

ТЕКСТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Арнольд МИНДЕЛЛ

СНОВИДЕНИЕ В БОДРСТВОВАНИИ

Методы 24-часового осознаваемого сновидения

Тексты трансперсональной психологии

Арнольд Минделл

**Сновидения в бодрствовании.
Методы 24-часового
осознаваемого сновидения**

«Ipraktik»

2001

УДК 159.9
ББК 88.6

Минделл А.

Сновидения в бодрствовании. Методы 24-часового осознаваемого сновидения / А. Минделл — «Ipraktik», 2001 — (Тексты трансперсональной психологии)

ISBN 5-17-021064-7

Эта книга посвящена тому, чтобы научить вас жить, воспринимая силу Сновидения. Мы вместе пустимся в это путешествие, исследуя территорию, где шаманизм пересекает границы физики, где сны становятся телесными переживаниями, и где повседневная жизнь сливается с бессмертием. Моя цель состоит не в том, чтобы лишь время от времени замечать Сновидение, а в развитии постоянного осознания мира снов. С помощью нового метода, который я назвал 24-часовым Осознаваемым Сновидением, мы будем учиться проходить через реальность повседневной жизни за ее пределы, исследуя мир целительства, прорицания и бессмертия. Арнольд Минделл

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 5-17-021064-7

© Минделл А., 2001

© Ipraktik, 2001

Содержание

Предисловие	6
Часть I	7
1	7
2	16
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Арнольд Минделл

Сновидение в бодрствовании

Методы 24-часового

осознаваемого сновидения

Arnold Mindell

Dreaming While Awake: Techniques For 24-Hour Lucid Dreaming

Charlottesville, VA: Hampton Roads, 2001

Издатели благодарят Алексея Купцова, чья финансовая помощь и дружеская поддержка сделали возможной публикацию этой книги.

Перевод с английского Александра Киселева

Научный редактор кандидат философских наук Владимир Майков

© Arnold Mindell, 2001

© Институт трансперсональной психологии, 2003

© Издательство К. Кравчука, 2003

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2003

Предисловие

Эта книга выходит в своем теперешнем виде благодаря моим друзьям. Я глубоко признателен Дядюшке Льюису (Льюису Обрайену) за то, что он познакомил меня с концепцией Сновидения.

Дорогой читатель, пожалуйста, имейте в виду, что мое употребление термина «Сновидение» основано на опыте моей работы в качестве психотерапевта и не претендует на объяснение или понимание глубокого и загадочного смысла «Сновидения», в котором это слово используется в различных традициях австралийских аборигенов. Мои упоминания о «Сновидении» в связи с этими традициями призваны выразить мое уважение и признательность по отношению к тем, кто видит и когда-то видел в Сновидении основу жизни. (Часть авторских отчислений за эту книгу прямо предназначается моим источникам из числа австралийских аборигенов.)

Я благодарен Центрам процессуальной Работы в Портленде (Орегон), Цюрихе (Швейцария), Лондоне (Англия), Токио (Япония) и Брисбене (Австралия) за поддержку исследований и образовательных методов, описанных в этой книге.

Я признателен Лили Василю из Афин за переписку первоначальных лекций, из которых родилась эта рукопись. Лесли Хейзер давал замечательные советы по структуре книги и любезно помогал мне приводить в порядок ее окончательный вариант. Джулия Даймонд, Сара Нолприн, Ли Джонс, Нерв Лонг, Доун Менкен, Макс Шупбах и Джитти Викельске оказали большую помощь в работе над первоначальными вариантами. Спасибо Нова Дивелопмент Корпорейшн за разрешение использовать их компьютерную графику.

Джим Чемберлен, а также Пёрл и Карл Минделлы привлекли мое внимание к связям между этой книгой и основаниями восточной и буддийской мысли, но они не несут ответственности за мое недостаточное понимание этого древнего предмета. Какой неожиданностью было обнаружить, что мои исследования физики и психологии расширили некоторые из древних буддийских тем! Я также глубоко признателен Джону и Глэдис Джонсон, которые указали мне на концепции времени африканцев племени мбити, свидетельствующие в поддержку моей интерпретации времени в физике и экспериментов по выходу из времени.

Эми Минделл, мой друг и партнер во всех делах, обсуждала, разъясняла и пропагандировала саму идею этой книги вместе со мной. Можно сказать, что это в той же мере ее книга, как и моя.

Часть I

Не-работа над собой

1

Осознаваемое сновидение 24 часа в сутки

Было жаркое сухое утро в Аделаиде, в Австралии, когда мы с Эми быстро шли вдоль реки неподалеку от университета, спеша на встречу, посвященную разрешению конфликта, в которой нам предстояло участвовать в качестве помощников. Мы оба нервничали из-за этой встречи, надеясь, что аборигены сумеют вернуть себе права на свою землю, которую у них отняло правительство.

Дядюшка Льюис Обрайен, старейшина аборигенов, который шел вместе с нами, мягко положил руку мне на плечо и спокойно сказал: «Арни, посмотри туда, в сторону центра города. Что ты видишь?». Я сказал ему, что вижу Площадь Виктории, шумный и суетливый деловой центр города. Сотни людей делают покупки, автомобили гудят, и автобусы медленно движутся в потоке транспорта. «Обычный шумный город», – сказал я.

Дядюшка Лесли предложил мне взглянуть еще раз. Сделав это, я не увидел ничего, кроме того же шумного города. «Да, у тебя хорошее зрение, но ты не видишь Сновидение. Белые люди не видят Сновидение. Но они все равно его чувствуют. Белые люди построили там центр города. Мы, аборигены, обычно становились лагерем на том месте, где сейчас центр; именно там Сновидение сильнее всего. Площадь Виктории – чудесное место; вот почему там так хорошо действует современный деловой центр.»¹

Мое осознание окружающей среды было потрясено и осветилось новым светом. Я понял, как мое восприятие города фильтровалось через линзу моего воспитания и образования в США. До встречи с этим старейшиной я, по возможности, старался избегать больших городов, предпочитая сельскую местность. Дядюшка Льюис заставил меня осознать, что чудо природы, которого я искал в сельской местности, было прямо передо мной, посреди бурлящего города. Сновидение присутствует всегда, подобно ауре, мерцающей вокруг объектов и событий, которые мы называем повседневной жизнью.

Некоторые аборигены сравнивают Сновидение с темной стороной Луны. В промежутке между полнолуниями вы видите яркую, освещенную сторону Луны; возможно, вы называете ее полумесяцем. Но, посмотрев внимательнее, вы можете увидеть темную сторону Луны, молчаливо мерцающую рядом с более явной светлой стороной. Подобно мне, многие люди сосредоточиваются только на светлой стороне и упускают из виду темную сторону Луны, то есть, реальность Сновидения.

Светлая сторона – это только та часть целой Луны, которая освещена. Сосредоточиваясь только на светлой стороне и игнорируя темную, вы легко можете начать думать, что темная сторона не существует, тогда как в действительности целую Луну невозможно представить без темной стороны.

¹ В недавнем письме Дядюшка Льюис объяснял, что Аделаида построена прямо на месте Сновидения Красного Кенгуру (Тарнда Мунайнття), и что очертания внешних улиц города повторяют очертания этого мифического существа.



То же справедливо и в отношении всего, что вы видите. Если вы сосредотачиваетесь только на обыденной реальности, вы упускаете Сновидение. Согласно представлениям аборигенов, Сновидение – это основополагающая субстанция материального мира. Сновидение наделяет объекты энергией, которая привлекает или отталкивает ваше внимание. Упуская из виду Сновидение, вы обесцениваете материальный мир, поскольку вы оставляете без внимания его основу и, значит, видите только половину жизни.

Сила Сновидения всегда здесь, позади повседневного мира, как часть каждого объекта – часть, которую вы порой забываете замечать. С точки зрения аборигенов, обыденная реальность – это светлая сторона луны, указывающая на силу Сновидения, темную сторону луны.

Несмотря на свой интерес к сновидениям и шаманизму, а также долгий опыт работы в психотерапии, я бессознательно полагал, что деловой город и высотные здания убивают Сновидение. Вероятно, именно поэтому я при любой возможности устремлялся за город в поисках нетронутых сил Природы.

Дядюшка Льюис показал мне, что реальность города существует благодаря Сновидению. Без него не было бы ничего. Сновидение – это энергия, лежащая в основе всего сущего; это жизненная сила всех живых существ, сила деревьев и растений и сила моторов, бизнеса и финансовых центров.

Художник ощущает Сновидение в холсте, бумаге и камне и знает, что существует не только обыденная реальность. Леонардо да Винчи писал, что художникам следует вглядываться в осыпающиеся оштукатуренные стены, пока они не смогут видеть образы, возникающие из очертаний штукатурки. Точно так же Микеланджело называл ваянием процесс извле-

чения формы, уже существующей внутри камня. Художники и аборигены развили в себе способность видеть Сновидение, то есть, силу, скрытую за фигурами, которые вы видите в своих ночных снах и повседневной реальности.

Об этой книге

Точно так же, как я надеюсь, что правительства будут более щедры, возвращая аборигенам их права на землю, я ставлю своей целью сделать Сновидение, лежащее в основе реальности, столь доступным, столь непосредственно данным, что ваш сознательный ум вернет вам ваше право сновидеть.

Эта книга посвящена тому, чтобы научить вас жить, воспринимая силу Сновидения. Мы вместе пустимся в это путешествие, исследуя территорию, где шаманизм пересекает границы физики, где сны становятся телесными переживаниями и где повседневная жизнь сливается с бессмертием. Мы будем углублять начатое Фрейдом и Юнгом исследование подсознания, или бессознательного, которое буддисты называют *Дхармами*, а практики Тантры – *Пустотой*.

Моя цель состоит не в том, чтобы лишь время от времени замечать Сновидение, а в развитии постоянного осознания мира снов. С помощью нового метода, который я назвал 24-часовым Осознаваемым Сновидением, мы будем учиться проходить через реальность повседневной жизни за ее пределы, исследуя мир целительства, прорицания и бессмертия.

В первой части этой книги я исследую концепцию Сновидения австралийских аборигенов и ее связи с квантовой физикой, психологией и буддизмом. Во второй части мы будем открывать для себя смысл этих связей и экспериментировать с новыми методами психотерапевтической работы с осознаваемыми сновидениями и сновидящим телом, с хроническими симптомами и отношениями в группе.

Третья часть посвящена рассмотрению значения практики 24-часового Осознаваемого Сновидения. Мы будем исследовать, как обретение способности замечать и осознавать Сновидение связывает нас с вечной философией и с новым образом самого себя. В важнейших поворотных пунктах нашего пути вам будет предоставляться возможность потренироваться в осознании Сновидения. Возможно, вы даже захотите изменить весь свой образ жизни, основываясь на способности замечать Сновидение и жить в нем 24 часа в сутки.

Одна-единственная проблема

Всегда глупо чрезмерно упрощать сложные проблемы. Тем не менее, с точки зрения Сновидения, как бы ни была сложна ваша жизнь, у вас есть только одна проблема – игнорирование Сновидной основы реальности. Игнорировать Сновидение – значит, отгораживаться от глубочайших невыраженных переживаний, из которых рождаются ваши действия в повседневной жизни. Всякий раз, когда вы игнорируете *чувственные*, то есть, в основном, нераспознанные снопоподобные восприятия, нечто внутри вас испытывает легкий шок, поскольку вы проглядели сам дух жизни, свою величайшую потенциальную силу.

После многих лет психотерапевтической работы с людьми со всего мира, мне представляется, что игнорирование Сновидения – это нераспознанная глобальная эпидемия. Повсюду люди страдают умеренной формой хронической депрессии из-за того, что их учат сосредотачиваться на повседневной реальности и забывать о Сновидении, лежащем в ее основе.

Это не тот вид депрессии, который заставляет вас чувствовать себя несчастным; он гораздо тоньше. Эта депрессия представляет собой ощущение, что в вашей жизни чего-то не хватает, даже когда внешне все обстоит очень хорошо. Скорее всего, независимо от того, в какой части света вы живете, многие люди вокруг вас чувствуют, что в жизни чего-то недостает, даже если они допускают, что жизнь изначально лишена этого особого чего-то. Как только у

нас выдается выходной, мы чувствуем самую распространенную форму этой тонкой депрессии; мы чувствуем, что в жизни нет никакого особого смысла, и ее нужно просто прожить до конца.

Хотя большинство людей надеются совершить что-нибудь значительное, в действительности, нельзя сказать, чтобы такая жизнь день за днем нас слишком вдохновляла или вызывала благоговение. Мы не осознаём, что утратили контакт с основополагающей энергией жизни – со Сновидением.

Как бы ни выглядели наши проблемы, большая часть подавленности и уныния происходит от игнорирования реальности Сновидения. Без Сновидения вы живете только наполовину и видите только половину мира.

Простое решение проблемы этой глобальной эпидемии состоит в том, чтобы обрести доступ к Сновидению, научиться чувствовать Сновидение в движениях вашего тела и в сигналах, которые вы посылаете и получаете во взаимоотношениях с человеческим и природным мирами.

Возможно, вы уже пытаетесь избавиться от своего хронического ощущения легкой депрессии, обращая внимание на свои сны и фантазии, занимаясь медитацией или следуя той или иной духовной традиции. Это важные методы, поскольку они помогают вам отыскать смысл в жизни. Но Сновидение превосходит даже смысл; Сновидение – это источник всех ваших переживаний, включая ваше ощущение смысла и ваши глубочайшие верования.

Время сновидения и физика

Согласно традиции Времени Сновидений австралийских аборигенов, все объекты, люди и события представляют собой отзвуки первобытных созидательных сил. Все первобытные люди почитали Землю и поклонялись ей, поскольку ощущали, что ее создали загадочные силы Сновидения. По словам одного старейшины аборигенов: «рубилло живет в камне, подобно сновидению в твоём уме. Его сущность приготовлена в камне во времена Сновидения».²

Современные физики думают иначе. Согласно тому, чему их учили, физики считают, что человек видел камень и принимал сознательное решение сделать из него рубилло. По контрасту с этим убеждением, старейшина аборигенов говорит, что внутри камня заключено Сновидение. Поэтому камень «взаимодействует» с руками «наблюдателя», или «сновидит» их, вызывая к жизни сущность рубила, которая уже присутствовала в камне. Иными словами, вы не наблюдаете и делаете что-либо; вас привлекают вещи, и их сила Сновидения направляет ваше поведение.

Хотя современная физика и учения аборигенов различны, у них есть определенные общие идеи. Туземные жители считают Время Сновидений основой и главной силой, из которой происходит все остальное; квантовая физика говорит о невидимой сущности, именуемой *квантовым потенциалом*, из которой возникает реальность.³

Как вы, возможно, знаете, квантовый мир нельзя увидеть или непосредственно измерить. Вернер Гейзенберг однажды заметил, что квантовый потенциал – это своего рода «тенденция событий». В моей недавней книге «Квантовый ум: грань между физикой и психологией» я показываю, как силы Сновидения выглядят с точки зрения квантово-волнового потенциала в физике.⁴

² Robert Lawlor. *Voices of the First Day: Awakening in the Aboriginal Dreamtime* [«Эхо дня Творения. Пробуждение во Времени Сновидений австралийских аборигенов»]. Rochester, Vt: Inner Traditions International, 1991, p. 35.

³ Хотя Минделл использует термин «квантовый потенциал», в данном случае речь идет о *волновой функции*, описываемой уравнением Шрёдингера; ее не следует путать с квантовым потенциалом в теории Боба, о котором идет речь ниже. – *Прим. перев.*

⁴ Подробные ссылки на эту и другие книги даны в библиографии.

Давайте исследуем смысл тенденций или квантово-волновых потенциалов с помощью психологической аналогии. Прямо сейчас, когда вы сидите или лежите, читая эту книгу, спросите себя, какие тенденции двигаться в том или ином направлении есть у вашего тела. Не двигайтесь; просто на мгновение ощутите эти тенденции. Теперь поэкспериментируйте, позволяя своему телу двигаться в соответствии с этими тенденциями. Двигаясь согласно своим глубочайшим тенденциям, заметьте, какие движения совершает ваше тело. Имеют ли они для вас какое-то значение?

Для большинства сегодняшних физиков квантовый мир, по существу, представляет собой математическое измерение, суть которого невозможно определить с точки зрения обыденной реальности. Согласно этой теории, обыденная реальность происходит от математических измерений квантового мира, в точности так же, как в культуре аборигенов реальный мир не существует без тенденций, то есть, без Сновидения.

Большинство физиков не позволяют себе недвусмысленно высказываться о квантовом мире потому, что его невозможно непосредственно измерить. Однако некоторые из них, вроде физика Фреда Алена Вольфа, ссылаются на тенденции квантового потенциала в связи с понятием Времени Сновидений у австралийских аборигенов.⁵

Другие физики тоже говорят о мире Времени Сновидения, из которого возникает реальный мир. В другой книге я писал, что новая теория «мнимого времени» астрофизика Стивена Хоукинга представляет собой вариант Времени Сновидения.⁶ Мнимое время Хоукинга нельзя измерить, однако оно необходимо для объяснения того, что происходило в момент начала реальной Вселенной.

Другие физики, например, Дэвид Бом, не говорят о вселенной, начинавшейся с мнимого времени, но, взамен, полагают, что квантовый потенциал связан с состоянием *нерушимой целостности*, из которой возникает или *развертывается* обыденный мир.

Мысль аборигенов опережает физику, поскольку они полагали, что для того, чтобы чувствовать себя хорошо и наслаждаться жизнью, вы должны воспринимать Сновидение и жить в нем. Подобно многим духовным традициям и учениям отдельных мистиков, духовность аборигенов нацелена на непосредственный доступ к жизни в Сновидении – в том, что американские индейцы называют Великим Духом.

Множество имен Сновидения

Силы Сновидения, скрытые в материи – это потенциальные будущие формы всех вещей. В прошлом столетии Юнг и Фрейд говорили бы о Сновидении с точки зрения подсознательного или бессознательного ума. Сегодня психология стала столь популярной, что миллионы людей считают бессознательное источником своего поведения.

За годы прошедшие с тех пор, как Фрейд разработал свою концепцию влечений, Юнг постулировал существование архетипов бессознательного, а Эриксон предложил идею «бессознательного» ума, психология зашла в тупик в дальнейшем исследовании бессознательного. Изучение Сновидения аборигенов (а также буддийских представлений о восприятии, которые мы рассмотрим позднее) может многому научить нас в отношении бессознательного. Чем больше мы знаем об этой области, тем больше мы будем способны понимать парапсихологию, психосоматическую медицину, синхронность и, возможно, даже саму жизнь.

⁵ См. легко читающуюся и снабженную подробными ссылками книгу Фреда Алена Вольфа «Вселенная Сновидения: Психоделическое путешествие в мир, где встречаются психика и физика». [Fred Alan Wolf., The Dreaming Universe; A Mind-Expanding Journey into the Realm Where Psyche and Physics Meet. New York: Touchstone, 1995.]

⁶ Вы найдете более подробную информацию о мнимом времени в моей книге «Квантовый ум», гл. 36, «Само-отражающая Вселенная».

Американские индейцы, австралийские аборигены, даосы, дзен-буддисты, адепты тантристской медитации и мистики всего мира не считают мир Сновидения «без»-сознательным. Для этих людей чувственный мир Сновидения представляет собой основополагающую реальность. Основные культуры современности отгородились от Времени Сновидений и утратили способность его видеть, однако оно было неотъемлемой частью жизни людей с самого начала истории.

Энергетические тенденции, «сновидящие» существование обыденной жизни, были известны под многими именами. Даосы называют их «Дао, не выразимым словами». Древний китайский мудрец Чжуан-цзы упоминал о Сновидении как о «Первичной Силе». Американские индейцы связывают Сновидение с силой «Великого Духа». Тантристы говорят о таинственной «Пустоте», а физики – о квантовых волновых функциях.

Представление о Времени Сновидений поддерживают столь многие духовные традиции и вечные верования, что вы могли бы спросить, почему большинство из нас забывают о Сновидении и цепляются за обыденную реальность, как будто это единственная реальность. Что мешает нам исследовать Время Сновидений, наше природное наследие?

У меня есть несколько ответов на вопрос, почему мы отгораживаемся от Сновидения и игнорируем свои чувственные тенденции, мерцающее ощущение темной стороны луны. Во-первых, немногие люди сосредотачиваются на тонких тенденциях; это не встречает поддержки в обществе. Во-вторых, эти тенденции трудно уловимы, и их смысл понятен не сразу. Большинство людей не задумываются о мимолетных ощущениях, в которых они не успевают разобраться. И, наконец, чтобы улавливать, как мысли и действия возникают из фона тонких тенденций, вы должны развить внимательность и сосредоточение, которые я называю осознаваемостью или ясным сознанием.

Австралийский абориген отвечает на вопрос, почему мы игнорируем Сновидение, более просто; он говорит, что цивилизованные люди просто забыли о Сновидении.⁷ Этот человек говорит не только о колониализме – этой позорной репрессивной эпохе истории, когда европейская цивилизация господствовала над коренной Австралией и угнетала ее. Он также говорит о внутреннем расизме, обесценивании Сновидения, характерном для большинства людей в развитых странах. Он говорит о том, как повсюду в мире цивилизованные люди отгораживаются от своего собственного Сновидения. Большинство из нас, живущих в современных культурах, приучились игнорировать собственные Сновидящие души и восставать против них.

Современные системы образования подавляют не только Сновидение, но и исконный образ жизни. В большинстве школ детей осуждают за мечтательность. Ребенком вы подвергаетесь опасности публичного унижения, если вы задумчивы или регулярно предаетесь фантазиям.

Не только аборигены, но и все люди страдают от уничтожения исконных культур. Даже хотя сегодня некоторые передовые люди в демократических странах осознают опасность расизма, лишь очень немногие замечают внутреннее подавление Сновидения или его угнетающее действие на исконную природу каждого человека. Возможно, вы игнорируете Сновидение вследствие внешнего и внутреннего расизма.

Расизм нанес такой вред коренным культурам, признававшим Сновидение, что их вот-вот одолеет западная привязанность к «обыденной реальности». Расизм подавляет коренных жителей, их культуры и внутреннюю склонность каждого человека к Сновидению.

Нец персе, племя американских индейцев из Восточного Орегона, ставшее знаменитым благодаря своему героическому и миролюбивому вождю Джозефу, предупредило, что евро-

⁷ «У белого человека нет Сновидения, он идет другим путем. Белый человек другой». Эти слова австралийских аборигенов приводятся в книге Дэвида Коксхеда и Сьюзен Хиллер «Сны, видения ночи» [D. Coxhead & S. Hiller. *Dreams, Visions of the Night*. London: Thames & Hudson, 1975, p. 5].

пейская трудовая этика убивает Сновидение. «Наша молодежь никогда не должна трудиться. Трудящиеся люди не могут сновидеть, а мудрость приходит в сновидениях». ⁸ Для нец персе и других американских индейцев, например, марикопы из Колорадо и ирокезов из Нью-Йорка, Сновидение было выражением высочайшей божественности. ⁹ Расизм и колонизация коренных и возникающих мировых культур – это то же внутреннее подавление наших собственных Сновидящих душ, которое происходит ежедневно.

На первый взгляд, исконные традиции кажутся уничтоженными. Однако некоторые коренные жители скажут вам, что представление о Времени Сновидения непобедимо. Старейшины австралийских аборигенов говорят, что можно убить кенгуру, но не Сновидение кенгуру. В то время как многие из нас борются, защищая земельные права коренного населения, у Сновидения есть собственная самозащита. Его нельзя уничтожить, поскольку оно внутренне приращено земле и глубочайшим переживаниям каждого человека. Это фундаментальная энергия вселенной. Можно убивать людей и уничтожать объекты, но Сновидение, которое их создает, по-прежнему остается. Поддержка коренного населения и повторное открытие доступа к Сновидению идут рука об руку. ¹⁰

24-часовое осознаваемое сновидение

Сегодня большинство людей, не принадлежащих к коренным культурам, связывают Сновидение с переживаниями, происходящими во время ночного сна. Это понимание Сновидения было расширено понятием «осознаваемого (или прозрачного) сновидения», которое получило распространение в США в 70-е годы, в первую очередь благодаря работам Стивена Лабержа – ученого из Стенфордского Университета, написавшего книгу «Осознаваемое сновидение: способность быть бодрствующим и осознающим в сновидениях». ¹¹ Лаберж определил осознаваемое сновидение как способность пробуждаться в ночных сновидениях и действовать в них, внешне оставаясь спящим.

Однако, по мнению австралийских аборигенов, равно как и мистиков, Сновидение происходит в течение всего дня в наших тонких переживаниях, которые почти слишком мимолетны, чтобы их ухватить, иррациональны и снопоподобны и трудно поддаются словесному выражению. Сновидение происходит все время, непосредственно *перед тем*, как возникают новые мысли и действия.

В моей первой книге «Сновидящее тело: роль тела в раскрытии самости», ¹² написанной в начале 80-х годов, было показано, как тонкие телесные переживания и телесные симптомы отражаются в наших ночных сновидениях. Это отражение говорит о том, как сновидение происходит в течение всего дня. Если вы внимательно отслеживаете свои переживания, то заметите, что Сновидение проявляется днем. Всякий раз, когда вы чувствуете легкую сонливость, переживаете то, что можно назвать интуицией или внезапной фантазией, испытываете легкое раздражение или замечаете странные телесные ощущения, вы Сновидите в дневное время.

Поскольку вы Сновидите целый день, я хочу расширить понятие осознаваемого сновидения так, чтобы оно означало *бодрствование в Сновидении не только ночью, но и в течение дня*.

⁸ Там же, стр. 12.

⁹ Там же, стр. 13.

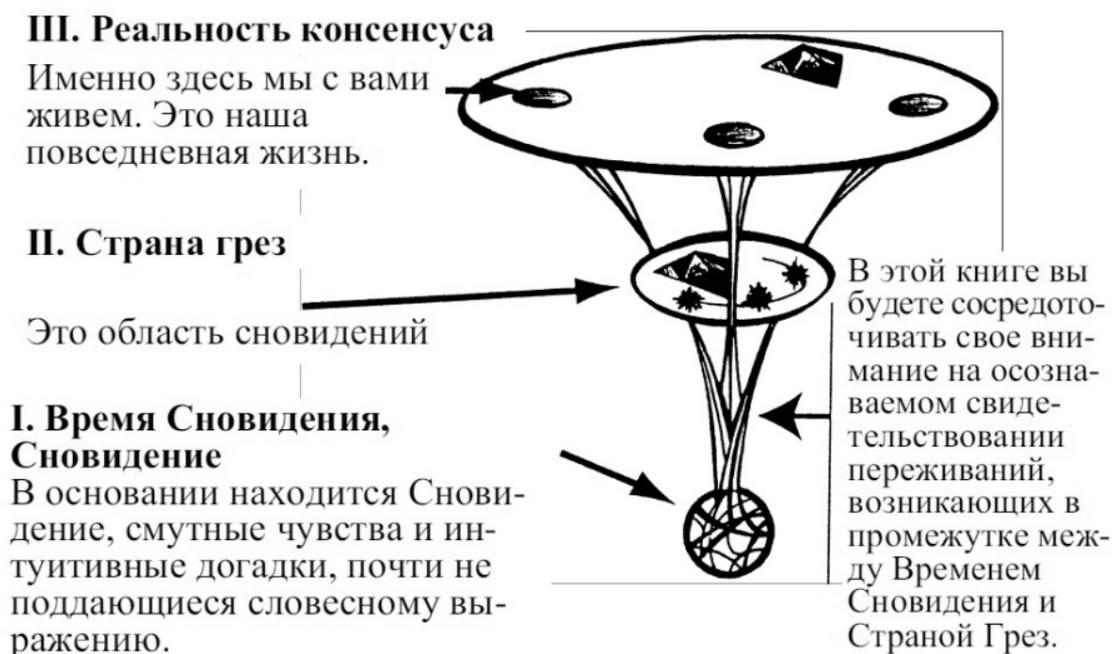
¹⁰ Читатели, которых интересует, главным образом, разработка методов разрешения конфликтов, могут обратиться к моей книге «Сидя в огне: Преобразование больших групп посредством разнообразия и конфликта» [Sitting in the Fire: Large Group Transformation through Diversity and Conflict. Portland, Oreg.: Lao Tse Press, 1995]. В данной книге основное внимание уделяется внутренней работе, необходимой для такой групповой работы, а также стилю жизни с ясным сознанием, который может быть ее результатом.

¹¹ Stephen La Berge. *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware in Your Dreams*.

¹² A. Mindell. *Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self*.

Чтобы жить, следуя духу Сновидения, вам нужно то, что я называю 24-часовым Осознаваемым Сновидением. Сновидение – это тенденция; это наше базовое восприятие, предшествующее всем мыслям и ощущениям, которые можно сформулировать. Сновидение предшествует даже снам, которые вы видите ночью!

На приведенной ниже иллюстрации показано, какому месту спектра нашего бодрствующего и спящего сознания соответствует осознаваемое Сновидение. Вы увидите взаимоотношение между различными состояниями вашего осознания, между глубочайшим бессознательным и действием в обыденной реальности. В самом низу находится основа, тенденции, которые австралийские аборигены называют Сновидением.



РЕАЛЬНОСТЬ ВОЗНИКАЕТ ИЗ СНОВИДЕНИЯ

В центре картинки, возникая из Сновидения, находится Мир грез – события и персонажи ночных сновидений. Я называю эту область в центре Миром грез, чтобы отличать ее от Сновидения, лежащего в основе. Иными словами, Сновидение – это сила, порождающая персонажи снов, и Сновидение разворачивается в Мир грез.

Наконец, наверху этого перевернутого конуса вы можете видеть обыденную реальность или, скорее, «реальность консенсуса» со всеми ее объектами и частями. На этом рисунке видно, как и Мир грез, и реальность консенсуса вырастают из Сновидения.

Не беспокойтесь, если вам понятны не все подробности этой диаграммы, поскольку мы будем снова обсуждать ее позднее. Цель диаграммы – показать первичное действие Сновидения и подготовить вас к тренировке внимания и обретению осознаваемости.

По мере развития осознаваемости вы заметите, что всё, привлекающее ваше внимание – всё, включая внезапные вспышки, симптомы, проблемы отношений и события в мире – предваряется тенденциями, Сновидением. Мы вместе обнаружим, что жизнь в Сновидении означает жизнь в недуалистическом мире, с меньшим числом конфликтов и меньшей тревогой, чем вы когда-либо знали.

Я узнал это из физики и из мудрости аборигенов. Вы можете узнать это из буддизма, из этой книги и на собственном опыте, отслеживая свои переживания и живя осознаваемой жизнью. Не нужно никаких особых способностей. Любой может заново научиться жить в мире

Сновидения. Способность обретать доступ к Времени Сновидений – это наше общее природное наследие.

Вам нужно лишь заново натренировать свое внимание воспринимать тенденции, которые почти не поддаются формулировке в понятиях обыденной жизни. Тренировка внимания позволит вам жить в этой невероятной и внушающей благоговение реальности – силе Сновидения, скрытой за повседневной жизнью.

Узелки на память

В исконных представлениях о реальности, свойственных культурам коренного населения, Сновидение занимает то же место, какое квантовый потенциал, с его тенденциями, мнимыми временами и нерушимой целостностью, занимает в картине реальности современной физики.

Когда вы живете осознаваемо, то замечаете, что всему, что привлекает ваше внимание – *всему*, включая внезапные вспышки, симптомы, проблемы отношений и события в мире, предшествуют тенденции, предшествует Сновидение.

2

Осознаваемость и работа со сновидением

Дао, которое может быть выражено, не есть вечное Дао. Имя, которое может быть названо – не вечное имя. Я называю «небытие» началом Небес и Земли. Я называю существование матерью индивидуальных существ. Поэтому направленность на небытие ведет к видению сверхъестественной сущности.¹³

В предыдущей главе я упоминал, что 24-часовое осознаваемое сновидение – это способность постоянно замечать тенденции, которые предшествуют событиям, осознавать фон Сновидения, дающего начало обыденной реальности. Я буду использовать слово *Сновидение* с заглавной буквы «С», имея в виду использование наших чувственных способностей для распознавания возникновения опыта еще до того, как он сформируется. По контрасту с этим, *сновидение* с прописной буквы «с» относится к фантазиям или снам, которые у вас бывают ночью.

Например, представим себе, что у вас слегка параноидальный ум и что вы фантазируете и видите во сне, что вас не любят другие люди. Эти сны и фантазии представляют собой сновидение. Однако, если бы вы были более осознающим и способным к 24-часовому Осознаваемому Сновидению, вы бы заметили, как вы невероятно восприимчивы, по существу, даже беспредельно восприимчивы к определенным чувствам, как если бы вы были цветком, замечающим малейшие изменения ветра. Чем более осознающим вы становитесь, тем более вы восприимчивы и потому менее склонны к более дуалистическим переживаниям «себя» и «других». Вы просто осознаете свою восприимчивость.

Достижение глубоких переживаний, характерных для 24-часового Осознаваемого Сновидения, было духовной целью множества людей на протяжении тысячелетий. Даосы называли сны, фантазии и повседневную реальность «Дао, которое может быть выражено», и предостерегали, что это – *не истинное Дао*. Мы могли бы сказать, что они говорили о 24-часовом Осознаваемом Сновидении и о Сновидении, которое имели в виду австралийские аборигены.

Древний китайский мудрец Чжуан-цзы называл Дао «первичной силой». По его словам, «должна существовать какая-то первичная сила, но мы не можем найти этому никаких доказательств. Я верю, что она действует, но не могу ее видеть. Я могу ее чувствовать, но она не имеет никакой формы».¹⁴

Патанджали – легендарный учитель йоги, живший в Индии в IV в. – рекомендовал «свидетельствовать процесс сновидения и сна без сновидений».¹⁵ Мы могли бы сказать, что он рекомендовал осознавать чувственный опыт, предшествующий обычным сновидениям. Вскоре после этого тибетские буддисты изобрели метод, названный ими «Йогой сновидения», который предназначался для достижения осознаваемости и днем, и ночью. В книге «*Сон, Сновидение и Умирание*» Далай-лама определяет йогу сновидений тибетских традиций как «практику, сходную с тем, что на Западе называют осознаваемым сновидением».¹⁶

В западной традиции под осознаваемым сновидением подразумевается пробуждение в сновидениях, которые бывают у нас во сне. По контрасту с этим, Йога Сновидения имеет более всеобъемлющую цель, которая включает в себя 24-часовое Осознаваемое Сновидение, то есть,

¹³ Из Лао-цзы, *Дао дэ цзин: Книга Смысла и Жизни*, перевод Рихарда Вильгельма (New York: Arkana-Penguin, 1986), стр. 27.

¹⁴ Чжуан-цзы [*Chuang Tzu*, transl. Gia-Fue Feng & Jane English. New York: Vintage Books, 1974, p. 24].

¹⁵ См. превосходный перевод оригинального текста «Беспечное Бытие: Йога-сутры Патанджали», выполненный А. Ширером [A. Shearer trans., *Effortless Being: The Yoga Sutras of Patanjali*. London: Unwin, 1989, p. 24].

¹⁶ См. замечательную смесь научной и духовной мысли Далай-ламы в: *Sleeping, Dreaming and Dying*. Boston: Wisdom Publications, 1997.

осознание чувственных состояний, предшествующих всем видам мышления и восприятия. Тибетские монахи называли эту большую цель «Великим Пробуждением».

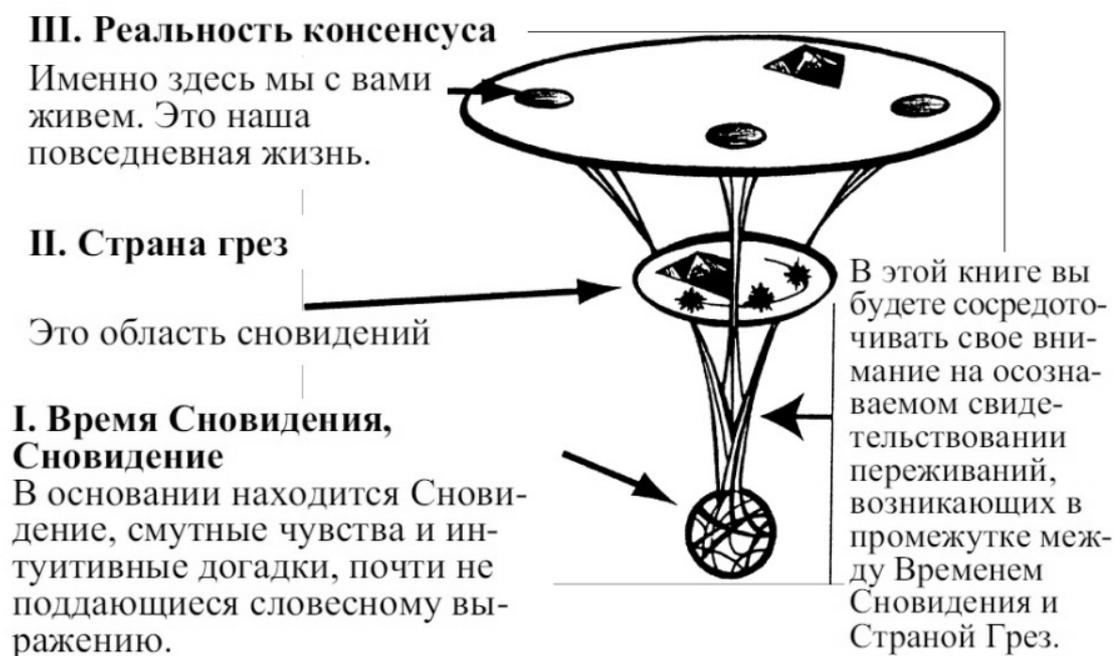
Как мы видели в предыдущей главе, современные и древние исконные традиции считают повседневный мир своего рода цветком, произрастающим из сновидящей Земли. Раньше человеку не требовалось особого призвания, чтобы замечать, что реальность возникает из сновидящей Земли; эта практика составляла часть индивидуального развития и системы убеждений любого человека.

Например, согласно верованиям южноамериканского племени Наи-мус-ена, обыденная реальность возникает как снопоподобная часть их великого божества.¹⁷ Точно так же ранние индийские философы полагали, что мир произошел от силы Сновидения великого бога Брахмы.¹⁸

Американские индейцы хопи называли своего творца «A'NE HIMU» – «Могущественным Нечто», создавшим все проявления. Обратите внимание, что у этого могущественного «нечто» нет прямого словесного эквивалента в повседневной жизни. Это сила вселенной, создающая весь реальный мир.

Возможно, вы помните картинку в конце главы 1, на которой показано, как реальность консенсуса вырастает из страны грез и Сновидения. Она снова изображена ниже.

На самом веру находится Уровень III – обусловленная реальность, или реальность консенсуса (сокращенно «РК»). Страна грез состоит из ночных сновидений и фантазий, которые могут неожиданно возникать у вас в дневное время. Сновидение составляет основу всего. Это «первичная сила» Чжуан-цзы или «Дао, которое не вырази́мо словами», Сновидение австралийских аборигенов, Брахма, «Могущественное Нечто» и божества американских индейцев, персонифицирующие Сновидение.



РЕАЛЬНОСТЬ ВОЗНИКАЕТ ИЗ СНОВИДЕНИЯ

¹⁷ Coxhead and Hiller. *Dreams*, p. 4.

¹⁸ Там же, p. 7.

В мире индейцев хопи повседневная реальность уже проявлена; таким образом, реальные объекты составляют часть прошлого. Иными словами, то, что все остальные считают настоящим, для индейцев хопи – прошлое, поскольку, согласно их представлениям, теперешняя повседневная реальность представляет собой результат опыта, который уже произошел! Хопи не говорят о прошлом, настоящем и будущем; вместо этого они рассматривают настоящее и прошлое с точки зрения «того, что проявлено». Будущее – это «то, что начинает проявляться». Будущее представляет собой Сновидение, которое еще не развернулось.

Чувственный необусловленный опыт – это тенденция, которая пока еще не проявилась на уровне обыденных представлений. При 24-часовом Осознаваемом Сновидении вы замечаете Сновидение, замечаете мерцающие сигналы, например, внезапные чувства, которые вы не можете объяснить. Этот опыт далек от повседневного осознания, и большинству из нас, живущих в цивилизованном мире, необходимо заново тренировать свое осознание, чтобы быть способными воспринимать эти сигналы.

Как мы знаем из прошлой главы, согласно представлениям австралийских аборигенов, в повседневной реальности не может существовать ничего, что бы сначала не существовало в Сновидении. В туземных культурах людей учили замечать Сновидение в настоящем, поскольку контакт со Сновидением гарантировал безопасное будущее.

Музыка очень близка к Сновидению.

В некоторых племенах человек, проснувшись утром, первым делом в одиночестве отправляется в буш или на берег моря и сочиняет песню, основанную на сновидениях, которые он видел прошедшей ночью. Эти люди верят, что звери и птицы слышат песню о сновидении и признают, что певец соприкасается с внутренним миром, и потому помогают ему в охоте или собирательстве в течение дня.¹⁹ Современные духовные учителя из Индии, например, Шри Рамана Махарши (1837–1950), подчеркивали, как важно жить ближе к Сновидению – к состоянию, которое он называл «естественной жизнью», единством, предшествующим двойственности. Индийский аналог 24-часового Осознаваемого Сновидения – это *сахаджа самадхи* в индуизме. В «Энциклопедии Восточной Философии и Религии» санскритский термин *самадхи* определяется как «состояние сознания за пределами бодрствования, сновидения и глубокого сна», а *сахаджа* – как «естественное состояние».

Еще одним духовным учителем, говорившим о Сновидении, был Шри Ауробиндо (1872–1950) – борец за независимость Индии и мистический философ, который пережил духовное преображение, находясь в тюрьме по подозрению в совершении террористических актов в 1908 г. Он стал великим учителем, предложив различные методы достижения осознания божественного естественного состояния, которое дает начало жизни.

Осознаваемое Сновидение

До настоящего времени западные подходы к осознаваемому сновидению сосредоточивались на достижении осознанности в снах, которые случаются ночью, а не осознания самого Сновидения. Для этой цели современные духовные учителя, например, Рудольф Штайнер, изучали различные аспекты осознаваемого сновидения. В 70-е годы Ален Уорсли в Британии и Стивен Лаберж в Калифорнии научились достигать осознанности сновидения (ночью) и совершили беспрецедентные научные шаги в изучении сновидений. Они обнаружили связь быстрых движений глаз (БДГ) с наличием сновидения.

Быстрые движения глаз отражают движения глаз сновидящего. Если в сновидении вы поднимаете взгляд кверху, то во сне ваши брови поднимаются вверх. Быстрые движения глаз можно регистрировать с помощью электроэнцефалографа. Впервые в истории науки люди,

¹⁹ Lawlor. *Voices of the First Day; Awakening in the Aboriginal Dreamtime*, p. 38.

пройдя необходимое обучение, могли (посредством своих БДГ) подавать весть из мира сновидений, продолжая сновидеть! Таким образом, западное понятие осознаваемого сновидения стало ассоциироваться с пробуждением в сновидении.²⁰

24-часовое Осознаваемое Сновидение

Недавно Далай-лама указывал, что тибетские йоги развивали осознаваемость сначала в медитации, затем в сновидениях и, наконец, в глубоких медитативных состояниях в обыденной реальности. Далай-лама назвал достижение такой осознаваемости «Великой Реализацией». По его словам, Великая Реализация – это «изначальное сознание», которое может проявляться в бодрствующем сознании без действительного погружения практикующего в медитативное состояние. Иногда говорят, что оно имеет место «в промежутках между мыслями; оно представляет собой... фундаментальную суть самого сознания... Поэтому оно лежит в основе всего содержания ума».²¹ Это еще одно вечное описание того, что я называю 24-часовым Осознаваемым Сновидением.

Ваш опыт сновидения

До сих пор я говорил о различных учениях, касающихся 24-часового Осознаваемого Сновидения, чтобы продемонстрировать универсальность интереса к Сновидению и его фундаментальную связь с духовными традициями.

Вскоре вам представится шанс исследовать свой собственный опыт Сновидения, чтобы понять, что такое 24-часовое Осознаваемое Сновидение. Но сначала позвольте мне сказать немного больше о том, как выглядит Сновидение. Сновидение выражает себя в вашем осознании, во всем, что вы замечаете. Оно выражается в вашем повседневном опыте, а также в ваших снах, фантазиях и еще не вербализованных чувственных переживаниях.

Когда начинают проявляться эти переживания Сновидения, они выглядят как едва заметные или мерцающие невербальные ощущения, настроения и наития, которые нелегко перевести в слова и которые вы редко понимаете своим повседневным умом.

Далее Сновидение появляется в вашем осознании в виде сигналов, идей и восприятий, которые сохраняются и перестают периодически исчезать. По всей вероятности, вы называете эти «сигналы, идеи и восприятия» болями, дискомфортом, мечтами и мыслями. Главное различие между такими переживаниями и предшествующими более неуловимыми мерцающими ощущениями состоит в том, что эти устойчивые восприятия можно выразить с помощью повседневного языка.

Таким образом, Сновидение проявляется, по меньшей мере, двумя способами:

²⁰ Недавние исследования психологии сновидений, проведенные Джей Гакенбек, расширяют понятие осознаваемого сновидения, которое ввел Ла Берж. В своих беседах с Далай-ламой, вошедших в его книгу «Сон, сновидение и умирание» (стр. 101 и далее), Гакенбек определяет новые аспекты осознания вдобавок к осознаваемым ночным сновидениям. Она говорит о «свидетельствовании сновидения» – спокойном внутреннем осознании бодрствования, полностью отдельного от сновидения. «В отношении свидетельства сновидения можно сказать, что человек может манипулировать сновидением, но просто не имеет желания это делать... Наконец, я хочу ввести третье состояние, именуемое свидетельствованием глубокого сна. Его описывают как сон без сновидений, очень похожий на состояние сна при отсутствии БДГ, в котором вы переживаете спокойное, мирное внутреннее состояние осознания или бодрствования – чувство бесконечного расширения и блаженства и больше ничего». Далее Гакенбек говорит, что осознаваемые сновидения могут возникать из любого сновидения, и что «возникновение – это саморефлексия».

²¹ Далее Далай-лама говорит: «Один из методов тибетской практики йоги сновидения состоит в том, что спящему человеку тихонько говорят: „Теперь ты сновидишь“ (Сон, сновидение и умирание, стр. 103). В толковом словаре этой книги (стр. 231) он дает определение сновидящего тела и йоги сновидения. „Сновидящее тело. Кажущаяся физическая форма, которую человек имеет в состоянии сновидения. В йогической практике состояния завершения в контексте Высшей Йога-Тантры, сновидящее тело развивают как подобие иллюзорного тела“».



Если вы похожи на большинство людей, то, вероятно, сосредоточиваете большую часть своего внимания на переживаниях, выразимых словами, например, наблюдениях, идеях и мечтах. Чтобы воспринимать более тонкие, не выразимые словами переживания и чувства, вам может понадобиться переучивать свой ум. Это «переучивание ума» означает размышление над умом, который у вас уже имеется!

Несмотря на универсальную значимость Сновидения как основы сознания, вы, вероятно, не обращаете на него внимания, поскольку познающая часть вашего ума не способна непосредственно постигать эту значимость. Дао, которое нельзя выразить словами, именно таково – бессловесно. Вы не можете знать наперед, что именно означают неясные переживания Сновидения. Поэтому в предлагаемом ниже эксперименте вам следует попросить свой познающий ум быть терпеливым и расслабиться, чтобы переживания могли достигать вашего внимания еще до того, как они будут поняты.

Не стесняйтесь искать и заниматься исследованием и уделяйте пристальное внимание своим переживаниям. Мне бы хотелось предложить вам в течение следующих нескольких минут по очереди прочитать ряд вопросов и ответить на них, исследуя свой внутренний опыт. Полезно запастись карандашом и бумагой. Я надеюсь, что вам понравится это самоисследование.

Внутреннее исследование

Начиная с этого момента, прямо там, где вы сейчас сидите или лежите, внимательно изучайте свое тело и свои чувства; мягко спрашивайте себя о том, что вы переживаете. Какие ощущения вы испытываете прямо сейчас? Можете ли вы выразить их словами? Для этого требуется ваша повседневная сознательная осведомленность.

Теперь попросите свой познающий ум ненадолго расслабиться. Расслабьтесь и вздохните. Когда вы будете готовы, просмотрите свой опыт и проверьте, нет ли у вас других чувств, которые пока еще не оформились. Возможно, вам поможет, если вы будете чувствовать себя несведущим, непонимающим и открытым. Осознание едва заметных чувств развивает ваше «изначальное сознание», то есть, вашу осознанность.

Будьте терпеливы со своим осознанием этой неоформленной области своего опыта. Дайте себе время для исследования. Будучи как можно более осознанным, замечайте бессловесные переживания. Представьте себе, что вы исследователь, изучающий неизвестную область жизни. Быть может, вы заметите расслабление, или чувство нервозности или возбуждение.

Теперь идите дальше, замечая и прослеживая эти едва заметные ощущения, по мере того как они изменяются, развертываются или превращаются в образы или другие чувства. Для этого просто терпеливо, мягко и точно сосредоточивайтесь на таких едва заметных переживаниях. Держитесь за них и спокойно замечайте, как они эволюционируют. Давайте им время; они будут рефлексировать над самими собой, проявляться и объяснять себя с помощью кар-

тин, звуков, движения, историй, песен и так далее. Запишите, какие события вы замечаете. Теперь, когда эти события развертываются в виде образов или идей, догадываетесь ли вы, что они могут означать?

Затем спросите себя о своих недавних сновидениях. Вспоминаете ли вы какое-нибудь недавнее сновидение? Если нет, подумайте о последнем сновидении, которое вы можете вспомнить, даже если оно случилось несколько лет назад. Кто в нем был? Что вы делали в этом сновидении? Помните ли вы, какой была общая атмосфера этого сновидения?

Теперь займемся новым видом работы со сновидением. Вспомните результаты Сновидения, то есть, осознаваемости при исследовании своих тонких переживаний. Получают ли переживания, возникающие из ваших едва заметных ощущений, какое-либо оформление в ваших сновидениях? Попробуйте догадаться, чему в вашем сновидении могли бы соответствовать такие едва заметные ощущения. Остаются ли они на заднем плане сновидения или же непосредственно проявляются в нем в качестве одного из его персонажей или событий? Каким образом ваши тонкие ощущения объясняют ваше сновидение?

Осознание своих снопоподобных тенденций и ощущений может дать вам догадки относительно вашей теперешней жизни, того, кто вы есть, и как вам руководствоваться своими сновидениями в повседневной жизни. Попробуйте уловить эти догадки о том, кто вы такой и какова ваша направленность в жизни. Что вам нужно, чтобы жить в большем соответствии с этими ощущениями?

В этом коротком упражнении вы исследовали те тенденции, которые Лао-цзы называл «Дао, не выразимым словами». Возможно, вы заметили, как ваши глубочайшие, почти невыразимые переживания и тенденции дают начало пониманию образов ваших сновидений.

Суть в том, что Сновидение составляет основу реальности. Осознание помогает вам понимать сны и может оказаться полезным даже для того, чтобы уразуметь некоторые из ваших телесных ощущений. Иными словами, достигая осознаваемости Сновидения в виде чувств и телесных ощущений, вы приобретаете новый взгляд на сны и, быть может, на некоторые из загадочных переживаний, которые вы испытывали в повседневной жизни. Задумайтесь на минуту о своей повседневной жизни. Подумайте о том, что значит осознавать Сновидение, осознавать едва заметные тенденции, и о том, как они могли бы изменить вашу жизнь.

По мере дальнейшего продвижения в этой работе вы будете замечать, как обостренное осознание обогащает ваше ощущение повседневной жизни. Когда вы научитесь переходить от Сновидения к реальности и обратно, вы будете способны осознавать, как повседневная жизнь возникает из Сновидения, и каким образом Сновидение представляет собой магический символ мистической реальности.

Отчуждение от Сновидения

Осознаваемость учит вас, что зарождение ваших мыслей, наблюдений и сновидений происходит прямо сейчас, на заднем плане повседневной реальности консенсуса. Когда вы становитесь более осознающим в своей дневной жизни, вы, перед тем как лечь спать, можете предсказывать, что вы будете думать, делать и видеть во сне.

Пожалуй, единственная причина, по которой иногда так трудно понять ночные сновидения, состоит в том, что вы обычно не обращаете внимания на тенденции, неясные ощущения, наития, чувства, ломоту и боли. Вы замечаете Сновидение только когда оно начинает развертываться, когда телесное ощущение уже вызывает страдание. Вероятно, вы обращаете внимание на свои идеи только когда они уже почти оформились. Чем более осознающим вы становитесь, тем больше вы замечаете свои переживания *до того*, как они достигают уровня, где их можно ясно чувствовать, обдумывать и вспоминать.

Психологическая причина игнорирования Сновидения заключается в том, что вы научились отделять себя от этих элементарных тенденций, ощущений, дословесных чувств и мыслей. Поэтому сегодня вы склонны оставлять без внимания и отчуждать все, что вы не в состоянии постичь своим обычным умом.

Иными словами, сны трудно понять не потому, что они от природы загадочны, а потому, что вы отделили себя от их источника. С нашей развивающейся точки зрения осознаваемости, сны – это порождения Сновидения, точно так же, как дерево представляет собой результат семени в почве.

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.