуации, которую нельзя зафиксировать измерительными приборами, и точно так же и субъективный, основанный на личном опыте подход йоги сновидений при же-

лании можно легко подтвердить вполне научными методами.

Если йога сновидений является столь эффективной и не раз опробованной техникой, зачем вообще нужна современная теория осознанных сновидений? Для этого существуют две причины. Первая – йога сновидений является довольно продвинутой практикой и подходит лишь тем, чей ум уже достаточно стабилен, и поэтому передаётся ученикам, которые уже освоили определённые техники медитации. По этой причине западным практикующим, которые не имеют соответствующей подготовки, довольно сложно практиковать йогу сновидений. Вторая причина заключается в том, что, поскольку техника осознанных сновидений – это изобретение современной западной культуры, она легко вписывается в привычное для нас научное мировоззрение, которое разделяет большинство людей Запада. Для западного человека комфортнее иметь дело с техникой, которая вписывается в привычные для него рамки, – нам легче освоить такую технику и легче её применять. По моему глубокому убеждению, техника осознанных сновидений содержит действенные и доступные для исследования сновидений методы. Она является отличной прелюдией к серьёзной практике йоги сновидений и служит для неё прекрасным дополнением. Используя эту технику в качестве начальной ступени, мы получаем возможность совмещать обе техники для эффективной работы со сновидениями.

Сон и сновидения – основные положения

Исследования в области сна и сновидений показали, что существуют четыре стадии сна, которые предшествуют возникновению сновидения. Они называются СМС1, СМС2, СМС3 и СМС4 (СМС – стадия медленного сна). Слово «медленный» в названии этой стадии обозначает отсутствие движения глазных яблок при закрытых глазах⁹. СМС1 является переходной между состоянием бодрствования и состоянием сна. Во время этой стадии мы всё более и более погружаемся в дремоту до тех пор, пока не теряем сознание. Первичная СМС1 обычно длится недолго и характеризуется медленными движениями глаз. На этой стадии возможно возникновение визуальных проявлений – ярких неуловимых ментальных образов. Первая СМС2 длится около двадцати минут. Во время этой стадии человек погружён в сон, ментальная активность незначительна и окружающая обстановка умом не воспринимается. Затем наступают СМС3 и СМС4, которые отличаются тем, что человек погружён в глубокий сон, а ритм функционирования мозга обусловлен продолжительными и размеренными дельта-волнами. Все эти стадии сна не подразумевают возникновения сновидений. Артериальное давление снижается, и дыхание становится замедлен-

⁹ Англ. *NREM* – *non-rapid eye movement*.

ным. Такой вид сна является самым глубоким и лучше всего способствует восстановлению организма¹².

Через 30–40 минут глубокого дельта-сна наступает стадия «БДГ» (БДГ – быстрое движение глаз). Именно на этой стадии у человека возникают сновидения. Итак, последовательность стадий сна следующая: СМС1 – СМС2 – СМС3 – СМС4 – БДГ. Во время стадии БДГ тело находится в неподвижном состоянии, обусловленном блокировкой мышечных функций, которое называется *атония*. Длительность первичной стадии БДГ невелика – 5–10 минут. Затем весь цикл пяти стадий, продолжительность которого составляет около 90 минут, повторяется снова и снова. Длительность стадии БДГ пропорционально увеличивается в течение ночи и занимает приблизительно 25 % от всей продолжительности ночного сна. (Эти параметры пригодятся нам в качестве основы для одной из техник развития осознанности во время сновидения, о которой будет рассказано позже.) За ночь человек обычно пробуждается на короткое время более пятнадцати раз, однако утром не помнит об этих периодах бодрствования. Эти периоды также могут быть использованы для практики осознанных сновидений. Стоит помнить и о том, что ощущение времени в осознанных сновидениях приблизительно соответствует ощущению времени в состоянии бодрствования. Другими словами, если вам кажется, что сновидение длилось полчаса, это означает, что вы и спали примерно полчаса.

Сознание в сновидении

По словам Стивена Лабержа, «сновидение можно расценивать как особый вид восприятия, не ограниченный внешним сенсорным воздействием. В то же время обычное восприятие, напротив, можно расценивать как особый вид сновидения, ограниченный внешним сенсорным воздействием»¹³. Из этого высказывания можно сделать вывод, что оба состояния сознания – восприятие во время бодрствования и восприятие во время сновидения – не сильно отличаются друг от друга и задействуют определённые механизмы работы мозга по схожей схеме. Можно также сказать, что оба состояния имеют потенциал для ясности и осознанности. Ещё один аргумент за то, что сознание бодрствования не сильно отличается от сознания в сновидении, – это установленный факт, что в обоих случаях все характеристики объекта восприятия осознаются как находящиеся вовне – на стороне самого объекта. Другими словами, «краснота» чьего-то красного свитера или «желтизна» проезжающего мимо такси воспринимается как неотъемлемое качество самого свитера или такси. Такое предположение является ключевым и во время бодрствования, и во время неосознанного сновидения. Можно сказать, что мы спим беспробудным сном, если верим, что это так. Ещё во времена Рене Декарта западная наука опровергла это, казалось бы, интуитивно логичное утверждение.

Качества и характеристики внешних объектов не находятся на стороне самих объектов. Они иллюзорны и являются игрой воображения, как, например, качества огнедышащего дракона из ночного кошмара. Как же так получается?

С общепринятой точки зрения, наше восприятие «цепляется» за внешний объект. Однако все воспринимаемые нами качества и характеристики этого объекта – такие как цвет, яркость, текстура, температура, запах, вкус и другие – возникают в результате взаимодействия внешнего сенсорного воздействия, работы мозга и потока сознания. Идея о том, что все эти качества являются внутренними качествами объекта, опровергнута наукой. Приведём пример. Солнце излучает фотоны (это установлено с помощью научных экспериментов), но только наши собственные органы чувств воспринимают то, что мы называем «свет». Двойственная концепция «свет – тьма» выстраивается в нашем уме (и в умах других живых существ, которые наделены такими же органами восприятия), но такие характеристики, как «светло» и «темно», не существуют вовне. Солнце само по себе не является ни «ярким», ни «горячим». Оно излучает фотоны и тепловую энергию, которые мы воспринимаем как «яркость» и «жар». Исследования в таких областях науки, как биология и физика, установили это как научный факт.

Чтобы немного облегчить принятие этого необычного факта, можно вспомнить о некоторых видах рыб, которые

обитают на большой глубине или в подводных пещерах. Они не видят. Поэтому для них нет таких понятий, как «свет» и «тьма». То же самое можно сказать и о тех людях, кто слеп от рождения. Они знают об этих понятиях лишь по рассказам других людей, которые обладают зрением. Точно так же и для глухих не существует таких понятий, как «звук» и «тишина» (за исключением ситуации, когда звуковые волны можно ощущать с помощью осязания). Более того, некоторые виды живых существ воспринимают фотоны, звуковые волны и другую сенсорную информацию таким образом, что их восприятие зачастую существенно отличается от восприятия человека. Только представьте себе, какое разнообразие запахов чувствует собака. Итак: характеристики и качества воспринимаемых нами внешних объектов возникают благодаря взаимодействию ума и тела с окружающей средой. Думая по-другому, мы сдаёмся на милость иллюзии – той самой иллюзии, которая обуславливает наше сознание и во время сновидения, и во время бодрствования. С этой точки зрения обусловленность нашего восприятия создаёт для нас иллюзорную реальность. Люди грезят картинками человеческой реальности, собаки, возможно, грезят запахами, а киты грезят подводными песнями. Пока мы находимся в состоянии бодрствования, мы воспринимаем окружающую действительность в соответствии со своей обусловленностью. Например, свой первый опыт гравитации мы получаем в раннем детстве, когда учимся ходить. Мы просто ощущаем (и

происходит это довольно часто) некую силу, которая тянет нас вниз, когда мы теряем равновесие. Любое понятие равновесия – связано ли оно с сидением, стоянием, ходьбой или бегом – так или иначе включает активное взаимодействие с гравитацией. Поэтому гравитация – что бы она собой ни представляла с научной точки зрения (а на этот счёт существует несколько гипотез) – является физическим ограничением, которое испытывает сознание в состоянии бодрствования. Мы становимся определённым образом обусловлены им, когда учимся ходить. Однако во время сновидений существует возможность пренебречь законом гравитации. Физические законы не действуют в нематериальном мире сновидений, где полёты в небе и путешествия в космос случаются довольно часто. В процессе освоения техники осознанных сновидений одним из первых приобретаемых навыков является умение летать, когда появляется такое желание.

Возможно, более правильным было бы сказать, что сознание во время сновидений не так жёстко обусловлено, как во время бодрствования. Порой осознанным сновидцам всё же приходится потратить немало сил, чтобы научиться летать. Идея гравитации так глубоко интегрирована в ум, что она может переключаться из состояния бодрствования в сновидение. В такой ситуации практикующему технику осознанных сновидений может потребоваться поэтапное обучение полёту, с тем чтобы обрести уверенность, что он не упадёт на землю и не покалечится. Ведь во сне мы не можем летать лишь

потому, что *уверены*, что гравитация лишает нас такой возможности. Если преодолеть эту уверенность, то происходит освобождение от концептуальных ограничений, связанных с гравитацией. Итак, обусловленность играет решающую роль в нашем восприятии как во время сновидения, так и во время бодрствования. Поскольку солнце, которое мы видим во сне, – это лишь плод нашего воображения, то на самом деле в 150 миллионах километров от нас его попросту нет, и оно не излучает фотоны и тепловую энергию. В своём сновидении мы воспринимаем солнце – видим его яркость и чувствуем его жар. Однако поскольку физического солнца, которое бы ограничивало наше восприятие, в сновидении не существует, если мы только захотим, наше солнце может быть кубическим, излучать зелёный свет и распространять холод.

Таким образом, мы приходим к пониманию того, что является сущностью обоих видов сознания – сознания во время сновидения и сознания бодрствования. Это формы осознанности. Именно той осознанности, благодаря которой мы что-либо *знаем*. В более широком смысле это просто весь опыт, который мы переживаем. На эту осознанность можно оказывать влияние – она может приспособливаться и становиться обусловленной. Те, кто практикует йогу сновидений, пытаются преобразовать обусловленность, чтобы достичь просветления – прямого и непосредственного переживания реальности. Это является конечной целью буддийской практики и других техник, связанных с медитацией. Осо-

знанные сновидцы используют податливость сознания для разных целей, включая и духовную реализацию. Обе традиции разработали теории и практические методы (подразумевающие проведение различных экспериментов) для прямого исследования сознания в сновидении. Каждый из нас может убедиться в их действенности, если приложит достаточно времени и энергии.

Стратегии для поддержания осознанности

Вялость и забывчивость – две помехи, идущие рука об руку, – являются основными препятствиями для осознанности во время сновидения. Вялость погружает нас в оцепенение, которое не позволяет нам предать ментальному процессу ту чёткость, что присутствует в состоянии бодрствования. Забывчивость не позволяет нам помнить, что мы спим, когда мы видим сновидение. Когда мы видим сновидение, мы зачастую вовлечены в такие виды деятельности, которые недопустимы с точки зрения состояния бодрствования. В то же время мы допускаем, что всё, что происходит с нами, вполне реально, в большинстве случаев даже не задаваясь вопросом: «Не сон ли это?». Техника осознанных сновидений включает несколько действенных стратегий для борьбы с этими препятствиями.

Сила мотивации

Невозможно продвинуться в освоении техники осознанных сновидений, если отношение практикующего будет небрежным. Множество методов техники осознанных сновидений становятся действенными лишь благодаря позитивной, утверждающей мотивации, которая основана на искреннем интересе и желании практикующего освоить эту технику. То же самое касается и практики йоги сновидений. Начинающие йогины обычно готовятся к ночной практике, повторяя вслух мотивирующие утверждения: «Этой ночью я обязательно останусь осознанным во время сновидения!». Техника осознанных сновидений включает несколько подобных методов, которые применяются как днём в состоянии бодрствования, так и перед отходом ко сну, увеличивая шансы оставаться осознанным во время сновидения.

Эти методы используют те же механизмы, что и установки, которые мы даём себе, когда нам необходимо проснуться в определённое время. Многие из нас, когда это действительно необходимо, способны проснуться в определённое время утром без помощи будильника. Если мы, к примеру, путешествуем и забыли взять с собой будильник, а самолёт наш отправляется ранним утром, то мы можем проснуться, дав себе с вечера строгую установку: «Я должен проснуться в 6 утра!». Эти же внутренние механизмы позволяют матери

непроизвольно просыпаться в определённое время посреди ночи для того, чтобы покормить ребёнка. Это обязательно должно быть сделано, и женщина просыпается.

Ещё один хороший метод подготовки к осознанным сновидениям – это тренировать себя в течение дня. Время от времени нужно представлять, что мы находимся в сновидении и осознаём это. Мы можем вспомнить один из недавних снов и вообразить, что осознали, что находимся в сновидении. Сигналом к такому осознанию может стать какая-либо странная ситуация, которая может показаться невозможной в состоянии бодрствования. Такой вид подготовки особенно эффективен, если применять его перед тем, как лечь спать.

Это примеры того, как работает «установка на будущее» – подготовка к тому, чтобы вспомнить что-либо в определённый момент в будущем. В рамках техники осознанных сновидений этот метод значительно усовершенствован с помощью системы *признаков сновидения*, которые содержатся в *журнале сновидений*. Ведение журнала сновидений, в котором подробно описаны наши сны, предназначено для выполнения нескольких задач. Первое: для того чтобы начать записывать что-либо в свой журнал, нам прежде всего необходимо уметь запоминать свои сновидения. Мы уже говорили о том, что развитый навык запоминания является ключевым аспектом для развития техники осознанных сновидений. В процессе исследования осознанных сновидений было откры-

то несколько методов улучшения этого навыка. Ещё в самом начале занятий по освоению техники осознанных сновидений мы пришли к выводу, что обычно с лёгкостью забываем то, что нам снилось ночью. Поэтому для детального запоминания сновидения очень полезно сразу же после того, как мы проснулись, полежать какое-то время в состоянии покоя и направить всё внимание на то, что нам только что снилось. Второе: использование установки на будущее для напоминания о том, что мы собирались лежать в состоянии покоя и вспомнить детали сновидения, служит предварительным шагом для более продвинутого метода, который применяют, чтобы пробудить осознанность и начать работать со сновидением.

Для применения этого более продвинутого метода установки на будущее необходимо обозначить признаки того, что мы находимся в сновидении. Это должны быть типичные для нашего сновидения конкретные объекты, действующие лица, события или общее настроение. Как только в вашем журнале сновидений накопится достаточно материала, нужно проанализировать его, с тем чтобы обнаружить повторяющиеся ситуации и разбить их на категории. Затем нужно к ним привыкнуть – сделать их «целью» установки на будущее. Если во сне вы постоянно видите, скажем, белого кролика, то это можно обозначить как признак сновидения. Тогда вы можете установить его как цель для установки на будущее: «В следующий раз, когда увижу белого кролика, я спрошу

себя, не в сновидении ли нахожусь».

Этот метод можно усовершенствовать, проведя *контрольную проверку своего состояния* в момент распознавания признака сновидения. Есть несколько действий, которые позволяют провести контрольную проверку своего состояния: бодрствуете вы или находитесь в сновидении. Как я уже упоминал ранее, в сновидениях мы можем летать или парить в воздухе. Часто в сновидении печатные символы в надписях и цифры на часах меняются, когда мы отводим глаза, а затем возвращаем на них взгляд. Если во сне мы увидим надпись «мама», отвернёмся, а затем снова обратим внимание на надпись, велика вероятность того, что она превратится в «рама» или «дама», а возможно, и в какое-либо совершенно не похожее на «мама» слово. Как упоминалось выше, ещё одним отличием бодрствования от сновидения является то, как проявляет себя гравитация. Если в сновидении вы высоко подпрыгнете, то, скорее всего, опуститесь на землю гораздо медленнее, чем это произошло бы в состоянии бодрствования. Тогда, точно так же, как и в случае с признаком сновидения, вы подготавливаете себя соответствующей установкой на будущее: «В следующий раз, когда я увижу белого кролика, я подпрыгну как можно выше. Если я зависну в воздухе или буду опускаться на землю медленнее, чем обычно, я пойму, что нахожусь в сновидении, и буду поддерживать осознанность». В конце концов у вас обязательно это получится. Когда вы соберёте в своём журнале значитель-

ное количество характерных для вас признаков сновидения, которые подтверждены многочисленными повторениями, у вас появится очень мощный инструмент распознавания того, чтобы распознать, что вы находитесь в сновидении. Стивен Лаберж, который и разработал эти методы, называет это МИОС – мнемоническая индукция осознанных сновидений. Работа с признаками сновидения – это мнемонический механизм, использующий метод установки на будущее для того, чтобы вызывать определённую реакцию.

Как только вы наберётесь опыта в запоминании своих сновидений, вы начнёте замечать странности, или *аномалии*, – что-то настолько неправдоподобное, что покажется невероятным, как вы раньше не обращали на это внимания, принимая всё за чистую монету. Аномалии время от времени присутствуют в сновидениях большинства людей и могут быть весьма разнообразными – от летающих слонов и зелёных закатов до появления умерших родных и ночных кошмаров, кишущих мифическими тварями. И только вялость и забывчивость, характерные для нашего обычного состояния во время сновидений, не позволяют нам их заметить. Точнее сказать, нам не достаёт взгляда *с позиции критического мышления*. В состоянии бодрствования мы всегда сохраняем в своём восприятии долю здорового скептицизма, обусловленного нашим жизненным опытом. Мы вырабатываем собственную концепцию о том, что может произойти в повседневной жизни, а что нет. Столкнувшись с предло-

жением купить новую машину за 10 долларов или увидев в небе летящего слона, большинство из нас отнесётся к этому скептически или даже начнёт беспокоиться за свой рассудок. Такие ситуации покажутся нам очень странными, возможными лишь во сне или в воображении. Главным эффектом описанных выше методов является запуск механизма критического мышления, которое делает нас более восприимчивыми к странностям, происходящим во время сновидения, и позволяет нам распознать тот факт, что мы видим сон. Другой метод тренировки, позволяющий усилить критическое мышление, – это контрольные проверки своего состояния во время бодрствования. Нужно просто выработать привычку спрашивать себя: «Это сейчас происходит во сне или наяву?». Необходимо задавать себе этот вопрос 10–15 раз в день. Можно также приучить себя задавать подобный вопрос, «привязав» его к какому-либо действию – например, к открыванию двери в помещение или к ситуации, когда происходит что-то странное или необычное. И каждый раз, когда мы задаём себе этот вопрос, нужно проводить контрольную проверку своего состояния, чтобы понять, не во сне ли мы находимся, – например, подпрыгнуть. Такая тренировка, если выполнять её регулярно, создаёт привычку, которая со временем переключается и в сновидения. Если вы привыкнете спрашивать себя «Я сейчас во сне или нет?» каждый раз, когда открываете дверь, то в конце концов зададите себе этот вопрос, когда будете открывать дверь, находясь в сновиде-

нии. Тогда, проведя контрольную проверку своего состояния, вы вдруг осознаете: «Да ведь я сейчас сплю!».

Лучшая возможность осознать, что мы находимся в сновидении, – это испытать переживание, связанное с чем-то невероятно странным – с чем-то, что заставит нас вздрогнуть и тем самым подтолкнёт к осознанности. Поэтому неприятные сновидения, такие как ночные кошмары, легче всего инициируют осознанные сновидения. Лаберж называл это ОСИС – осознанные сновидения, инициированные сновидениями. Другой из возможных вариантов – это поставить будильник, настроенный так, чтобы будить вас несколько раз в течение ночи. Когда вы проснулись от будильника, то предварительная тренировка (когда вы лежите, поддерживая состояние покоя, и направляете всё внимание на то, что вам только что снилось) позволит вам целенаправленно вернуться к сновидению и оставаться в нём осознанным. Особенно хорошо этот метод работает в последние два часа перед окончательным утренним пробуждением – лучшим временем для осознанных сновидений. Если у вас есть время – скажем, в выходные, – продлите время сна на пару часов, предоставив себе таким образом дополнительную возможность практиковать технику осознанных сновидений. Также можно специально проснуться в конце цикла сна и в течение получаса почитать что-нибудь (лучше что-нибудь связанное с техникой осознанных сновидений). Затем следует дать себе установку оставаться осознанным во время сновидения

– и снова погрузиться в сон. Стивен Лаберж экспериментальным путём установил, что применение подобного метода увеличивает вероятность опыта осознанного сновидения на 2000 процентов. Этот метод временного пробуждения и последующего возвращения ко сну называется ОСИВП – осознанные сновидения, инициируемые временным пробуждением.

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.