

Е. А. Ронжин

ПСИХОЛОГИЯ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ



Евгений Ронжин
Психология
осознанных сновидений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48897502

ISBN 9785005096654

Аннотация

Это переиздание книги «Психология сновидений, осознанных сновидений и выходов из тела» 2015 г. Психологические законы, по которым строятся и существуют обычные сновидения, также проявляются в осознанных сновидениях. В свою очередь осознанные сновидения позволяют на качественно ином уровне познавать сновидческую реальность. Человек получает возможность изучать сновидение «изнутри» – осознанно наблюдать за сновидением и экспериментировать с ним.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Структура и особенности состояния сна	12
Глава 2. Существуют ли различия между осознанными сновидениями и выходами из тела?	18
Научный и оккультно-эзотерический подходы к осознанным сновидениям и выходам из тела	18
В поисках критерия различий осознанных сновидений и выходов из тела	23
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Психология осознанных сновидений

Евгений Ронжин

Иллюстратор Ксенон

Дизайнер обложки Мария Бангерт

© Евгений Ронжин, 2019

© Ксенон, иллюстрации, 2019

© Мария Бангерт, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-0050-9665-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

*«О столетие! Науки процветают, души
просыпаются: приятно жить!»*

Ульрих фон Гуттен

Никто точно не знает, откуда берутся сновидения. Но источник, создающий их, имеется в душе каждого человека, так как сновидения видят все – домохозяйки, инженеры, водители и даже президенту снятся сны. Каждый человек в зависимости от культурных и индивидуальных особенностей устанавливает с ними особые отношения. Одни уделяют им внимание, другие – нет, третьи их боятся, так как в них оживают кошмары, а четвертые черпают в них вдохновение. Всем известен пример Д. И. Менделеева, увидевшего во сне периодическую таблицу элементов, но мало кто знает, что и для многих других ученых, художников, писателей, изобретателей сновидения служили источником творческого вдохновения и, как следствие, способствовали прогрессу человеческой цивилизации. Так Рене Декарту в возрасте двадцати трех лет приснился ряд сновидений, раскрывших все основные идеи, на которых позже были основаны его работы по методологии, алгебре, физики и метафизике. А. Эйнштейн говорил, что его научный путь, приведший к открытию теории относительности, связан с одним ярким сновиде-

нием, приснившимся ему еще в юности. В том сне он катился на санках все быстрее и быстрее, пока не достиг скорости света, и тогда он увидел, что звезды изменили свою форму и рассыпались причудливыми цветами [1]. Понятно, что подобные озарения не возникают просто так из пространства сновидения и не сыплются на головы избранных, как яблоки на голову И. Ньютона, а являются результатом синтеза работы бодрствующего сознания и бессознательного.

Длительное время сновидения считались местом абсолютной власти бессознательного, и представление о возможности быть в ясном сознании и в то же время спать воспринималось как абсурдное и парадоксальное. Несмотря на это в литературе существует множество свидетельств в пользу этой возможности. Подобное состояние называется осознанным сновидением и определяется как особое измененное состояние сознания, при котором человек осознает, что видит сон, и может, в той или иной мере, управлять его содержанием.

Прежде всего, эта книга посвящена тематике осознанных сновидений и выходов из тела. Однако значительное внимание в ней уделяется и миру обычных сновидений. Сновидения, осознанные сновидения и выходы из тела так тесно взаимосвязаны, что их обсуждение в отдельности друг от друга нелогично и даже противоестественно. Психологические законы, по которым строятся и существуют обычные сновидения, также проявляются в осознанных сновидениях.

В свою очередь осознанные сновидения позволяют на качественно ином уровне познавать сновидческую реальность. Человек получает возможность изучать сновидение «изнутри» – осознанно наблюдать за сновидением и экспериментировать с ним. Это дает бесценный материал для понимания мира сновидений и законов его устройства. Также изучение сновидений «изнутри» может пролить свет на извечные вопросы о сущности психики, сознания, личности и т. д. Не зря З. Фрейд – один из основоположников современной психологии – считал сновидения царской дорогой в бессознательное. Открыв осознанные сновидения, человечество отыскало для себя новый путь в самое сердце психики – «императорскую» дорогу в бессознательное. Как отмечают исследователи, в дальнейшем проблема осознанных сновидений может занять центральное место в изучении сознания [2], выявлении его нейрофизиологических основ [3] и, в целом, способствовать революционным изменениям в области психологии.

Существует несколько основных причин, побудивших меня написать эту книгу. Первая причина заключается в давнем профессиональном интересе к сновидениям и желании поделиться с другими своими идеями и опытом в этой области.

Еще со студенческих лет, во время обучения психологии в университете, сновидения вызывали во мне неподдельный интерес, способствовавший стремлению как можно глубже

разобраться в этом феномене психической жизни человека. Это подталкивало собирать и изучать различную литературу на эту тему, сравнивать существующие точки зрения и делать какие-то выводы. Однако только это, скорее всего, никогда бы не привело меня к написанию книги, так как главным толчком в развитии понимания мира сновидений для меня стали собственные опыты с осознанными сновидениями и выходами из тела.

Все началось с того, что мое сознание начало просыпаться раньше тела, в результате чего я осознанно переживал специфическое состояние сонного паралича. До этого я никогда не стремился вызвать у себя осознанное сновидение, а о выходах из тела («астральных путешествиях») знал только понаслышке и даже не задумывался о том, что однажды это может случиться со мной. Поэтому переживание сонного паралича поначалу пугало меня и приводило в замешательство. Я не знал, что со мной происходит и что с этим делать. На безбрежных просторах интернета я нашел других «страдальцев», озадаченных похожими переживаниями в собственном опыте. Им в популярной форме знающие люди в форумной переписке объясняли, что есть что. Я увлекся этой темой и со временем уже не боялся и не избегал состояния сонного паралича, а наоборот стремился к нему, зная, что это прямой путь к тому, что называют «внетелесным опытом». К тому же с этого времени в относительно большом количестве у меня появились осознанные сновиде-

ния, а обычные сны стали яркими и хорошо запоминающимися. На протяжении нескольких последующих лет с энтузиазмом я старательно вел дневник сновидений, записывая в него интересные обычные сновидения, осознанные сновидения и выходы из тела. Впоследствии, анализируя собранные материалы, я сгруппировал их по отдельным темам и использовал их в качестве основы для написания некоторых глав этой книги.

Вторая основная причина, побудившая меня написать эту книгу, заключается в том, что, читая литературу на тему осознанных сновидений и выходов из тела, мое сердце очень часто наполнялось печалью и болью из-за осознания того, насколько все в этой области запутанно и туманно. Эта книга является попыткой разобраться в некоторых спорных вопросах об осознанных сновидениях и выходах из тела; дать критическую оценку отдельным представлениям в этой области.

По моему сугубо личному мнению такая ситуация в сфере осознанных сновидений и выходов из тела сложилась не только из-за сложности рассматриваемых феноменов, но и из-за того, что многие авторы, пишущие на эту тему, судя по всему, имеют очень маленький объем базовых психологических знаний, психологических знаний о сновидениях и состоянии сна. Рассмотрение осознанных сновидений и выходов из тела без опоры на психологию обычных сновидений порождает множество мифов, предрассудков и необоснованных утверждений. Недостаток знаний о состо-

янии сна и психологии обычных сновидений приводит к тому, что в книгах и на интернет форумах, посвященных теме внетелесных путешествий и осознанных сновидений можно найти тысячи самоотчетов практиков, которые незаметно для себя на реальные эксперименты с этими состояниями накладывают в разной степени изощренные интерпретации. Опыты трактуются через принятую призму и, в конечном итоге, все переходит в бесконечные философские и метафизические спекуляции.

Например, человек пишет о том, что при выходе из тела он о чем-то думает, затем чувствует передвижение куда-то, и в результате оказывается в иной обстановке о которой думал, в которой несколько иначе самоощущает себя. Из серии подобных опытов автор делает вывод о том, что перемещается по уровням реальности, путешествует по иным измерениям. При этом каждому измерению и среде соответствует своя частота и длина волн нефизической энергии. Действительно ли это так? Этого никто не знает. Факты говорили лишь о мыслях и изменении пространства и все! Сделанный автором вывод ни на чем не основан, кроме субъективных интерпретаций впечатлений от выхода из тела. Выдвигаемые положения являются в настоящее время непроверяемыми гипотезами, поэтому говорить о какой-либо реальности, стоящей за ними, все равно, что гадать на кофейной гуще.

Запутанность темы осознанных сновидений и выходов из тела определяется и тем, что некоторые авторы, живя,

словно, в вакууме, не соотносят свои опыты и эксперименты в этой области с опытами и экспериментами других людей. Все выводы делаются только на основе личных опытов и описываются с помощью своей довольно специфической терминологии. А истина, как известно, познается в сравнении.

Складывается такое впечатление, что часть авторов, пишущих на тему осознанных сновидений и выходов из тела либо не имеет опыта переживания этих состояний, либо он минимален. Тема очень популярна, но когда только популярность темы, побуждает кого-то браться за ее описание, то из этого часто получаются «журналистские расследования» для желтой прессы, в которых одна банальность другой погоняет и не более того.

Работая над книгой, я пытался избежать этих ловушек, поэтому обсуждение различных аспектов устройства мира сновидений и существования в нем человека построено с опорой на научные исследования, опыты осознанно сновидящих и собственные изыскания в этой области.

Далее я предлагаю вам окунуться в мир сновидений и пройти вместе со мной по его основным достопримечательностям. И напоследок хочется напомнить, что никакие слова не смогут показать вам истинную уникальность, красоту и силу осознанных сновидений. По-настоящему понять, что это такое можно только пережив это на собственном опыте.

Глава 1. Структура и особенности состояния сна

*«Сон — первосходнейшее изобретение»
Генрих Гейне*

Знакомство с миром сновидений необходимо начать с рассмотрения общих представлений о состоянии сна как психофизиологическом феномене. Эти знания выступают необходимым условием для понимания нашего дальнейшего обсуждения осознанных сновидений и выходов из тела. Если вы хорошо знакомы с общими особенностями состояния сна, то можете смело, без всяких зазрений совести, пропустить эту главу.

Современные представления о структуре сна и его основных характеристиках связаны с развитием научного подхода к этому явлению. Примерно до второй половины XX века сон не рассматривался в качестве предмета широких научных исследований, прежде всего, ввиду отсутствия специальных методов необходимых для объективного изучения этого состояния. Крупнейшим событием в истории современного изучения сна стало открытие электрических волн мозга. Впервые регулярные волны частотой около 10 циклов в секунду у бодрствующего человека в состоянии покоя зафиксировал в 20-е годы XX века немецкий нейропсихиатр

Ганс Бергер. Зафиксированная мозговая активность получила название альфа-ритма, возникающего в состоянии расслабления, а запись электрических волн мозга Г. Бергер назвал электроэнцефалограммой (ЭЭГ). В массовом сознании того времени будущее электроэнцефалографии связывалось с возможностью чтения мыслей, которые были закодированы в рисунке ЭЭГ. Однако этим фантазиям было суждено остаться только фантазиями, так как рисунок ЭЭГ отражает лишь среднее электрическое состояние миллионов нейронов на каком-нибудь участке мозга [1].

Г. Бергер обнаружил, что при переходе из бодрствования в сон наблюдается изменения рисунка волн на ЭЭГ. Ритмы бодрствования и сна различны. Например, ЭЭГ, снятая во время напряженного бодрствования, выглядит как практически плоская линия с редкими низковольтными колебаниями. На ЭЭГ глубокого сна мы увидим медленные высокоамплитудные волны. Это означает, что во сне мозг не отключается, а продолжает функционировать только в ином режиме, нежели в состоянии бодрствования.

Фиксируемые на электроэнцефалограмме ритмы стали маленьким «окошечком», через которое наблюдатель из внешнего мира впервые смог заглянуть во внутренний мир спящего человека. Это открыло возможность объективного научного познания сна.

В 50-х годах Юджин Азерински, изучая сон у младенцев, под руководством известного исследователя сна Ната-

ниэля Клейтмана, заметил, что периоды спокойного сна регулярно сменяются периодами, во время которых можно наблюдать быстрые движения глаз (БДГ), сопровождающиеся на ЭЭГ быстрыми низковольтными ритмами. Детям прикрепляли к векам электроды и регистрировали у них электрические импульсы глазных мышц. Получившуюся запись назвали электроокулограммой (ЭОГ). На основании комплексной записи биотоков мозга, движений глаз, движений мышц (электромиограмма) весь сон разделили на две основные фазы – медленный сон («МДГ – сон», «ортодоксальный»), включающий четыре стадии, и быстрый сон («БДГ – сон», «парадоксальный»). Медленный и быстрый сон циклически повторяются по ходу ночи. Сначала человек проходит четыре фазы медленного сна, затем наступает быстрый сон. После его окончания весь цикл начинается сначала. Продолжительность одного цикла примерно полтора часа. Длительность быстрого сна к утру возрастает, а медленного – уменьшается, так что первый раз быстрый сон может продолжаться от шести до десяти минут, а последний – полчаса и больше [2].

При этом было замечено, что яркие, эмоционально насыщенные сновидения, субъективно воспринимаемые как реальность, возникают именно в быстром сне. Уильям Димент, другой аспирант Н. Клейтмана, в лаборатории сна будил испытуемых во время или сразу после окончания быстрой фазы сна. В подавляющем большинстве случаев (80—

90%) испытуемые сообщали, что видели сновидения. Если же их будили уже через пять минут после окончания быстрой фазы сна (или в медленную фазу сна), то количество вспоминаемых сновидений резко уменьшалось. На основе этих наблюдений были сделаны выводы о том, что сновидения вызываются не подавленными желаниями, как считал З. Фрейд, а периодическим биологическим процессом – БДГ – сном. Поэтому, если человек говорит, что за ночь ему ничего не снилось, то он обманывает себя и собеседника, так как на самом деле просто не помнит своих ночных приключений.

В среднем за ночь у каждого человека бывает от четырех до шести периодов сна со сновидениями, которые сопровождаются параличом мышц. Это естественный механизм, препятствующий совершению действий в реальности во время осуществления данных действий в ситуации сновидения. Что будет, если выключить данный механизм? М. Жуве [3] в своих экспериментах продемонстрировал, что у кошек после разрушения ядер *Locus Coeruleus*, обеспечивающих угнетение мышечного тонуса во время БДГ – фазы, отмечаются сложные формы агрессивного, оборонительного и исследовательского поведения. Естественно, что подобное поведение (погоня за мышью, существующей во сне) часто завершается скоротечным пробуждением, вызванным болезненным столкновением со стеной или другими предметами.

При нарушении функции паралича мышц во время быст-

рой фазы сна человек также совершает различные действия (не стоит путать это с сомнамбулизмом, который возникает в медленную фазу сна). В некоторых случаях таких людей лучше привязывать к кровати, чтобы они не могли навредить себе или окружающим. Венгар В. и Поу Р. в своей замечательной книге [4] приводят пример шестидесятилетнего мужчины, сны которого прорывались в реальную жизнь. Ему периодически снилось, что он едет на мотоцикле, а мотоциклист-соперник пытается столкнуть его с трассы. Мужчина активно сопротивлялся этому, яростно отталкивая соперника. В такие моменты его жене приходилось не сладко, ведь многое из предназначавшегося мотоциклисту, в итоге, доставалось ей. Во сне муж бил ее кулаками, а иногда вскакивал и бешено метался по комнате. Психиатры пришли к заключению, что такое поведение мужчины вызвано нарушением механизма сонного паралича.

Паралич во время парадоксального сна выполняет предохранительную функцию, не давая нам реализовать в физическом мире действия, совершаемые в мире идеальном. Когда мы совершаем те или иные действия в сновидении, то у нас активизируются моторные центры мозга ответственные за совершение этих действий в бодрствовании. Другими словами, наш мозг на события сна реагирует также как и на события бодрствования, не видя в них особой разницы. Если нарушается механизм сонного паралича, то действия из реальности сна прорываются в физический мир.

Кратко рассмотрев особенности и структуру сна, выделим основные положения, необходимые нам для дальнейшего изложения материала:

- Сон включает в себя две основные фазы – фазу медленного («МДГ-сон») и фазу быстрого сна («БДГ-сон»), которые циклически сменяют друг друга по ходу ночи;
- То, что принято называть сновидениями возникает в фазу БДГ-сна;
- Сновидения в фазу БДГ-сна сопровождаются параличом мышц тела, ради нашей собственной безопасности;
- Сновидения в фазу БДГ-сна сопровождаются быстрыми движениями глаз и электрической волновой активностью мозга, схожей с волновой активностью во время бодрствования;
- Длительность быстрого сна к утру возрастает, поэтому, чтобы видеть больше сновидений спите дольше!

Глава 2. Существуют ли различия между осознанными сновидениями и выходами из тела?

*«Одни хотели бы понимать то, во что верят,
а другие – поверить в то, что понимают»
Станислав Ежи Лец*

Научный и оккультно-эзотерический подходы к осознанным сновидениям и выходам из тела

Сегодня выходит огромное количество книг, посвященных тематике осознанных сновидений и выходов из тела. Учитывая своеобразие этих феноменов, и большое количество разнообразных течений стоит ли говорить о том хаосе, с которым сталкиваешься, обращаясь к литературе на эту тему. До 70-х годов XX века было довольно сложно найти какие-либо работы, освещавшие рассматриваемые феномены [1]. Сейчас ситуация несколько изменилась – литературы очень много, но эта тема все также остается запутанной и мутной. Чтобы внести в эту проблему какую—то яс-

ность для начала попробуем классифицировать на несколько групп существующие представления о выходах из тела и осознанных сновидениях. Решение вопроса о различиях осознанных сновидений и выходов из тела, как и решение многих других спорных вопросов в отношении этих явлений, зависит от соответствующего подхода, через призму которого они воспринимаются человеком.

В самом общем виде можно выделить два основных подхода к осознанным снам и выходам из тела. Первый подход – научный, второй – оккультно-эзотерический (назовем его так). Эти подходы соответствуют двум типам представлений о мире – системе представлений, опирающейся на научное и эзотерическое знание. Разделение практикующих осознанные сновидения и выходы из тела на научно-ориентированных и оккультно-ориентированных существует как в России, так и за рубежом.

В России представить научный подход каким-либо известным практиком или ученым проблематично. В наибольшей степени на эту роль подходит Михаил Радуга – известный практик внетелесных путешествий, занимающий прагматическую позицию (минимум теории, максимум практики) в отношении к выходам из тела и осознанным сновидениям. В целом его понимание рассматриваемых феноменов резонирует с научными представлениями о них. Оккультно-эзотерический подход в России в основном представлен различными последователями идей Карлоса Каста-

неды (постнагуализм А. П. Ксендзюка, «Хакеры Сновидений»). За рубежом научный подход связан с именами Стивена Лабержа, Пауля Толи, Джейн Гакенбах, Сьюзан Блэкмор и др., а эзотерический – с именами Роберта Монро, Роберта Брюса, Уильяма Булмена и множества других авторов.

С точки зрения научного подхода выходы из тела обычно рассматриваются как разновидность осознанных сновидений. Осознанные сновидения, как и обычные сновидения, являются продуктом психики человека. Это виртуальная реальность, создаваемая малоизученными сознательными и бессознательными психическими механизмами. Научный подход подразумевает опору на эмпирические факты при анализе и описании изучаемого феномена. Эмпирические факты рассматриваются через призму материалистической парадигмы, поэтому выдвигаемые гипотезы, так или иначе, должны укладываться в эту парадигму, иначе исследование автоматически приобретает статус околонучного, парапсихологического. Это не правильно, но на практике все получается именно так. Выдвигаемые гипотезы должны быть экспериментально проверяемы. Если их нельзя проверить, то есть доказать истинность или ложность, то это не наука, а метафизика. Поэтому ученые обычно осторожны в своих высказываниях и умозаключениях.

Помимо научно-ориентированных исследователей осознанными сновидениями и внетелесными путешествиями интересуется другая, возможно, значительно большая

группа людей – это представители различных эзотерических школ, мистики, оккультисты, духовные практики и т. д. Обычно их подход к рассматриваемым феноменам сильно отличается от научного. Даже говорить о каком-то едином эзотерическом подходе к осознанным сновидениям и выходам из тела было бы ошибочно, так как это множество школ и течений, различающихся друг от друга по своим представлениям. Если сильно обобщать, то в рассматриваемых феноменах представители эзотерической направленности находят способ духовного развития и пути в иные измерения, параллельные миры, населенные существами различных уровней разумности, с которыми можно вступать в контакт, получать информацию и т. д. Именно из этого направления берет свое начало столь популярное понятие «астрального мира» и «астральной проекции».

Особое внимание сегодня привлекают возможные точки соприкосновения науки и эзотерики. Строящиеся мосты между этими мирами, пока в основном остаются воздушными, хотя определенные подвижки в этом, безусловно, есть, но не все хотят их замечать. В своей основной массе ученые слепо отстаивают свою парадигму, не видя дальше границ концепций, которые взяло на свое вооружение их «Я», а эзотерики, также, потакая желаниям своего «Эго», перегибают палку – существующие гипотезы описывают как доказанные и общепринятые факты, некритически воспринимают околонаучные концепции, на основе верных посылок делают со-

вершенно безосновательные выводы, некритически относятся к собственному опыту и т. д. Эзотерики часто пользуются хитрым приемом, описывая парапсихологические и оккультные феномены как научно доказанные. В результате у человека далекого от науки создается ложное впечатление, что наука и эзотерика не противоречат, а дополняют друг друга [2]. В будущем, возможно, все так и будет, а пока говорить об удачном синтезе научных и эзотерических представлений не приходится. Это касается и представлений в отношении феноменов осознанных сновидений и выходов из тела.

В этой работе мы часто будем говорить об этих двух подходах к осознанным сновидениям и выходам из тела. Необходимо осознавать, что подобное разделение сделано в целях удобства и может ввести читателя в заблуждение, что все концепции, относимые к оккультно-эзотерическому или научному подходу одинаково плохи или хороши. Например, среди авторов, подходящих к проблеме осознанных сновидений и выходов из тела с оккультно-эзотерических позиций есть те, кто описывает эту проблему на качественно высоком уровне, учитывая данные накопленные в психологии, антропологии, религиозных и мистических учениях, соотнося свои опыты со всем этим корпусом знаний и свидетельствами других сновидцев, а есть те, кто поступает иначе и в итоге мы имеем системы представлений совершенно другого уровня.

В поисках критерия различий осознанных сновидений и выходов из тела

Исследователи осознанных сновидений и внетелесных состояний активно обсуждают вопрос о различиях между этими феноменами. Действительно ли между ними имеются отличия и, если имеются, то в чем они заключаются? Далее мы рассмотрим доводы «за» и «против» понимания осознанных сновидений и выходов из тела как явлений, имеющих общую природу.

О различиях осознанных сновидений и выходов из тела в основном говорят практики оккультно-эзотерического толка, в то время как научно-ориентированные исследователи отстаивают их единство. Основная проблема здесь заключается в поиске критерия, опираясь на который, мы могли бы провести четкую грань между осознанным сном и внетелесным состоянием.

Научно-ориентированные исследователи (С. Лаберж, Л. Левитан, П. Толи и т.д.) считают, что такой критерий отсутствует. Они склоняются к тому, что внетелесные переживания – это разновидность осознанных сновидений. Есть два основных типа осознанных сновидений. Первый тип осознанных сновидений возникает, когда человек, по ходу сю-

жета сна, осознает, что видит сон. Это классический вариант осознанного сна. Второй тип осознанных сновидений – это сновидения, инициируемые из состояния бодрствования. В этом случае человек, сохраняя сознание, из состояния бодрствования переходит в сновидение. При этом второй тип осознанных сновидений имеет много схожих черт с типичным выходом из тела.

Одной из первых на это указала Ц. Грин в своей книге об осознанных сновидениях, изданной еще в 1968 г. Она считала, что некоторые осознанные сновидения, инициируемые из состояния бодрствования, невозможно отличить от выходов из тела. Она предложила называть «внетелесными» те состояния, которые возникли из бодрствования, а осознанными сновидениями – те, что возникли из состояния сна [3].

Сознательно переходя границу между бодрствованием и сном, человек переживает явления, обычно сопровождающие выход из тела – сонный паралич, вибрации, давление на грудь, различные шумы. В одном из исследований 62% участников, входя в осознанный сон, сохраняя сознание, переживали типичные ощущения, возникающие при выходе из тела [4]. А как же остальные 38%? Остальные участники исследования этих ощущений не испытали, что вполне нормально, так как выходы из тела могут происходить и без каких-либо специфических ощущений.

М. Радуга, считая, что ни один опытный практик не смо-

жет однозначно разделить осознанные сновидения, выходы из тела, астральные проекции, объединяет эти феномены под новым термином – «фаза», «фазовые состояния». Он приводит несколько доводов в пользу единства рассматриваемых явлений [5]: 1) Практики осознанных сновидений и внетелесных путешествий используют одни и те же техники достижения состояний, к которым они стремятся; 2) Фундаментальные свойства пространства внетелесного мира и мира осознанных сновидений одни и те же; 3) Мир сновидений «пластичен» и может принять любую внешнюю форму, поэтому невозможно уверенно отличить реальный выход души в физический или параллельный мир от мира, смоделированного пространством сна.

Чаще всего выходы из тела происходят в короткий промежуток пробуждения в быструю фазу сна [6]. Они сопровождаются сонным параличом, который свойственен состоянию сна. В целом, какие-либо существенные различия между осознанными сновидениями и выходами из тела отсутствуют. Единственный четкий критерий их разделения – это способ вхождения в это состояние. Но, как вы понимаете, этот критерий никоим образом не свидетельствует о том, что эти состояния различны. То, что субъективно переживается, как выход из тела – вхождение в сновидение с сохранением сознания.

Позиция научно-ориентированных исследователей понятна и достаточно убедительна. Почему же тогда так много

тех, кто разделяет осознанные сновидения и выходы из тела? На это есть несколько основных причин.

Одна из них в том, что о различиях осознанных сновидений и выходов из тела говорят люди, не имеющие достаточного опыта пребывания в этих состояниях. Тогда предлагаются следующие различия осознанных сновидений и выходов из тела:

- *При выходах из тела сознание более четкое и ясное, чем при осознанных сновидениях.*

Это утверждение верно лишь отчасти. Осознанность в сновидениях и выходах из тела явление очень изменчивое. В осознанных сновидениях достичь высокого уровня осознанности и удерживать его на протяжении сна сложнее, чем при выходах из тела. Это связано с тем, что выходя из тела, вы попадаете в сновидение уже с уровнем сознания, как при бодрствовании. Остается только поддерживать этот уровень, не давая ему упасть. В осознанных же сновидениях необходимо включить осознанность посреди сюжета сна и постараться удержать ее. При включении осознанности посреди сюжета сна выше вероятность возникновения иррационального мышления, ложных воспоминаний, путаницы сна и бодрствования и т. д. То есть, осознав себя во сне, сложно полностью избавиться от остатков «сновидческого» сознания. В свою очередь, при вхождении в сон из бодрствования напрямую от «сновидческого» режима работы сознания из-

бавляться не надо, так как он изначально отсутствует. Необходимо только поддерживать осознанность на высоком уровне. Но это отнюдь не означает, что в осознанном сне невозможно достичь такого же уровня осознанности, как при выходе из тела. Это возможно и многие практикующие вообще не замечают особой разницы в четкости и ясности сознания в осознанных снах и выходах из тела. В одних случаях осознанность может быть выше в осознанных снах, а в других случаях при выходах из тела. Все зависит от вас.

- *При выходах из тела окружающий мир очень похож на бодрствующую реальность, а в осознанных сновидениях мир сказочный, необычный.*

Опытные практики прекрасно понимают ошибочность этого утверждения. То, что выходя из тела, вы оказываетесь в том месте, где засыпали и которое очень похоже на бодрствующую реальность – реализация вашей установки, проявление стереотипности мышления и ограничений ума. Я жил в нескольких квартирах, а также работал ночным охранником и на работе, естественно, спал. Это привело к интересному эффекту. Например, я сплю дома и посреди ночи, после окончания сновидения осознаю себя в сонном параличе и выхожу из тела. «Отделяясь» от тела, я думаю (вследствие спутанности сознания после сна, или под влиянием прошлого сновидения о работе), что на самом деле сплю на работе. В результате я выхожу из тела и оказываюсь на своем ра-

бочем месте. До самого пробуждения я уверен, что действительно сплю на работе. Такая путаница происходит довольно часто. Спишь в одном месте, а выходишь из тела в другом. Спишь в новой квартире, а выходишь из тела и оказываешься в старой квартире. Или еще интересней – выходишь из тела и идешь из одной комнаты в другую, но оказываешься в комнате не своей квартиры, а какой-нибудь другой, например, в квартире родственников. Самое интересное в этом то, что, выходя из тела, вы можете намеренно сосредоточиться на каком-либо месте и «выйти» туда. В том числе в любую сказочную страну, но по ощущениям это будет обычный выход из тела. Окружающий мир при любом выходе из тела может сначала выглядеть как полностью соответствующий реальности бодрствования, а затем вы можете оказаться где угодно.

Осознанные сновидения также могут быть похожи на бодрствующую реальность. Существуют даже специальные техники для проверки того, где человек находится – во сне или бодрствовании. Такие техники называются «техниками проверки реальности». Они помогают человеку убедиться, что он находится во сне, а не бодрствует, то есть «включают» осознанность. Эти же самые техники проверки реальности используются при выходах из тела. При первых внетелесных опытах для меня было большой проблемой поверить в то, что я встал с кровати во «втором» теле, а не в физическом. В прямом смысле этого слова, первые

выходы из тела я полностью потратил на то, что различными способами проверял реальность и убеждал себя, что окружающая меня мир – не физический. Поверить в это было крайне сложно.

• *В осознанном сновидении человек обычно ощущает себя в своем теле. При выходе из тела человеку может казаться, что он не имеет тела, находится в положении «бесплотной души». Также может видеть свое тело со стороны.*

Наличие или отсутствие тела в осознанном сновидении и внетелесном состоянии зависит от нашей установки. Мы привыкли иметь тело, поэтому в осознанном сновидении имеем тело. Но вы можете стать и бестелесной «точкой сознания». Единственное ограничение – это наш ум. При выходе из тела работает та же система. Если, отделяясь от тела, вы будете думать, что вы – душа, покидающая физическую оболочку, то будете ощущать себя бестелесной душой. Даже сможете увидеть свое тело, лежащее в кровати. Но, не пугайтесь, если после непродолжительного путешествия вернетесь назад и не обнаружите свое тело и даже свою кровать. Чтобы вернуться в бодрствующую реальность не обязательно, как это описывается в некоторых популярных книгах, отсоединившейся «душой», входить (ложиться) обратно в физическое тело. Между способом пребывания в осознанном сне и внетелесном состоянии разницы нет. Вы можете иметь аналог физического тела – «второе» тело; или быть точкой

сознания – бесплотным наблюдателем; или иметь еще какую-нибудь форму. Хотя нам наиболее привычно иметь форму человеческого существа.

Подобные различия вряд ли можно считать убедительными. Предлагаемые критерии слишком слабы, не выдерживают критики и противоречат опытам многих практикующих осознанные сновидения и выходы из тела.

Другая причина, по которой люди придерживаются идеи о различии рассматриваемых состояний, заключается в их приверженности тем или иным концепциям оккультно-эзотерического характера. В большинстве случаев эта приверженность проистекает из слепой веры и неспособности критически мыслить (критически оценить собственные опыты и положения соответствующей концепции). Но также есть и те, кто, критически осмысляя существующие представления, собственные и чужие опыты, тем не менее, не может принять научное материалистическое мировоззрение.

Оккультно-эзотерические концепции обычно ориентированы на феномен внетелесных путешествий («астральных проекций»). Одни авторы этого направления, рассматривая внетелесные путешествия, так или иначе, упоминают осознанные сновидения, а другие вообще обходят их стороной, словно их и не существует. У. Булмен [7] описывает различия между обычными снами и выходами из тела. Внетелесные переживания отличаются от снов минимум по трем следующим критериям: присутствием самосознания; сознатель-

ным управлением движениями; возможностью сознательно-го подтверждения собственных переживаний. Как мы видим, все три критерия связаны с наличием осознанности при внетелесном переживании. По этим же самым критериям осознанные сны будут отличаться от обычных сновидений. Если по этим критериям сравнивать осознанные сновидения и внетелесные состояния, то какие-либо различия между ними будут отсутствовать, но автор, к сожалению, не говорит об этом.

Рассмотрим оккультно-эзотерические представления в отношении выходов из тела. Их можно разделить на две основные группы.

К первой группе мы отнесем те концепции, в которых считается, что при выходе из тела человек попадает в физический мир (или астральный мир, полностью соответствующий физическому). Во внетелесном состоянии человек перемещается по физической реальности и воспринимает её такой, какая она есть на самом деле. Эти представления опровергнуть проще всего. Всем последователям этой идеи в книге С. Лабержа [8] даны очень дельные рекомендации: попробуйте дважды прочитать какой-нибудь отрывок из книги; посмотрите на электронные часы, потом отвлекитесь и через несколько секунд снова взгляните на них. Если вы проведете эти эксперименты во внетелесном состоянии, то сами убедитесь в том, что читать вне тела очень сложно, текст постоянно трансформируется. Прочитать одно и то же предложение

дважды у вас вряд ли получится. То же самое с часами. Дважды посмотреть на часы и увидеть оба раза одно и то же время – большая редкость. Эти не хитрые опыты уже опровергают гипотезу о том, что при выходе из тела человек перемещается по физической реальности и воспринимает ее такой, какая она есть. Эти опыты подтверждают то, что осознанные сновидения и выходы из тела имеют единую природу, так как тексты и часы в осознанных сновидениях «ведут» себя точно так же как и во внетелесных состояниях.

Ко второй группе мы отнесем более изощренные концепции, которые учитывают недостатки концепций первой группы. Они являются более гибкими и опровергнуть или доказать их оказывается практически невозможно, по крайней мере, на данном этапе развития человечества. Ко второй группе можно отнести представления о выходах из тела Р. Брюса, У. Булмена, А. П. Ксендзюка, Э. Кэмплера, Д. Тайсона, и др. Например, Р. Брюс [9] считает, что, выходя из тела, человек попадает в самый близкий к физической вселенной астральный уровень («Зону Реального Времени»). Этот уровень является отражением физической реальности. Но, выходя из тела, человек не воспринимает отраженную физическую реальность такой, какая она есть. Отражение физической реальности искажается в результате процессов «флуктуации», которые являются результатом неосознаваемого проецирования субъектом мыслей вовне. Это приводит к тому, что на астральный план, который соответствует фи-

зической реальности «накладываются» мысли, предположения, установки, страхи субъекта, находящегося на этом плане. Такова суть концепций этой группы. Человек выходит из тела в мир, являющийся копией физической реальности (или в саму физическую реальность, или какой-либо параллельный мир), который искажается вследствие работы психического механизма проекции.

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.