

НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

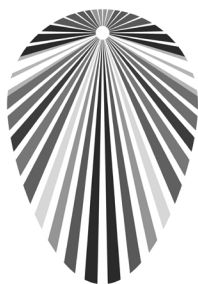
〈 Эффективность | Успех | Целостность 〉



СНОВИДЕНИЕ

ИИЦ “РАДЕСЬ”
Блохин И.С., Цесарский Г.В.

18+



Инновационно-Исследовательский Центр
«РАДЕСЬ»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	8
Книга 1. Сталкер Сновидений	
Глава 1. Что мы знаем о снах?.....	12
Глава 2. Больше, чем сон.....	26
Глава 3. Теория восприятия.....	36
Глава 4. Алгоритм сновидения.....	52
Глава 5. Школа Сталкера.....	68
Книга 2. Путник Запределья	
Глава 1. Естественные биоритмы.....	108
Глава 2. Перемещение между Мирами.....	114
Глава 3. О Мирах, в которых вы можете пребывать.....	140
Глава 4. Тело сновидения и другие проявления.....	164
Глава 5. Защита от опасностей в снах.....	196
Книга 3. Опережая Действительность	
Глава 1. О реальности и ее алгоритмах.....	226
Глава 2. Проекция сверхспособностей.....	246
Глава 3. Материя Миров.....	276
Глава 4. Целительство в сновидении.....	292
Глава 5. Учителя Сновидений.....	302
Заключение.....	312

ПРЕДИСЛОВИЕ

Человек проводит треть своей жизни во сне. Задумайтесь, это примерно 25-30 лет отведенного нам срока. Проводим ли мы все это время с пользой? Понимаем ли истинный смысл сна и его назначения? Используем ли сон максимально эффективно? Эти вопросы необходимо задать каждому, поскольку сон не просто является залогом молодости, здоровья и долголетия, защитой от болезней, ожирения и рака. Сон оказался предлогом для поднятия гораздо более серьезных тем, связанных с жизнью, смертью, жизнью после смерти, концепцией множества миров, механизмом и природой восприятия, сознанием, древними цивилизациями, прошлым и даже будущим.

Все представленные в этой книге практики сформированы на личном опыте авторов и их соратников, являются действующими и весьма эффективными. Многолетние исследования послужили надежным фундаментом для написания этой книги, являющейся одновременно «настойной книгой» и учебником для всех, кто решил постигнуть глубину искусства сновидения.

Книга учит не только тому, как научиться контролировать сновидение, но и делать это правильно, не нанося вреда себе и окружающим. Традиций, связанных с практикой осознанных сновидений много, но ни одна из них не затрагивает вопросы ответственности за свои действия, не прослеживает связей между всеми сновидящими на планете Земля. Знания обо всем этом — залог не только успешного начала приключений в сновидении, но и их перспективного продолжения.

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы выражаем искреннюю благодарность всем, кто участвовал в исследованиях и помогал создавать эту книгу. Прежде всего хотим поблагодарить наших близких, которые всегда рядом: «Без вашей поддержки мы бы не смогли продвинуться так далеко». Спасибо нашему талантливому коллективу сновидцев: «Вы настоящие ученые и прирожденные Сталкеры сновидений! Это только начало пути, впереди нас ждут настоящие приключения...». Отдельная благодарность выражается моему брату за его первоклассную художественную 3D-графику и создание атмосферных иллюстраций: «Ты – гений и мастер своего дела, спасибо тебе огромное!».

Низкий поклон нашим Наставникам в Сновидении: «Эта книга – наша экзаменационная работа. Благодарим Вас за терпение, за Ваш труд и опеку над нами на каждом шаге по пути познания этого Мира и, в частности, Мира Сновидений».

Благодаря вам всем эта книга увидела свет!

С любовью, Авторы

«...бывают сны без сновидений,
но не бывает сновидений без снов...»
Персонаж популярного к/ф

ВВЕДЕНИЕ

Любая книга начинается с введения. Будь то роман или философский труд, авторы настраивают на серьезную работу и читателя и себя. Они создают некую капсулу времени, в которую закладывают свои надежды, все ожидания и сомнения, трепет перед тем, что предстоит им проявить. Завершив свой труд над книгой, они вскрывают ту капсулу и переписывают введение, поскольку более не имеют сомнений в том, увидит ли новая книга свет или этому не суждено сбыться.

Такой же трепет испытываем и мы перед написанием данной книги. Если у нас все получится – мир изменится. Но введение переписывать мы не станем. Хотим уверить читателя в том, что авторы в полной мере чувствуют свою ответственность за то, что будет изложено на страницах будущей книги.

На данный момент написания нам мечтается, заглянув в будущее, узнать каким будет Послесловие. Вы, дорогой читатель, можете, конечно, узнать это сразу, заглянув на последние страницы..., но мы всей душой рекомендуем вам с этим повременить и пройти последовательно весь путь вместе с нами.

Желаем вам Успехов в познании Себя!

«Предел глупости — рисовать яблоко, как оно есть.
Нарисуй хотя бы червяка, истерзанного любовью, и
пляшущего лангуста с кастаньетами, а над яблоком пу-
скай запорхают слоны, и ты сам увидишь, что яблоко
здесь лишнее».

Сальвадор Дали

Книга 1.

СТАЛКЕР СНОВИДЕНИЙ

Что такое осознанное сновидение? Невозможно объяснять это
тому, кто ни разу такового не испытал.
Нет смысла рассказывать о том, что такое осознанное
сновидение тому, кто хоть раз его пережил.



Сальвадор Дали

Сон, вызванный полётом пчелы вокруг граната,
за секунду до пробуждения

Глава 1. Что мы знаем о снах?

§1. Версии о том, для чего мы спим

Четверть века человек проведет во сне. За этот период порядка 6-и лет будут наполнены яркими сновидениями, которые он смог бы запомнить. Но, как правило, не помнит. Без еды люди способны прожить до 30 и более дней, а без сна – не более 5 дней. Очевидно, сон выполняет для нас жизненно важную функцию, но какую именно?

Ученые расходятся во мнениях: одни утверждают, что сон необходим для отдыха тела, другие считают, что сон упорядочивает информацию в памяти человека. Так или иначе –

в науке нет ни четкого понимания природы потребности людей во сне, ни четкого представления о том, как происходит сам процесс сновидения.

§2. Разница между сном и сновидением

Сон и сновидение совсем не одно и то же. Сон – это физиологический процесс в организме, при котором наблюдаются изменения в мозговой деятельности живого организма. Как правило, мозговая деятельность во время сна снижается по сравнению с состоянием бодрствования.

Сновидение – это процесс восприятия образов, возникающих в сознании спящего человека. Эти образы могут включать в себя визуальное отображение (картинку), звуки, запахи, вкусы, тактильные ощущения, - то есть полный спектр ощущений, доступных человеку в процессе бодрствования. Сон и сновидение в определенном соотношении чередуются друг с другом на протяжении того временного отрезка, пока человек спит. В процессе сновидения мозговая активность резко возрастает и выглядит примерно такой же, как и в бодрствующем состоянии организма. Поэтому, по определению, сновидение трудно назвать сном и наоборот.

§3. Фазы сна и мозговая активность

В 1953 году было осуществлено непрерывное наблюдение за показаниями мозговой активности человека в процессе сна. Этот важный эксперимент не был проведен ранее по причине того, что ученым попросту было жалко бумаги. По результатам наблюдений была выявлена определенная периодичность смены активности головного мозга.

Что такое мозговая активность? Мы можем представить себе, что мозг состоит из специальных клеток – нейронов. Эти клетки осуществляют передачу импульсов меж собой, образуя плотную сеть. Активность мозга характеризуется коллективной работой нейронов. Говоря простым языком, нейроны мозга ведут себя настолько слаженно и ритмично, что ученые научились снимать их электрическую активность прямо с поверхности головы человека. Выяснилось, что различные состояния сознания человека требуют своих тактов (частот) активности мозга.

Альфа-ритм (8-14 Гц) – тактовая частота, соответствующая отвлеченному состоянию сознания, когда мы производим действия «на автомате». В таком «режиме» мы пребываем от 80% и более процентов своей жизни. Это наиболее экономичный режим работы мозга в бодрствующем состоянии.

Бета-ритм (14-30 Гц) – тактовая частота повышенной осознанности, которая возникает в мозге тогда, когда ситуация требует нашего внимания.

Гамма-ритм (30-500 Гц) – тактовая частота сложной сознательной деятельности, требующей нашего организма максимального напряжения и сосредоточения. Соответственно – наиболее «расходное» состояние работы мозга, при котором тратится много энергии.

Тета-ритм (4-8 Гц) – тактовая частота релаксации головного мозга, когда в сознании удерживается всего только одна мысль. В данном состоянии мы быстро усваиваем и запоминаем информацию.

Дельта-ритм (1-4 Гц) – минимальная тактовая частота работы мозга, наблюдаемая при глубоком сне, бессознательном состоянии, коме. Своего рода фоновая активность мозга при полном отсутствии сознательности.

Выше перечисленные ритмы могут возникать в мозге, как в состоянии бодрствования, так и в состоянии сна. Например, дельта-ритм иногда наблюдается при некоторых формах стресса (например, «ступор») или после тяжелой умственной работы. Поэтому, бессознательное состояние – это не всегда сон, и наоборот, не всякое активное состояние мозга – обязательно соответствует бодрствованию. Однако если в бодром состоянии, различные ритмы активности мозга наступают бессистемно и зависимо от рода нашей деятельности, то во сне смена ритмов подвержена четкой закономерности, словно бы управляется чьей-то невидимой волей.

С точки зрения ритмов, в структуре сна выделяют две фазы, которые сменяют друг друга: фаза медленного сна (ФМС) и фаза быстрого сна (ФБС) или, как ее еще называют фаза «быстрого движения глаз» (БДГ). Рассмотрим их подробнее.

§4. Фаза медленного сна

Медленный сон называется так потому, что в течении него преобладают «медленные», то есть, низкочастотные волны активности мозга. Данная фаза длится в среднем 80-90 минут и в свою очередь в ней выделяют 4 стадии:

Первая стадия. Замедление активности мозга с альфа-ритма до тета-ритма. Несмотря на релаксацию мозга, засыпающий продолжает «размышлять» над текущими задачами, решать проблемы. Глаза при этом могут медленно двигаться. Постепенно происходит мышечное расслабление, общее замедление биоритмов.

Вторая стадия. Наступает легкий сон. По сравнению с первой стадией тонус тела понижается еще сильнее. Глаза неподвижны. Иногда на фоне общего «затишья» возникают всплески так называемых «сонных веретен» - кратковременных фрагментов повышенной активности мозга (сигма ритм, 12-14Гц). Сигма ритм это своего рода вложенный ритм внутри фазы медленного сна.

Третья стадия. К сонным веретенам добавляются медленные волны дельта-ритма, которые занимают менее 50% процесса активности мозга.

Четвертая стадия. Третья стадия переходит в четвертую тогда, когда дельта-ритм начинает занимать более 50% процесса активности мозга.

§5. Фаза быстрого сна

Фаза быстрого сна, фаза «быстрого движения глаз», «парадоксальный сон» - пятая стадия сна, выделенная в отдельную фазу. Разбирая по отдельности каждое из названий, становится понятно, почему это состояние выделено в отдельную фазу.

Быстрый сон характеризуется состоянием активности мозга, в котором преобладают «быстрые» волны высокой частоты. Это бета- и гамма-ритмы. Гамма-ритм возникает редко и сопровождается переживанием «осознанного сновидения».

В этой фазе ученые зафиксировали быстрое движение глаз, словно спящий человек активно разглядывает визуальную

картину. При этом в мозгу активизируется зрительная кора. Отсюда и название – «фаза быстрого движения глаз». А парадоксальным сон называется потому, что, несмотря на активное состояние мозга человека, его тело в этот момент находится в глубоком состоянии обездвиженности. По времени парадоксальный сон занимает от 10 до 15 минут.

В фазе быстрого сна человек воспринимает яркие сновидения, насыщенные красками, движением, эмоциями, ощущениями. Зачастую именно эти сновидения человек способен запомнить после пробуждения.

§6. Ритмы сна

Средняя продолжительность сна человека составляет от 6 до 8 часов. За это время фазы быстрого и медленного сна успевают сменить друг друга 4-5 раз. Суммарно ФМС и ФБС длятся порядка полутора часов и представляют собой единую повторяющуюся фазу активности мозга в процессе сна.

Чем ближе к моменту пробуждения, тем меньше глубина медленного сна, и тем продолжительнее быстрый сон. Поутру нам снятся наиболее яркие и запоминающиеся сны, и наиболее часто случается опыт «осознанного сновидения».

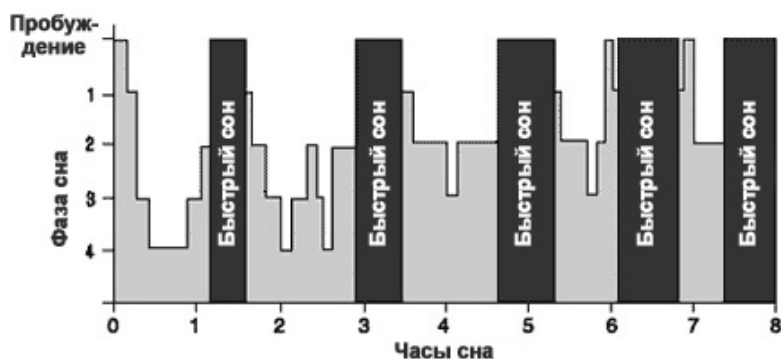


Рисунок 1. Фазы сна

§7. Циркадные ритмы

У большинства людей ритмичная смена бодрствования на сон ассоциируются со сменой дня на ночь. Однако ночь не дарует нам

сон, а формирует условия для снижения активности физического организма человека.

Биологические ритмы, зависимые от внешней освещенности, называются циркадными (*от лат. circa — около, кругом и лат. dies — день*). У человека период циркадного ритма близок к 24 часам. Однако, если провести эксперимент и изолировать человека от внешнего света, его циркадный ритм со временем перестроится на 36 часов.

В центре головы располагается гипоталамус – небольшая область в промежуточном мозге, отвечающая за постоянство внутренней среды организма в зависимости от внешних условий. Гипоталамус способен регулировать температуру тела, кислотно-щелочной и энергетический баланс, чувства голода, жажды и многое другое. На его работу оказывают влияние свет, вкус, окружающая температура.

Информацию об освещенности гипоталамус получает посредством передачи сигнала от сетчатки глаза через зрительные нервы. Гипоталамус можно представить себе, как многоядерный процессор, число ядер которого доходит до 30. Ядро, отвечающее за реакцию на освещённость, называется супрахиазмальным. Оно не только реагирует на свет, но и способно поддерживать «тактовую частоту» циркадного ритма независимо от внешней освещенности.

Когда свет перестает раздражать сетчатку глаза, гипоталамус посылает сигнал в другую железу, расположенную рядом – в эпифиз (шишковидное тело). Здесь вырабатывается специальный гормон – мелатонин – главный регулятор суточных ритмов организма. В его задачи входит торможение нервной системы, что позволяет организму физиологически подготовить себя ко сну. В функции описанного механизма входит подстройка под внешние условия среды обитания. Но даже в случае полной внешней изоляции человека секреция мелатонина продолжается, напоминая вид волны, свободно движущейся по поверхности круга.

Практические рекомендации

Правильная работа циркадных ритмов требует некоторой культуры того, как нужно спать. Здесь важны такие мелочи, на которые многие никогда не обращали внимания. К примеру, ночью даже свет от электронных часов способен снизить выработку мелатонина. Поэтому мы советуем придерживаться следующих рекомендаций:

- не спите с включенным ночником или телевизором;
- при ночных вставаниях, не включайте яркого света; для освещения туалета достаточно тусклой лампочки-ночника, подключенного в розетку;
- если засиживаетесь допоздна, освещение комнаты желательно сделать неярким и уж точно исключить лампы дневного света;
- старайтесь засыпать не позднее полуночи: максимум мелатонина вырабатывается в период от 0 до 4 утра;
- не наедайтесь перед сном, но и не ложитесь спать на пустой желудок; после полудня не пейте кофе и крепкого чая;
- занимайтесь физическими упражнениями, но избегайте слишком интенсивных нагрузок перед сном;
- старайтесь прогуливаться по вечерам;
- температура в спальне должна быть комфортной, желательно не выше 20 градусов; воздух увлажненный;
- вставайте, когда наступает светлое время суток;
- спать лучше всего головой на север, ногами – на юг;
- не употребляйте алкогольных напитков, особенно на ночь;
- перед сном полезно осуществлять глубокое брюшное дыхание: 10 медленных глубоких вдохов и медленных выдохов; с каждым выдохом расслабляйте тело.

Забавный факт. Мы начинаем испытывать желание поспать не от того, что на улице темно, а только лишь от того, что в нашем организме выделился мелатонин. Если выработка этого гормона нарушается – ночью вы не будете испытывать сонливости.

§8. Сон и репродуктивные функции организма

Если супрахиазмальное ядро гипоталамуса способно вырабатывать циркадные ритмы самостоятельно, зачем

оно реагирует на внешнюю освещенность? Дело в том, что на планете в разные времена года общее количество света меняется: летом света много, зимой – мало. Природа использует это перераспределение освещенности, чтобы регулировать репродуктивные функции живых организмов и разграничить периоды размножения животных, насекомых и растений, а также сезонную миграцию, линьку и др. Что касается конкретно человека, то мелатонин подавляет репродуктивные функции у женщин.

В качестве полезной информации для женщин, стоит учитывать, что есть еще один фактор, влияющий на общее количество света в окружающей среде – это Луна. Она является вторичным источником света, отражающим солнечные лучи к поверхности Земли. От этого в полнолуние света больше, что уменьшает выработку мелатонина и способствует повышению репродуктивной функции женщин. Вот причина из-за чего во все времена женский менструальный цикл называли «лунным», а «женский календарь» - «лунным календарем». По нему овуляция у женщин должна наступать с полнолунием, то есть с максимальным подавлением выработки мелатонина. А наиболее благоприятное время суток для зачатия – полдень.

Культура сна, недвусмысленно утверждающая, что ночью нужно спать, а не облучать себя светом ночной лампы, экраном монитора или телевизора, напрямую влияет как на способность к репродукции, так и на четкость «лунного цикла» женщины. Многие нарушения в последнем связаны не с волнением или болезнями, а с бодрствованием в тот момент, когда нужно спать. Засиживаясь допоздна с учебой, работой или развлечениями, мы наносим вред организму, сбивая его внутренние ритмы.

§9. Правильный сон – залог молодости и долголетия

Интенсивность выработки мелатонина с годами снижается. Именно по этой причине пожилые люди испытывают меньшую потребность во сне. Снижение выработки мелатонина – сигнал для организма к запуску механизмов старения. Человек, с молодых лет, систематически угнетающий свой циркадный ритм, ведет организм к преждевременному старению. Кроме

того, мелатонин - мощнейший антиоксидант, борющийся с последствиями окислительных процессов, которые вызывают увядание кожи с накоплением повреждений в ядрах клеток. Еще нарушение выработки мелатонина сказывается на проблеме ожирения, поскольку эпифиз контролирует функции щитовидной железы человека.

§10. Сон укрепляет иммунитет и борется с опухолями

Мелатонин является одной из сигнальных молекул, регулирующих процесс клеточного обновления. Он способен подавлять клеточное деление в случае, если нарушена адгезия клеток или повреждены клеточные связи. Эти и другие свойства, а также лабораторные исследования *in vitro* доказывают наличие у мелатонина мощного противоопухолевого воздействия. Статистика показывает, что ночные рабочие смены у женщин повышают риск рака молочной железы, в то время как у слепых женщин этот риск ниже вдвое.

§11. Световое загрязнение

Используя освещенность в качестве одного из регуляторов природных биоритмов, природа существенно пострадала с изобретением электричества человеком. Всеобщая электрификация за последние сто лет нанесла существенный урон всей природе и получила распространенное название «световое загрязнение», основными источниками которого являются крупные города и промышленные комплексы. Световое загрязнение создаётся уличным освещением, сияющими рекламными щитами или прожекторами, подсветкой зданий, освещением дорог, парковок, фарами транспортных средств. Большая часть излучаемого света направляется или отражается вверх, что создаёт над городами, так называемые, световые купола. Эффект осветления небосвода усиливается распространёнными в воздухе частицами пыли, так называемыми аэрозолями. Эти частицы дополнительно преломляют, отражают и рассеивают излучаемый свет.

Последствиями светового загрязнения, преимущественно для млекопитающих и земноводных, являются: ухудшение

репродуктивной способности и как следствие, уменьшение численности; сбой природных инстинктов, защищающих особей от хищников и стихий; увеличение смертности из-за ослабления ночного видения.

Постоянное искусственное ночное освещение мешает ориентации многих видов насекомых, ведущих ночной образ жизни. Насекомые, привлеченные светом фонарей, становятся легкой добычей для хищников. Также искусственное освещение окружающей среды сбивает с пути перелётных птиц, старающихся облетать очаги цивилизации.

Практические рекомендации

Дабы максимально оградить себя от светового загрязнения города, следите, чтобы во время сна шторы на окнах были плотно задернуты. Чем темнее будет в помещении, где вы спите – тем ваш сон будет здоровее и эффективнее.

Световое загрязнение не только ухудшает здоровье людей, способствуя угнетению репродуктивных функций, ухудшению иммунитета, распространению раковых заболеваний, ожирению, бессоннице, но и наносит глобальный непоправимый вред всей живой природе.

§12. Психология сновидений

В конце XIX века выдающийся ум в области психологии, Зигмунд Фрейд написал свою первую монографическую работу под названием «Толкование сновидений», где изложил версию механизма сновидения и попытался объяснить его природу.

Сновидение, как считал Фрейд, покрывает бессознательную часть психики человека, не позволяя ей вырваться в сознательную часть. В большинстве случаев все действия человека обусловлены его желаниями. Однако есть ряд желаний, которые человек в реальной жизни реализовать неспособен. Их реализации препятствует внутренняя и внешняя «цензура», наложенная на себя самим человеком и обществом. Накапливаясь, нереализованные желания создают помеху психическим процессам человека, подталкивая к необходимости реализовать

их, причем сознательно, но только в скрытой, неявной для человека форме.

Фрейд предположил, что сновидение – это механизм, искажающий бессознательную часть психики до неузнаваемости. Переживая сновидение, человек, сам того не подозревая, реализует свои скрытые желания.

Процедура искажения состоит из нескольких этапов. Первый этап – это превращение мыслей в зрительные образы. Далее включается «цензура сновидения» – тот самый механизм, который в состоянии бодрствования оберегает сознание человека от запретных желаний, а ночью – искажает их до неузнаваемости. Сначала «цензура» осуществляет «сгущение» образов, соединяя свойства нескольких предметов в один. Например, во сне вы видите человека, внешностью напоминающий вам одного, одеждой – другого, голосом – третьего, а воспринимаете вы его вообще, как четвертую личность. Затем наступает «смещение» акцента с непосредственного источника желания на другие элементы сна. Таким образом, самые важные части сновидения оказываются на периферии внимания и отражаются в мельчайших деталях сна. В результате действия «цензуры» сон становится несвязным, состоящим из отдельных элементов. Эту проблему устраняет «вторичная обработка», формирующая сценарий сна, где соединятся все его разрозненные элементы.

Таким образом, сновидя, мы наблюдаем за исполнением своих скрытых желаний в образной форме. Рассмотрим на конкретных примерах, о чем идет речь.

§13. Толкование сновидений

Толкование сновидений требует от человека умения беспристрастного и хладнокровного анализа своих ассоциативных связей. Если научиться проследживать ассоциации, которые у вас возникают вокруг какого-то конкретного образа, то с практикой вы научитесь понимать, в чем суть вашего сновидения, а, значит, знать и контролировать самые скрытые уголки своей психики.

Работая с информацией из сновидения, вам необходимо выписать несколько явно бросающихся в глаза образов или символов. Берем образ и пишем вокруг него все те слова-

ассоциации, которые у вас возникают в отношении этого образа. Продолжать следует до тех пор, пока весь ваш ассоциативный заряд не иссякнет – и тут нужно потрудиться и написать еще несколько слов. Как правило, они – самые ценные в толковании сновидений. Разобрав несколько образов из сновидения, получаете обширное смысловое поле, где вам будет несложно проследить цепочки явных причинно-следственных связей, смысл которых будет четким и открытым для понимания.

Разбор ассоциаций должен производиться самим сновидящим. Не один специалист не трактует ваш сон лучше, чем вы сами. Если ассоциация попала в цель – вы явно ощутите «резонанс» вашего ночного переживания именно с ней. Специалист этого резонанса ощутить не в состоянии. Психологи утверждают, что есть ряд образов-символов, которые повторяются из сновидения к сновидению у любого человека. Рассмотрим несколько таких символов.

Практические рекомендации

Проанализируйте подряд несколько своих снов. Работайте с ассоциациями, возникающими вокруг центральных образов, которые удастся выделить в сновидении. Помните, что задача данной работы заключается в глубоком самоанализе и понимании собственных потребностей, страхов, комплексов.

Дом – символ человека. Если вам снится дом с гладкими стенами – то это символ мужчины. Если же в архитектуре дома присутствуют элементы, такие как балкон, колонны – то это символ женщины.

Вода – символ рождения. Если вас спасают из воды или вы спасаете кого-то, это подчеркивает теплые родственные отношения между вами.

Железная дорога – символ смерти. Если вам снится отъезд, поездка на поезде, это говорит о страхе смерти.

Пещеры, сосуды, шахты, шкафы, двери, ворота, комната, церковь – все это является символами женского полового органа.

Число 3, палки, деревья, зонты, оружие, воздушный шар,

рыбы, змеи, шляпа, пальто – все это символизирует мужской половой орган.

Символами также могут являться материалы, из которых сделаны предметы. Например, дерево – символ женщины. Деревянный стол, стул, бумага – тоже может символизировать женщину.

§14. История исследований феномена сновидений

Наука о сновидениях существовала еще в античности. Сведения, дошедшие до нас из глубины веков, свидетельствуют о том, что знания о сновидении человека носило научный характер. Так, в Древнем Египте существовали специальные храмы, в которых проводились целые обряды сновидений, в которых люди исцеляли свои недуги. Жрецы усыпляли людей и оказывали на них внешнее воздействие нажатиями в определенные области тела, окуривали благовониями. В это время человек наблюдал сон, который частично контролировался извне жрецами храма.

Через сновидение научились лечить болезни и недуги и на древнем Востоке. В Индии и Тибете еще со второго века нашей эры стали активно развиваться направления практик, обучающих контролю над снами и способам самоизлечения.

Нередкими были упоминания о снах, в которых человек просыпался во сне. В наши дни это очень похоже на описание «осознанного сновидения».

Несомненно, в древности существовало множество знаний о сновидениях, но «расшифровать» и понять их современному человеку не под силу – менталитет и список терминов за два тысячелетия претерпели слишком сильное изменение. И такую информацию трудно проверить простому человеку, не имеющему доступы к древним архивам. Гораздо проще познакомиться с исследованиями сновидений нашими современниками.

В конце XVII века в Европе появляются первые серьезные труды о сновидениях. Одним из таких трудов является книга Леона Гервей де Сен-Дени «Сновидения и способы ими управлять». Сен-Дени, став записывать свои сны, по сути, стал первопроходцем техники ведения дневника сновидений. Он обнаружил, что запись своих снов приводит к их лучшему запоминанию. Через

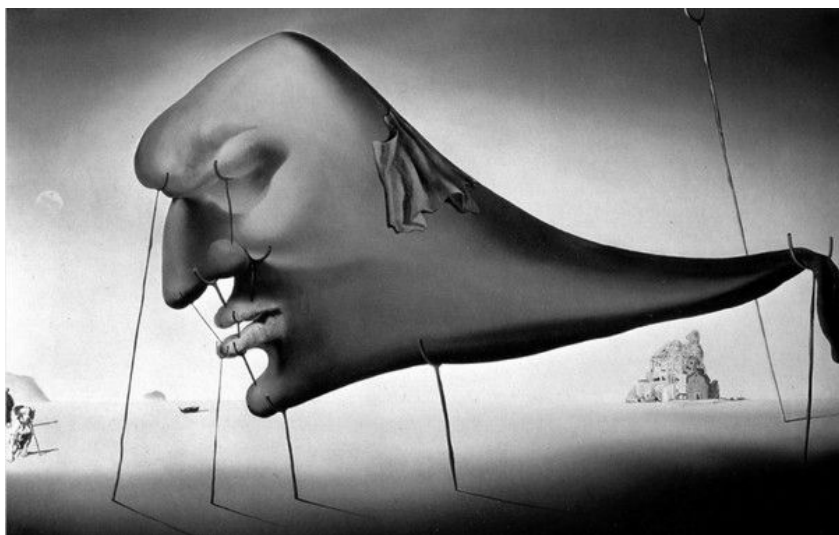
полгода тренировок он научился контролировать свои сны, что в наши дни понимается, как «осознанные сновидения».

Однако спустя полвека Зигмунд Фрейд начал работу над книгой «Толкование Сновидений», в которой подробно изложил всю психологию возникновения сновидений. Фрейд не смог ознакомиться с трудами Сен-Дени, и сводил свои теории к тому, что сны никак не могут управляться сознанием человека, напротив, выражают его бессознательную часть. Поскольку З. Фрейд был популярен среди своих современников, его теорию приняли все. Сен-Дени же издал свою книгу на собственные средства тиражом всего лишь в 200 экземпляров, некоторые из которых, однако, сохранились и до наших дней. Из-за этого феномен «осознанных сновидений» был похоронен еще на длительное время в архивах истории.

После Фрейда самым известным исследователем сновидений был Карл Юнг, а, начиная с 1968 года, мир потрясли мистические книги Карлоса Кастанеды. Примерно с этого же времени появляются первые научные исследования сновидения, основанные на лабораторных опытах и статистических методах обработки результатов.

В настоящие дни лидером в области изучения сновидений заслуженно является психофизиолог Стивен Лаберж. В 1987 году он создал первый в мире Институт осознанных сновидений (Lucidity Institute).

К настоящему моменту существуют десятки книг, авторы которых изложили свой опыт сновидений, поделились невероятными с точки зрения классической психологии фактами, затрагивающими вне телесные, астральные, ментальные путешествия. Ранее об этом не могли и подумать, а сегодня – это полноценная часть жизни опытного сновидца.



Сальвадор Дали

Сон

Глава 2. Больше, чем сон

§15. Осознанные сновидения

Современная психология базируется на трудах З. Фрейда и К. Юнга. Школа Фрейда утверждает, что сновидение – субъективный процесс, основывающийся на «бессознательном» конкретного человека. Школа Юнга в этом смысле противоположна: она выстраивает свою теорию сновидений на «коллективном бессознательном». Другими словами, Юнг утверждал, что символизм сновидения не является предметом мышления конкретного человека, а имеет общий единый «алфавит» символов, которые используются в снах всех людей. Юнг сделал смелое предположение, что сны людей объединяются «коллективным бессознательным», что является довольно смелым утверждением. К сожалению, ни Юнг, ни Фрейд так и не удостоили публику вниманием к феномену контролируемых или осознанных сновидений. А ведь в обе теории данное явление «встраивается» с большим трудом.

Осознанное сновидение – это особое переживание в процессе сновидения человека, когда сновидец:

1. понимает, что он видит сон;
2. способен вспомнить установки, поставленные им в реальности;
3. способен выйти из сюжета сна и даже поменять его;
4. получает полный комплекс ощущений от всех органов чувств;
5. способен к активным действиям и аналитике происходящего.

В осознанном сновидении важно соблюдение всех этих пунктов. Согласно нашему опыту мы классифицировали состояние осознанности в снах, выделив несколько стадий:

- беспмятство, бессознательное сновидение;
- абстрактные, бесконтрольные сновидения, в которых спящий наблюдает сюжет со стороны;
- сновидения, в которых спящий участвует в сюжете бессознательно;
- сновидения, в которых человек способен понять, что спит, но при этом пункты 2-5 не выполняются;
- осознанные сновидения, в которых человек полностью контролирует происходящее в его сне;

Прослеживаются прямые корреляции между состоянием осознанности в снах и ритмами активности мозга:

- Дельта-ритм (1-4 Гц) – бессознательное сновидение;
- Тета-ритм (4-8 Гц) – наблюдение сновидения «со стороны»;
- Альфа-ритм (8-14 Гц) – сновидение с долей сознательного участия сновидящего в происходящем;
- Бета-ритм (14-30 Гц) – активное принятие сновидцем участия в сюжете с возможностью предположения, что все происходящее – сон;
- Гамма-ритм (30-500 Гц) – осознанное сновидение, полностью контролируемое сновидцем.

Возможно, существуют и другие, еще неизвестные нам состояния в области «быстрых» волн активности мозга. Ученые выявили, что в состоянии осознанного сновидения активность

мозга человека практически неотличима от таковой в состоянии бодрствования. Причем тактовый ритм соответствует уровню гамма на частоте 40 Гц.

С физиологической и психической точки зрения осознанный сон и восприятие в состоянии бодрствования ничем не отличаются. Находясь в том и другом состоянии человек не всегда в силах дать четкий ответ, видит ли он сон или воспринимает реальность.

§16. Стимуляция сновидений

В научном мире нет однозначного ответа, какой физиологический процесс в мозге или где-либо еще может вызывать восприятие сновидений.

По одной из версий, выдвинутой в свое время самим З. Фрейдом, сновидение выступает в роли «защитника» сна от внешних раздражителей. Вспоминая картину Сальвадора Дали «Сон, вызванный полётом пчелы вокруг граната, за секунду до пробуждения», можно для себя отметить, что любое внешнее раздражение, будь то звук, свет, запах или что-либо еще, - в сновидении обыгрывается в самом неожиданном виде. Сновидение при помощи завуалированных образов способно превратить шум дождя за окном в звуки морского прибоя, а звук, вызванный полетом пчелы – в рычание тигра.

Воздействие, оказываемое на сенсорные системы организма спящего человека, входит в сновидение в виде сторонних образов. На этом примере любой, кто практикует сновидение и озадачен их толкованием, может наглядно проследить, как работают механизмы сгущения, смещения и вторичной обработки. Достаточно проследить то, во что превращается реальный источник раздражения в сновидении.

Несмотря на то, что источников для воздействия на сенсоры организма спящего достаточно много, они все равно неспособны объяснить возникновение всех образов в сновидении. Это скорее побочный эффект работы механизмов «цензуры сновидения», а не сам источник сновидений.

§17. Глаза – окно в другой мир

В наших исследованиях сновидения наступил переломный момент, когда мы обратили внимание на один очень интересный эффект зрительного восприятия человека. Мы долго искали ответ на вопрос, как наш мозг добывается идеального воспроизведения визуальной картинки в процессе сновидения. Особо остро этот вопрос вставал с каждой практикой осознанных сновидений, когда мы поражались яркости и реалистичности изображения окружающего мира.

Прекрасно понимая, что мозг «откликается» лишь на стимулы, тут есть только два пути в рассуждениях: либо эти стимулы внешние, либо внутренние. Если мозг это лишь горстка атомов и молекул, пусть и сложно организованных, то должен быть дирижер, управляющий оркестром слаженной работы нейронов головного мозга. В состоянии бодрствования этот дирижер – наши органы чувств. А что является дирижером в состоянии сновидения?

Допустим, в мозгу есть какие-то механизмы, черпающие бессознательные образы из неведомых нам резервов психики человека или даже из «коллективного бессознательного». Но что формирует восприятия сновидения в полностью осознанном состоянии? Получается, помимо мозга возникает что-то, что начинает сознательно манипулировать атомами и молекулами, слагающими структуры мозга.

Отталкиваясь от этой версии, пришлось бы допускать существование некоего сознания, обладающего возможностью воздействовать на реалии физического мира. Бездоказательно заявлять о подобных вещах в научном мире нельзя, хотя формально, логика не оставляет нам шансов думать иначе. Но доказывать ничего не пришлось, поскольку случился опыт, перевернувший наше понимание природы сновидений. После очередной практики при пробуждении в реальном мире нами было обнаружено, что последний «кадр» визуальной картины сновидения буквально отпечатался перед глазами. Вроде бы проснулся – а сон еще перед глазами.

Посмотрите на какой-нибудь яркий источник света, не моргая несколько секунд. Затем переведите взгляд на любую темную поверхность. Долгое время перед глазами у вас будет впечатано световое пятно. Точно такое же пятно «впечатывается» перед глазами, если в сновидении взглянуть на яркий источник света, после чего сразу проснуться. Подобные моменты переживают все, но мало кто обращает на это внимание.

Чего в этом явлении примечательного? Сейчас станет понятно. Рассмотрим, как устроен и работает глаз человека.

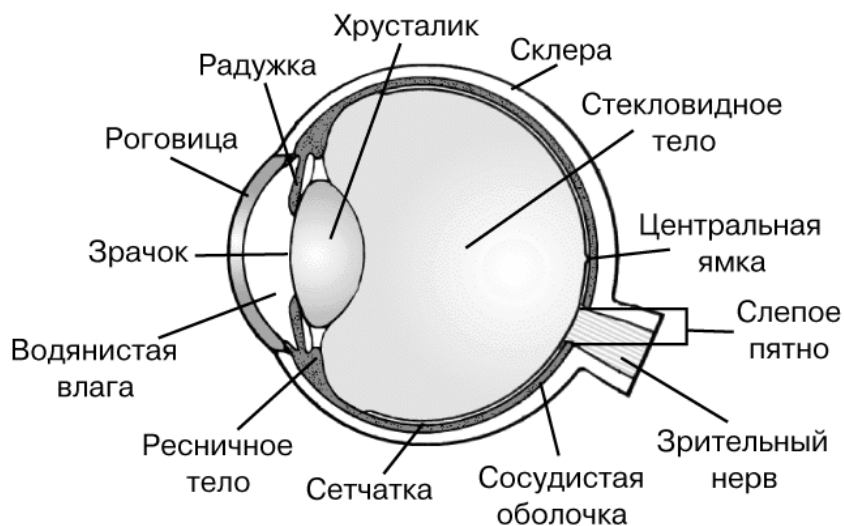


Рисунок 2. Строение глаза

Функционально глаз логично разделить на три части: светопреломляющую, адаптирующую и сенсорную. Первая часть отвечает за собирание света глазом согласно законам геометрической оптики и состоит из системы линз (хрусталик). Вторая часть регулирует фокус получаемого оптического изображения и интенсивность входящего пучка, и состоит из системы мышц. Третья часть (сетчатка) превращает падающий свет в последовательность электрохимических импульсов нервной системы, и состоит из фоточувствительных клеток, непосредственно связанных с рецепторами нейронов.

Свет преобразуется сетчаткой в последовательность нервных импульсов, которые поступают в ответственные отделы головного мозга. Сетчатка глаза настолько чувствительна, что способна различать отдельные фотоны (квант света).

Когда мы подолгу смотрим на свет, светочувствительные элементы сетчатки не сразу способны сбросить возбуждение, вызванное источником. Поэтому нам некоторое время кажется, что источник света по-прежнему у нас перед глазами – сетчатка все еще шлет нервные импульсы в зрительную кору головного мозга.

Практические рекомендации

Переживая осознанное сновидение, отыщите яркий источник света. Посмотрите на него некоторое время, затем поморгайте. Убедитесь в том, что перед глазами у вас остался «световой зайчик». После этого иницилируйте выход из сновидения. Пробудившись в реальности – не открывайте сразу глаза. Убедитесь, что «зайчик» все еще перед глазами.

Вернемся к опыту со сновидением. Яркий источник света в сновидении оставляет после себя след в поле зрения, который сохраняется даже при пробуждении в реальности. И здесь мы задаем вопрос: от чего в реальности сохраняется отпечаток восприятия? По логике вещей сетчатка продолжает слать сигнал в зрительную кору. Но откуда на ней возникло возбуждение, если мы пытаемся себя убедить в том, что источник образов сновидения – внутренний?

Какой вывод мы из этого сделали? Оказывается, нам не нужно искать причину сновидения внутри мозга человека. Ее там просто нет. Причина восприятия сновидения – вовне, за пределами сенсоров организма человека. Во сне мы воспринимаем нечто объективное и однозначно материальное, выходящее за рамки изученного реального мира.

Возможно, у вас уже возник вопрос: сон мы наблюдаем теми же глазами, что видят и реальность? И да, и нет. Однозначный ответ на данный вопрос мы дадим в следующей главе.

Впоследствии мы убедились, что не только через глаза часть мира сновидений может проникнуть в реальность, но и через

восприятие звуков, запахов, тактильных ощущений. Многие последние ощущения перед пробуждением проецируются на реальное тело, и мы способны их чувствовать еще на протяжении нескольких мгновений (а иногда и секунд) после пробуждения. И это, поистине, удивительное явление, принимая во внимание то, что весь научный мир помещает опыт сновидения глубоко в мозг человека.

§18. Сенсорная депривация

В середине XX столетия ученые размышляли над вопросом, что станет с человеком, если его полностью изолировать от внешнего мира? Что будет с мозгом, если его лишить сигналов от максимального числа сенсорных систем организма? Если такое представилось бы реализовать, то вероятно дало бы ответ на вопрос, возможны ли сновидения без окружающей стимуляции органов чувств.

Нейропсихолог и врач Джон Лилли в 1954 году создал камеру сенсорной депривации человека. Это звуко- и светонепроницаемая камера, заполненная соленым раствором, температура которого равна температуре тела человека. Погруженный в камеру человек оказывался в абсолютной темноте и тишине, его тело легко держалось на поверхности жидкости, не испытывая ни тепла, ни холода, ни веса своего тела.

Своим изобретением Лилли хотел доказать или опровергнуть гипотезу о том, что для работы мозга не требуется энергии окружающей среды, что его жизнедеятельность полностью основывается на внутренней биологической энергии организма. Какие выводы сделал ученый на основе своих опытов?

В камере сенсорной депривации в гостях у Лилли побывало множество знаменитых людей. Среди них – физик Ричард Фейнман. Вот что он пишет в своей книге «Вы, конечно, шутите, мистер Фейнман!» в главе «Измененные состояния»:

«Должно быть, я ходил в эту емкость раз двенадцать, каждый раз проводя там по два с половиной часа... когда я попал в емкость, изолированную от внешних воздействий, в первый раз, у меня не было никаких галлюцинаций, не было их и во второй раз... Я подумал, что испробовал

бы все, что угодно, чтобы получить галлюцинацию, и отправился в емкость. На каком-то этапе игры я внезапно осознал - это сложно объяснить, - что я сдвинулся на дюйм в сторону. Другими словами, мое дыхание, вдох и выдох, вдох и выдох, происходит не в центре: мое эго слегка сдвинулось в одну сторону, примерно на дюйм...

...Я подумал: «А где же на самом деле находится эго? Я знаю, что все считают, что мышление происходит в мозге, но откуда они это знают?»

...Я осознал, что если смог сдвинуть свое эго на один дюйм в сторону, то смогу сдвинуть его и дальше. Вот это и стало началом галлюцинаций... Мне удалось научиться спускаться до самой поясницы, смещаясь в одну сторону, но дальше я продвинуться не смог.

В другой раз, когда я находился в емкости, изолированной от внешних воздействий, я решил, что если я могу сдвинуть себя к пояснице, то я, должно быть, могу совсем покинуть свое тело. Так что мне удалось «отойти в сторону». Это сложно объяснить - я двигал руками, разбрызгивал воду, и, хотя я рук не видел, я знал, что они там. Но, в отличие от реальной жизни, где руки расположены с двух сторон и опущены вниз, здесь они обе были по одну сторону! Ощущение в пальцах и все остальное было таким же, как и в нормальной жизни, только мое эго сидело вне меня, «наблюдая» все это...

...С того времени я видел галлюцинации почти каждый раз и научился все дальше и дальше уходить от своего тела. Дошло до того, что, когда я двигал руками, я видел их как своего рода механизмы, которые ходили вверх-вниз - они не были плотью; это были механизмы. Но я по-прежнему мог чувствовать все. Чувства полностью согласовывались с движением, но я также испытывал и это ощущение «он - это то». В конце концов, «я» даже вышел из комнаты и побродил вокруг, зайдя в разные места, где происходило то, что я видел раньше в другой день.

Р. Фейнман нашел объяснения всем своим галлюцинациям, не допуская возможности, что он мог переживать определенного рода внешнее воздействие на свое восприятие. Однако интересно, что даже в состоянии полнейшей изоляции сенсоров восприятия, человек продолжает видеть четкие и ясные образы. И эти образы не ограничиваются зрительной картинкой: здесь и ощущения тела, движения, прикосновения, звуков.

Так же в опыте Фейнмана мы находим интересным его рассуждения о том, где находится человеческое эго. И почему оно, как центр ощущений и восприятия может смещаться относительно «привычного» положения? И вообще, что такое центр восприятия? Где он изначально находится? Ответы вы найдете в следующей главе.



Сальвадор Дали

Средний бюрократ с распухшей головой приступает к
обязанностям дояра черепной арфы

Глава 3. Теория восприятия

§19. Человек из атомов

Задумываемся ли мы когда-нибудь, что целиком состоим из разрозненных атомов и молекул? И что эти атомы и молекулы взаимодействуют друг с другом вполне предсказуемым образом. И что все, абсолютно все, что с нами происходит – это результат взаимодействия одних атомов с другими? Вопрос можно поставить иначе... Насколько вы готовы поверить в то,

что состоите только из атомов? Что все ваши чувства, эмоции, ощущения, самосознание – это тоже все «атомарные эффекты»?

Окружающий нас мир – тоже атомы. Абсолютно такие же атомы, как и те, что сосредоточены в нас. Взаимодействие ваших атомов с атомами внешнего мира рождают ощущения. Например, падение фотонов света на атомы сетчатки порождают ответ со стороны атомов головного мозга, и мы чудесным образом видим «картинку». Во всяком случае, так говорят ученые, к которым мы частенько прислушиваемся.

Взгляните на окружающих людей. Они являются частью визуальной картины мира, частью пространства, атомами, плавно переходящими в атомы окружающей природы, предметов, воздуха, света. Все в мире находится в непрерывном обмене частицами, атомами, молекулами. Свет, воздух, запахи, космическая пыль – все это находится во взвешенном состоянии, входит в нас.

Наше тело – это часть общей атомарной картины мира. Спрашивается, где найти место личности человека? Где прячется тот самый наблюдатель, обладающий точкой обзора, системой отсчета мыслей, ощущений? И какова его природа?

§20. Система отсчета восприятия

Мы прекрасно осознаем, что для описания психических функций человека недостаточно идеально знать законы физики и то, как устроен мир с точки зрения этих законов.

Забудем на время об атомах и молекулах и обратимся к психике человека. «Картинка», наблюдаемая перед глазами напоминает экран кинотеатра, куда проецируется изображение.

Представим себе такую картину: вы сидите в кинотеатре, перед вами плоский экран с изображением. В этом случае вы являетесь точкой отсчета наблюдения, которая располагается в стороне от экрана (рис. 3 - слева).

А теперь представим себе не плоский, а объемный экран. Бесконечный объемный экран (рис. 3 - справа). Где должен располагаться наблюдатель для просмотра объемного кино? В рамках трехмерной евклидовой геометрии он не может

располагаться за пределами этого экрана. Точка наблюдения обязательно должна находиться внутри него.

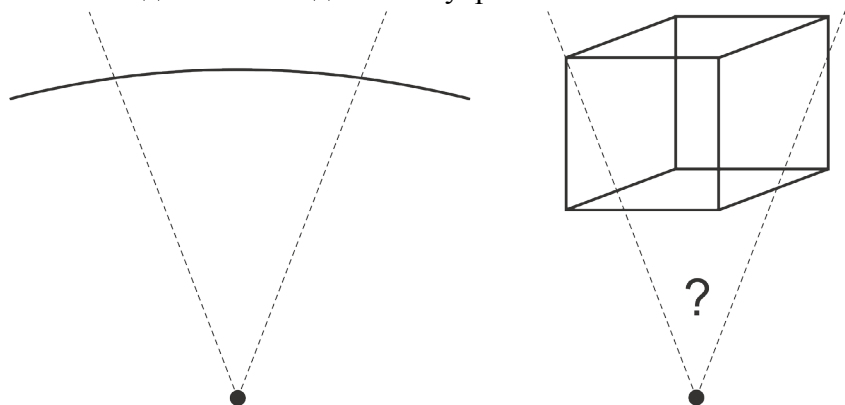


Рисунок. 3. Наблюдатель перед плоским экраном (слева), наблюдатель объемного экрана (справа)

Разумеется, фиксация точки наблюдения обуславливается положением глаз наблюдателя. Условно говоря, мы не можем увидеть то, чего физически не способны зафиксировать наши глаза. Однако и здесь найдутся те, кто возразит: «а как же клиническая смерть, во время которой пациенты «покидали свое тело», парили над операционной и видели в деталях все происходящее». И мы ответим: «да, такое возможно, как возможно восприятие осознанного сновидения». Нужно лишь понять природу точки наблюдения.

Когда мы рассуждали об атомах, то неоднократно акцентировали ваше внимание на том, что тело наблюдателя является частью «кино» на объемном экране. Все, что происходит на уровне атомов и молекул – это «кино». В кинотеатре можно закрыть глаза и ничего не видеть, но кино будет продолжаться. На трехмерном экране – тоже самое. Можно ничего не видеть, но это не останавливает ход «кино», оно идет само по себе: наше тело продолжает жить, а в мире по-прежнему что-то происходит.

Выходит, что свет, попадающий в наши глаза, реакция мозга, вызванная раздражением сетчатки – все это один единый и непрерывный процесс, не имеющий ничего общего с природой

наблюдателя и возникновением картины наблюдения. Данный процесс происходит независимо от того, хотим мы того или нет.

§21. Воля наблюдателя

Когда уколешь палец, первым делом срабатывает мышечный рефлекс, отдергивающий руку, а потом ощущается боль. Между моментом укола и моментом, с которого мы начинаем ощущать боль, проходит определенное время, равное задержке распространения сигнала по каналам нервной системы.

Процесс распространения света от источника до наблюдателя + распространение сигналов нервной системы до центров мозга + обработка сигнала центрами мозга – это все единый процесс, сравнимый с распространением сигнала нервной системы от места укола до мозга. То есть, мы выносим границы чувствительности наших сенсоров за пределы тела, считая неизбежным процесс поступления сигналов на наши органы чувств, как считаем неизбежным отклик со стороны восприятия уже после того, как свет упал на сетчатку глаза.

Однако рефлекс от укола происходит раньше появления боли. Если боль – это аналогия того, что мы воспринимаем в данный момент, то рефлекс возникает гораздо раньше. Наличие подобных «рефлексов» восприятия, попросту говоря, означает, что мы одновременно воспринимаем все окружающее пространство, являясь частью его, только «боль» ощущаем лишь от того, куда направлены наши глаза.

Наблюдатель волен выделять из общей картины мира лишь то, что хочет видеть. Между моментами «рефлекса» и «боли» в механизмах восприятия происходит так много интересного... Представьте, что каждое мгновение мир предлагает нам массу «рефлексов», по сути, вариантов будущего, а мы подсознательно каждый момент времени выбираем один единственный «рефлекс» из сотни предложенных. И, зачастую, этот выбор нам навязывается. Можно сказать, что осознанность, как во сне, так и в процессе бодрствования – это единственная возможность выбирать между предлагаемыми «рефлексами»: куда посмотреть, к чему прислушаться, какой путь выбрать, какое слово сказать...

Практические рекомендации

Остановитесь. Сделайте глубокий вдох и плавный выдох. Расслабьтесь. Задайте себе вопросы: “Куда я иду?”, “Что я делаю?”, “Чем я дышу?”, “Что я вижу?”, “Что я слышу?”, “Какие запахи ощущаю?”. Затем задайте себе другие вопросы: “Иду ли я туда, куда хочу?”, “Делаю ли то, что хочу?”, “Дышу ли я тем, чем хочу?”, “Вижу ли я то, что хочу?”, “Слышу ли я то, что хочу?”, “Ощущаю ли я те запахи, которые хочу ощущать?”.

В этот момент вы почувствуете призрачное присутствие некоего выбора. Вам покажется, что вы вольны что-то выбирать. Поздравляем, вы «достучались» до уровня «рефлексов».

§22. Тело как инструмент восприятия

Что воспринимать прямо сейчас решаете вы сами. Наше физическое тело подобно антенне радиотелескопа, разворачиваемой учеными в ту часть космоса, которую необходимо исследовать. У него имеется свой диапазон восприятия, конус направленности, фокус внимания. Причем это касается не только того, что видим, слышим или ощущаем, но и того, чего мы хотим достичь в жизни.

Практические рекомендации

Остановитесь. Сделайте глубокий вдох и плавный выдох. Расслабьтесь. Ощутите свое тело. Плавно начните двигать рукой. Перенесите свое внимание на руку, прочувствуйте каждый миллиметр ее движения. Ощутите температуру руки, влажность поверхности кожного покрова. Окиньте вниманием кости, мышцы, суставы, связки.

Доверяйте телу. Если вы практикуете «рефлексы» - прислушивайтесь к телу, позвольте ему действовать свободно, расковано. Для этого расслабьтесь, совершите «перезагрузку». В таком расслабленном состоянии к вам начнут приходить правильные мысли, необходимые для реализации конкретного «рефлекса». Голова станет поворачиваться в правильную сторону, глаза – видеть правильные вещи, уши будут слышать правильные звуки, ноги сами понесут туда, когда необходимо. Предвосхищение каждого мгновения – вот что такое осознанность.

§23. Быстрее, чем скорость света

Возможно, у вас сложится мнение, что для предвосхищения каждого момента жизни потребуется ходить в полумедитативном состоянии? Это не так. Скорость распространения сигнала от «рефлекса» до «боли» равняется скорости света. Предвосхищение любого события даже в рамках города вашего проживания занимает ничтожное количество времени. Настолько ничтожное, что вы не успеете ничего подумать. И пусть скорость света изменить нам не по силам, нашему восприятию все равно хватает «скорости» все решить.

§24. Первое определение осознанности

Представьте, что ваш будущий день уже расписан некоторой высшей силой. Все что будете делать завтра – запрограммировано заранее. Утром вы встанете, пойдете умываться, завтракать, собираться на работу/учебу и т.д. Каждое ваше действие до мелочей заранее предугадано и уже ничего не в силах поделаться – каждый ваш последующий день уже свершится без вашей воли.

«Как это так?» - спросите вы. «Почему кто-то за меня решил, как я буду проживать завтрашний день»? И здесь мы вас сразу успокоим. Все-таки мы способны кое-что поправить в завтрашнем дне. Но лишь 5-7% от всех предстоящих событий. Почему именно так?

В предыдущих параграфах мы постарались детально расписать, как много всего происходит в процессе восприятия. Как много ресурсов тратится на «обработку» колоссальных массивов информации. Это вам не сигналы между нейронами мозга – они лишь являются «следом», оставшимся уже после полного цикла работы восприятия (от «рефлекса» до «боли»). Поэтому, чтобы снизить нагрузку на восприятие, нашему организму проще алгоритмизировать все последующие действия. Он создает привычки, причем они не ограничиваются простыми рефлексами. Появляются привычки - потреблять «любимую» пищу, делать однотипную работу, привычки говорить одно и то же, привычки стереотипно одеваться, привычки соблюдать маршрут следования.

На случай «форс мажорных» ситуаций ежедневно нам выдается ограниченный лимит энергии на осознанное восприятие происходящего. То есть, мы несколько раз за день получаем возможность выбирать.

Возможность что-либо скорректировать в заранее спланированном дневном расписании мы и назовем **осознанностью**. А состояние осознанности полностью совпадает с ощущением присутствия выбора, выхода на уровень «рефлексов».

Безусловно, у каждого персонажа лимит осознанности свой. Но для среднестатистического человека, не занимающегося специально практиками развития своего восприятия, 5-7% осознанности на протяжении дня – это предел.

Практические рекомендации

Постарайтесь прожить один день жизни на максимальном уровне осознанности. Пытайтесь в этот день делать все не так, как привыкли делать. Чистите зубы левой рукой. Поешьте новую для вас пищу. Попробуйте другой ритм дыхания. УЛЫБАЙТЕСЬ прохожим. Выбирайте иные маршруты перемещения по городу. Если вы не привыкли заводить знакомства – обязательно познакомьтесь с кем-нибудь на улице. Попытайтесь израсходовать резервы осознанности до последней капли. А может быть, у вас они бесконечны...? Проживите день на «широкую ногу». Удивляйте и удивляйтесь. Радуйте и радуйтесь.

§25. Повышение осознанности

Если проведите хотя бы один день осознанно – запомнится он вам надолго. И захочется снова и снова прожить что-то подобное. Но вдруг на вас нахлынут заботы и проблемы быта, семьи, учебы, работы, хозяйства... Настроение упадет, и вызвать и удерживать осознанность, даже после того, как она принесет вам много радости, будет не просто.

Дело в том, что иногда мы можем выйти за рамки отведенной нам каждодневной доли осознанности. Может возникнуть ее «перерасход» за счет будущих «квот». И тут же нарушается привычный ход событий не в нашу пользу. По нашему миру

прокатывается волна беспорядка, с которой трудно будет что-либо поделать, кроме как подчиниться ей, проводя серые дни на минимальном уровне осознанности, пока наши резервы вновь не восполнятся.

Естественно может возникнуть желание увеличения уровня отводимой человеку дневной осознанности. Но как это сделать?

Для повышения собственной осознанности нужен очень веский предлог. Например, если вам хочется повысить свою осознанность ради повышения осознанности – у вас ничего не получится. Нужно глубоко убедить себя в том, что повышенная квота осознанности действительно необходима. Например, вы купили автомобиль. Автомобилист на дороге должен проявлять повышенную осознанность. «ОК» - говорит вам ваше восприятие, - «получай +2% дополнения к осознанности. Но будешь тратить их не на автомобиль – пеняй на себя». Возможно и такое пожелание: «Хочу стать супергероем – мне нужен громадный ресурс осознанности». Тогда ваше восприятие задаст вопрос: «А для чего ты решил стать супергероем?». Если ответите: «Хочу стать лучше других, желаю обрести славу и всемирное признание», то ваше восприятие промолчит, и поверьте, лучше вам не знать, что оно бы сказала. Если же вы ответите: «Я чувствую, что могу помогать людям, потому что...». И если вам действительно есть, чем продолжить эту фразу – тогда ваше восприятие дарует вам все необходимые ресурсы.

Для любого осознанного действия непременно находите разумное оправдание. Иначе оно будет совершаться в долг. Например, вы хотите осознанности для того, чтобы похудеть или выздороветь. если вам это действительно важно – вы получите свой приз, при этом ваш повседневный мир не пострадает.

Практические рекомендации

Подумайте, за счет чего вы могли бы поднять свой ежедневный лимит осознанности? Не долго думая, приступайте к реализации!

§26. Первый ключ к осознанным сновидениям

Существует определенный порог величины ежедневной осознанности, который приводит к возможности пережить осознанное сновидение.

Этот порог постоянно изменяется, как цены на биржах. Например, сегодня порог осознания составляет 15%, завтра – 16,5%. Неделю назад – 21,8%. Тем не менее, для переживания осознанности во сне необходимо, чтобы ваш ежедневный процент осознанности был не ниже текущего порога, установленного для сновидения. Пока опустим вопрос - кто и как устанавливает подобный порог.

Для осознанных сновидений важно не столько то, как осознанно вы проведете день, а какова ваша КВОТА осознанности на текущий период.

Здесь стоит еще отметить, что моменты осознанности фиксируются в нашем мозгу, как появление высокочастотных колебаний гамма-ритма (от 30 Гц и выше).

Долгое время ученые не считали эти частоты активности мозга функциональными, полагая, что это «наводка» со стороны активности потенциалов мышц головы и шеи.

Практические рекомендации

Один из несложных способов поднять себе осознанность – это улыбнуться. Улыбка задействует около 15 мышц на лице, вызывая на ЭЭГ мозга присутствие электрической активности в 30-40 Гц. Кроме того, улыбка расслабляет лицо, поскольку для угрюмой мины задействуется около 26 мышц. Поэтому широко улыбнитесь. Подвигайте ушами, бровями, губами. Пошевелите взад-вперед кожей головы от лба до затылка. Покрутите шеей, разомните ее, подвигайте головой. После такой небольшой двигательной активности расслабьтесь, удерживая легкую улыбку. Приятные ощущения?

Во время осознанных сновидений на ЭЭГ мозга наблюдаются подобные высокочастотные колебания в 40 Гц. Во сне мы действительно обращаемся к тому же ресурсу осознания, что и в процессе бодрствования при обращении к уровню «рефлексов».

§27. Смещение точки наблюдения

Вернемся к рассуждениям о точке наблюдения за окружающим миром. Условно мы помещаем ее в центр головы. Примерно там, где располагается гипоталамус.

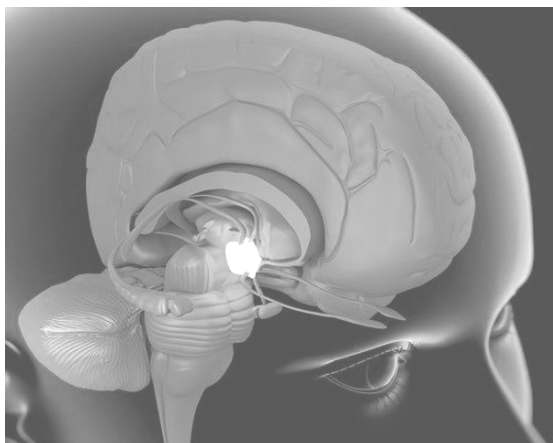


Рисунок 4. Гипоталамус

Помните, о чем сообщал Р. Фейнман, находясь в камере сенсорной депривации? Он ощутил, как центр восприятия смещается с этого места.

Может ли этот центр куда-либо сместиться? На самом деле - нет. Он всегда остается на месте, но попытка сместить его приводит к весьма интересным результатам. В зависимости от того, в какую сторону вы будете пытаться смещать эту точку – будет зависеть выбор среди большого числа «рефлексов».

Напомним, что «рефлексy» в нашей аналогии – это огромное число предложений со стороны мира, что можно было бы «посмотреть» в данный момент времени. То есть, физическое пространство, которое нас окружает, как большой трехмерный экран, может показывать не только ту картинку, к которой мы привыкли, но и другую.

Яркий пример – переживание сновидения. Для этого процесса задействуется абсолютно тот же «экран», что и при бодрствовании. Только заставляем показывать его «боль» от других «рефлексов».

Практические рекомендации

Сядьте прямо, сделайте глубокий вдох, плавно выдохните. Расслабьтесь. Сосредоточьте внимание на точке в центре головы. Если вы сидите прямо проведите мысленно через уровень глаз плоскость, параллельную полу. Точка будет находиться в центре головы, примерно на сантиметр ниже указанной плоскости. Прodelывайте это упражнение как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Фиксируйте состояние своего восприятия. Что меняется при открытых и закрытых глазах? Старайтесь мысленно сжаться в эту точку, а потом снова освободиться за ее пределы. Прodelайте это упражнение несколько раз.

Управлять «рефлексами» можно намеренно, сознательно воздействуя на положение точки наблюдателя. Например, можно попробовать, как Р. Фейнман, надавить на нее вниз или в любую из сторон и посмотреть, что получится.

Практические рекомендации

Примите горизонтальное положение. Максимально расслабьте тело. Начните глубоко и громко дышать. Ваш нос буквально должен «сопеть», как в период дремы при засыпании. Дышите на протяжении около 5 минут. Не нужно ставить будильник, просто создайте внутри себя установку осознать момент окончания спустя 5 минут. После того, как зазвонит «внутренний будильник» - перестаньте сопеть, перейдите на плавное и тихое дыхание. В этот момент попытайтесь ощутить точку в центре головы. Ощущайте ее как центр восприятия, точку наблюдателя в бесконечно большом мире. После этого начните буквально с силой давить на нее вниз (по оси тела). Возможно при этом у вас начнет «напрягаться» мозг и некоторые мышцы головы. Если вы все сделаете правильно – то ощутите резкую смену ощущений по всему телу. Тело покроется легкой вибрацией и станет заметно легче по весу. Вам покажется, будто удалось сместить точку восприятия на несколько сантиметров вниз. Синхронно с этим ощущением в 80% случаев возникает ощущение, словно нижняя часть туловища начинает приподниматься вверх под углом 10-15 градусов. В остальных случаях то же самое происходит с верхней частью туловища. Зафиксируйте ощущения положения точки восприятия в этом месте примерно на 30 секунд. После этого верните ее обратно. Легкость в теле, вибрация – должны пропасть, а все ощущения вернуться в привычное русло.

Любое смещение точки наблюдения, даже если вам кажется, что она сместилась – это всегда сдвиг всего тела, которое является главной «антенной». Вас не должно смущать, что ваше тело в реальности, к примеру, лежит. А сдвиг точки наблюдения приводит к тому, что вам кажется, словно ваше тело сместилось. Во сне, опять же, мы себе таких вопросов не задаем: наше тело в реальности спит, а какое-то другое тело бродит неведь где, наблюдая картины удивительного содержания.

Если мы меняем «рефлексы», то меняется «кино», показываемое на том же объемном экране. Меняется «кино» – меняется и наше тело, как часть этого «кино».

А все управление «рефлексами» располагается в центре головы, в маленькой точке, и мы можем проводить с ней некоторые мысленные, а порой и вполне реальные манипуляции...

§28. «Экран» наблюдателя

Вы, наверное, задавались вопросом, где располагается тот самый «экран», на котором отображается визуальная картинка действительности? Например, глядя в объектив фото- или видеокамеры мы видим изображение, собираемое линзой объектива. Наши глаза являются подобными собирающими свет линзами. Теоретически, мы видим лишь то, что собирают наши глаза-линзы согласно законам геометрической оптики.

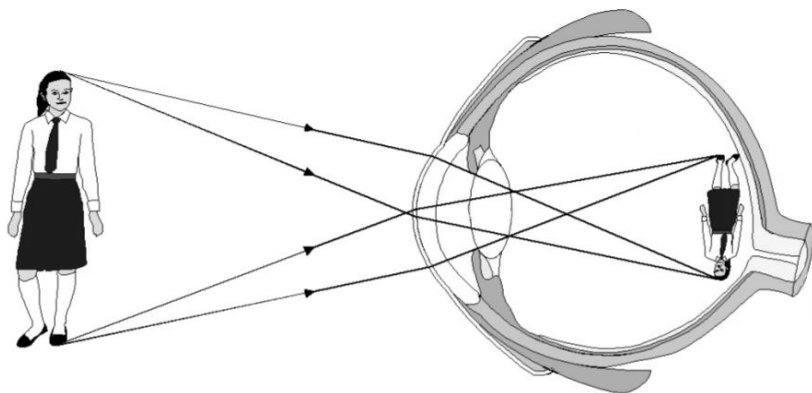


Рисунок 5. Вид глазами наблюдателя

Наши глаза принимают изображение перевернутым, однако нечто в нашем восприятии переворачивает обратно изображение, что позволяет нам видеть изображение «правильно». И если бы за подобные функции отвечал наш мозг, то нашлись бы «нейрончики», выключение которых приводило бы к потере данной функции. Однако ни в одном медицинском опыте этого не было обнаружено – чтобы ни происходило, в восприятии изображение все равно остается прямым. И сие достаточно любопытный факт.

В 1897 году Джордж Стрэттон, возглавлявший американскую ассоциацию психологов, провел над собой эксперимент: стал носить переворачивающие очки. Когда он надевал очки, мир переворачивался, и мгновенно наступала дезориентация: трудно было взять предмет, очень сложно поднести ложку ко рту и т. д. Через некоторое время дезориентация заметно уменьшилась: он перестал сознавать, что мир перевернут. После того, как он снял очки – мир снова казался ему перевернутым!

Но что адаптирует изображение в нашем восприятии? Кроме туманных ответов, вроде: «что-то там происходит в зрительной коре мозга...» - у науки нет.

Вернемся к «экрану». Представьте, что через центр головы проходит вертикальная плоскость, как показано на рисунке 10 (положение 0).

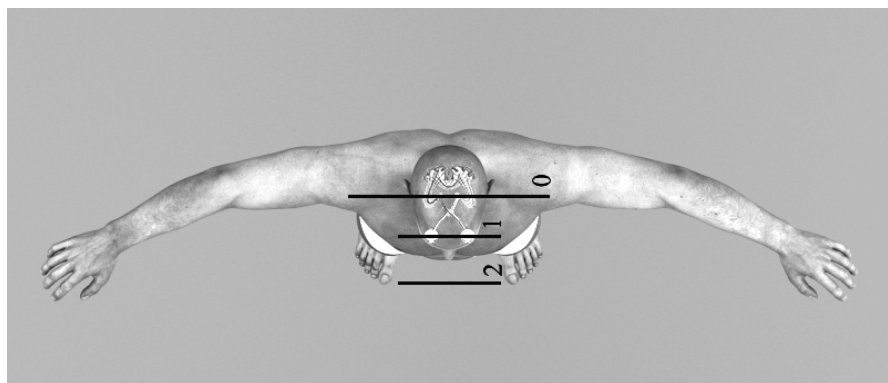


Рисунок 10. Положение «внутреннего экрана»



Рисунок 6. Вид глазами наблюдателя



Рисунок 7. Вид наблюдателя со стороны



Рисунок 8. Вид с точки над головой наблюдателя



Рисунок 9. Вид с точки за спиной наблюдателя

Примерно в этом же месте располагается «центр восприятия». Когда мы находимся в нормальном состоянии восприятия, то внутренний экран совпадает с указанной плоскостью.

Возможно вы когда-то ощущали, закрыв глаза после утомительной работы или просто перед сном, что внутренний экран восприятия словно начинает выдвигаться вперед. Если пытаетесь представить какой-то конкретный образ – он словно начинает отдаляться все дальше и дальше.

Перед засыпанием, образы начинают появляться в небольшом круге диаметром около 20 см, лежащим в плоскости, соответствующий положению (2). Выделим еще положение (1), соответствующее обычному мышлению (формированию образов на внутреннем экране).

Потеря концентрации смещает экран с положения (0) в положение (1), а затем и в положение (2). Есть и другие положения внутреннего экрана, например, за спиной. Установка экрана в это положение приводит к повышенной осознанности и измененному состоянию сознания.

Практические рекомендации

Для того, чтобы сместить свой экран назад, вам следует пройти по улице с расфокусированным зрением. Найдите точку чуть выше уровня горизонта, смотрите на нее, не отводя взгляд куда-либо в сторону. При этом расслабьте мышцы глаз. Спустя какое-то время, когда вы привыкните, все также не отводя глаз с точки над горизонтом, постарайтесь увеличить обзор за счет бокового зрения. Увеличивайте его до тех пор, пока не начнете воспринимать мир на 180 градусов. Когда вы достигните этого состояния – ваш экран будет находиться за вашим затылком, и вы это явственно ощутите. Хотя, при этом, вы не увидите своего затылка, как на рис. 9.

Всегда помните, что ваше восприятие зависит не от того, что видят ваши глаза, а от того, в каком состоянии и положении находится ваш внутренний экран. При определенном навыке вы можете научиться видеть поверх своей головы, как на рис. 8, и даже созерцать себя со стороны, как на рис. 7.

Но это уже тема другого разговора.



Сальвадор Дали

Sex-appeal в облике привидения

Глава 4. Алгоритм сновидений

§29. Сотовая матрица сновидений

В наши дни практически все пользуются сотовыми телефонами. Наверняка многие даже знают, почему связь, которую они используют, называется «сотовой».

Общая зона покрытия сети делится на соты, определяющиеся зонами покрытия локальных передатчиков. Соты перекрываются и вместе образуют сеть. Поскольку зона покрытия каждой локальной станции имеет круглую форму, то составленная из них сеть будет разбита на шестигранники.

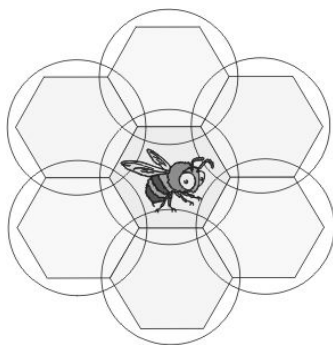


Рисунок 11. Принцип сотовой связи

Для того, чтобы получить хорошее представление о том, что с нами происходит во сне, мы разработали простую и наглядную модель. В основе этой модели лежит принцип геометрии сотовой связи. Представим себе бескрайнее поле, составленное из шестигранников (рис. 12). Картина будет напоминать рамку с пчелиными сотами.

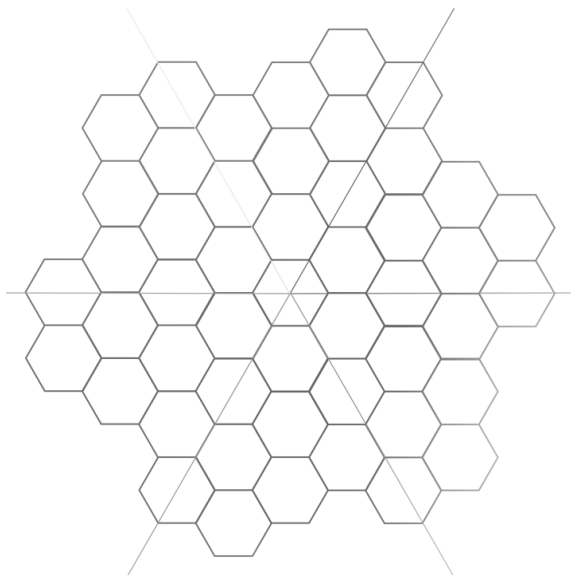


Рисунок 12. Матрица из шестигранников

Каждый шестигранник в сетке – это потенциальное место для сновидящего. Когда мы засыпаем, то попадаем в одну из «сот», каждый – в свою. Со временем мы меняемся местами-сотами друг с другом, изменяя свое положение внутри сотовой матрицы.

В зависимости от того, в какой ячейке мы находимся в текущий момент, мы являемся либо приемником, либо передатчиком, либо одновременно и приемником, и передатчиком.

§30. Локация сновидений

Группу из 6 шестигранников, выстроенных вокруг центрального 7-ого мы будем называть локацией сновидения (рис. 13).

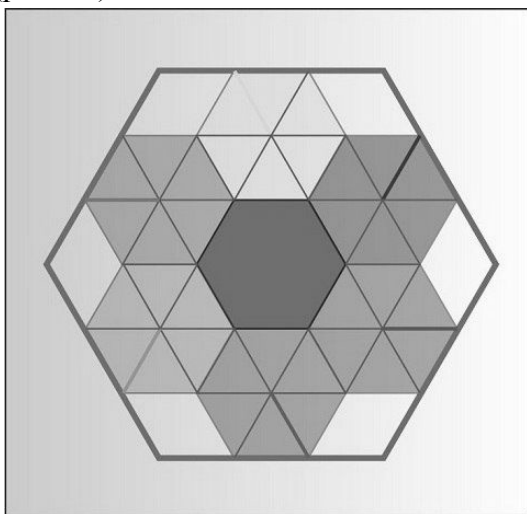


Рисунок 13. Локация сновидения

Семь объединенных шестигранников вместе напоминают одну большую соту.

Соединив вместе семь локаций по тому же принципу, получим локацию 2-ого порядка (рис. 14). Объединив семь локаций второго порядка мы, соответственно, получим локацию третьего порядка (рис. 15). И так можно продолжать до тех пор, пока не исчерпается лимит шестигранников в нашей сотовой матрице. Максимальный порядок у локаций достигает 11-ти. Почему – рассмотрим позже.

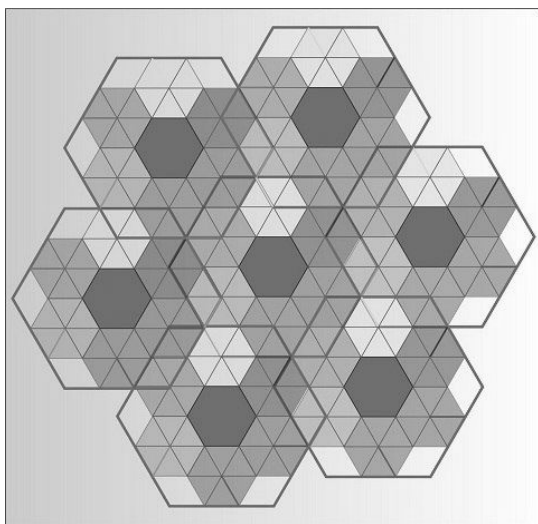


Рисунок 14. Локация 2-ого порядка

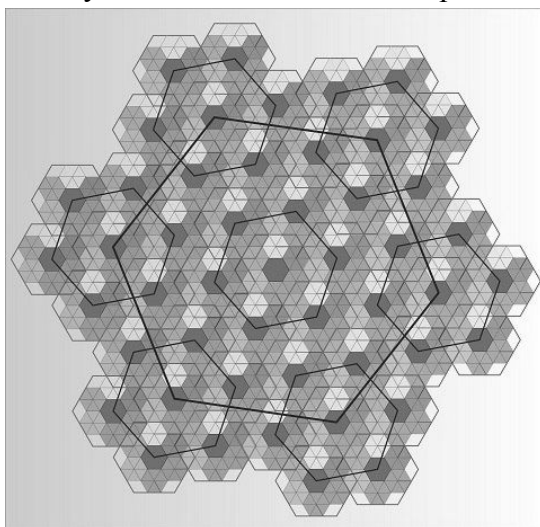


Рисунок 15. Локация 3-ого порядка

§31. Адепты и спрайты

Мы упомянули, что внутри сотовой матрицы сновидений люди делятся на приемники и передатчики. Попытаемся объяснить, что это означает.

Представьте себе человека, выступающего на сцене. Публика повернута к нему лицом. Публика радуется, глядя на кумира. Публика скандирует, выкрикивает лозунги. Что делает публика? Она фокусирует свое внимание на человеке на сцене. В данном примере публика является передатчиком (отдает внимание), а человек со сцены – приемником (получает внимание).

Если в приведенном примере слово «внимание» заменить на «осознанность», то мы получим описание того, что с нами происходит, когда мы пребываем в локации сновидения. Шесть из семи сновидящих безвозмездно передают свою осознанность в пользование центральному седьмому сновидящему.

Назовем тех, кто отдает осознанность – **спрайтами** (Sprite — фея; эльф). А того, кто принимает осознанность – **адептом**. Внутри каждой локации есть свой адепт.

Задача спрайтов – поддерживать необходимый уровень осознанности адепта, чтобы тот (!) создавал для них общее сновидение. Уровень осознанности человека настолько мал, что он не в состоянии, к примеру, подолгу мысленно концентрироваться на каких-либо предметах, не говоря уже о целых пространствах: комнатах, домах, городах. Соединение осознанности от шести людей дает адепту необходимый для этого ресурс.

В задачи адепта входит в буквальном смысле видеть и воспринимать реалии, помещенные внутрь локации сновидений. Каждая локация выступает как маленькая реальность для семи жителей. При этом, находясь в рамках одного и того же пространства, каждый видит только то, к чему привык. То есть сновидение формируется исключительно из внутренних образов каждого из участников локации.

Поведение спрайтов в сновидении – практически полностью бессознательное. Убедить спрайта в том, что он находится внутри сновидения – задача, порой, невыполнимая. Поэтому

опытные сновидцы стараются по мере возможности не обращать внимания на фигуры людей в сновидении. Именно поэтому их и прозвали спрайтами.

Спрайт – это термин, взятый из технологии создания компьютерной графики. Он представляет собой обыкновенный графический объект, перемещающийся по экрану.

Адепты же, зачастую, способны проявлять достаточную осознанность действий. В особых случаях они вполне могут распознать сам факт сновидения и осознать себя спящим, не разрушая при этом самого сновидения.

Практические рекомендации

Осознавши себя во сне, всегда помните что, скорее всего в данный момент только от вас зависит дальнейший ход событий в сновидении. Но просто знать это недостаточно. Ощутите себя не просто хозяином своего сна, но и ответственным за определенный участок пространства мира сновидений, которое является в этот момент не только вашим, но общим с другими сновидцами.

§32. Рекомбинация

Сновидящие пребывают на своих местах в сотовой матрице сновидения не все отведенное им время сна, а лишь несколько минут. После этого происходит процедура перестановки сновидящих между ячейками. Эта процедура именуется нами «**рекомбинация**».

Классический шаг рекомбинации равняется 14-15 минут. Этот промежуток времени является внутренним таймером для любого сновидца. Необходимо помнить, что каждые 15 минут в локации происходит смена позиций.

В процессе рекомбинации происходит смена адепта: «старый» адепт покидает локацию, а на его место встает один из спрайтов. Остальные спрайты претерпевают циклический сдвиг, занимая место «соседа». Освободившееся место в локации занимает спрайтом, вытесненным из другой локации, или «вновь прибывшим» в мир сновидений.



Рисунок 16. Формирование adeptом сновидения