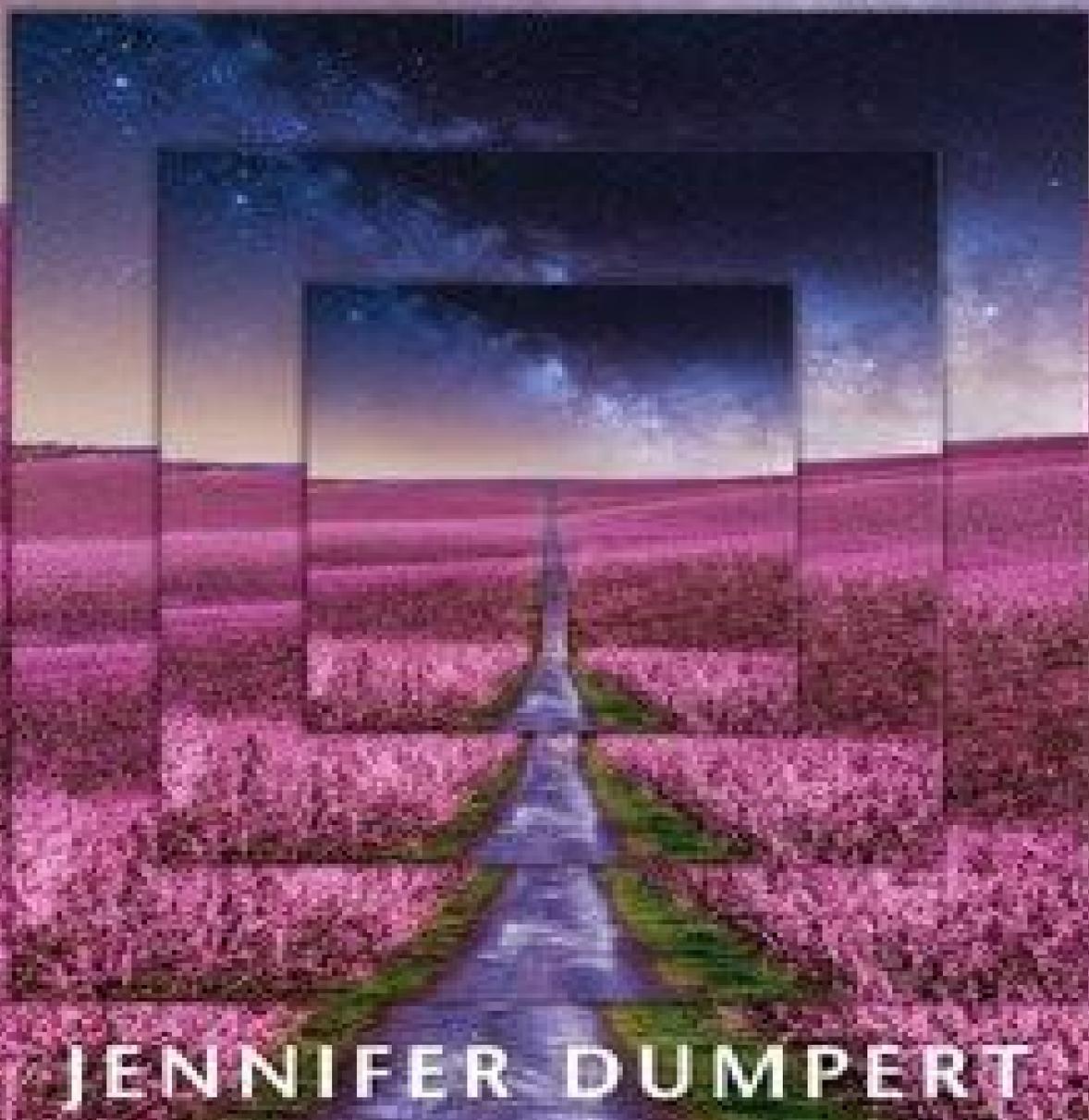
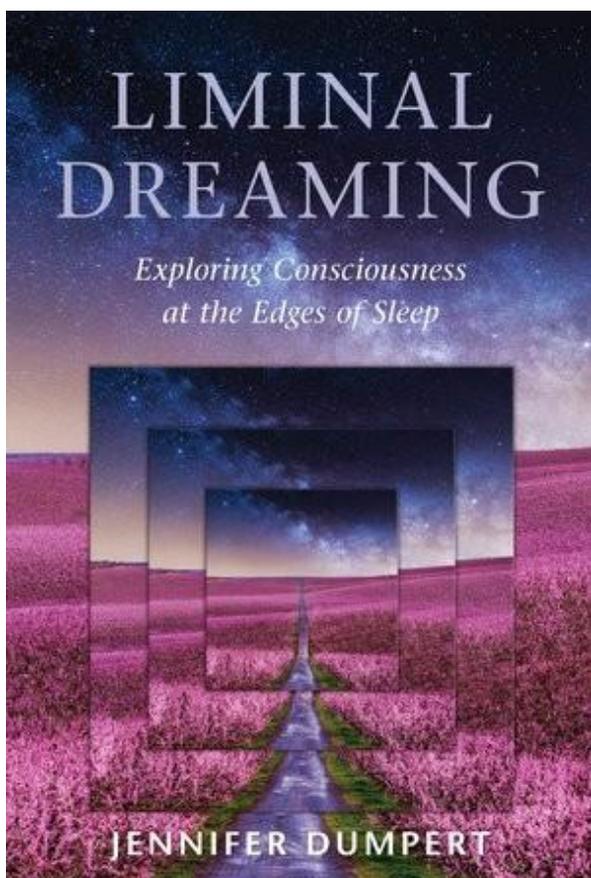


LIMINAL DREAMING

*Exploring Consciousness
at the Edges of Sleep*



JENNIFER DUMPERT



СОДЕРЖАНИЕ

1. [Титульный лист](#)
2. [Похвала за Liminal Dreaming](#)
3. [Копирайт](#)
4. [Преданность](#)
5. [Благодарности](#)
6. [Часть I: Знакомство с лиминальными сновидениями](#)
 1. [Глава 1: Пограничные сны, лиминальный разум и оракул](#)
 1. [Встреча с оракулом в Дельфах](#)

2. [Что такое лиминальные сновидения?](#)
3. [Как читать эту книгу](#)
2. [Глава 2: Основы: как и почему](#) .
1. [Обучение Пограничные сновиденияг](#)
2. [Быть Упражнения по джинированию](#)
3. [Преимущества лиминальных сновиденийг](#)
4. [Пограничный разум](#)
3. [Глава 3: Гипнагогия, гипнозомпия, стадии сна и наука](#)
1. [Циркадные ритмы и хронотипы](#) .
2. [Электрохимия мозгу и ЭЭГ](#)
3. [Стадии сна и циклы сна](#)
4. [Обучение Ваши собственные ритмы](#)
7. [Часть II: Практика Пограничные сновиденияг](#)
1. [Глава 4: Призыв к практике, собака и волк](#)
1. [Сила практики](#)
2. [Развивающийся Пограничный разум](#)
3. [Entre chien et loup](#) .
2. [Глава 5: Картограф сновиденийу и когнитивная свобода](#) .
1. [Аристотель и восприятие сновидений](#)
2. [Неизведанная территорияу и когнитивная свобода](#)

3. [Глава 6: Воображение как способность тип восприятия](#)

1. [Юнг и активное воображение](#)

2. [Суфийский мир имаминалис](#)

4. [Глава 7: Сонный паралич и лиминальные сновидения на пороге](#)

[Смерть и рождение](#)

1. [Сонный паралич](#)

2. [Шаман и Психопомп](#)

3. [Пограничные сновидения на пороге смерти](#)

4. [Пограничные сновидения на пороге рождения](#)

5. [Глава 8: Инкубация снов](#)

1. [Исцеление Култ Асклепия](#)

2. [Инкубация мечты в современном мире](#)

6. [Глава 9: Йога-нидра](#)

1. [Структура йога-нидры](#)

2. [Восемь ступеней йоги и пранытьяхара](#)

3. [Краткая история йога-нидры](#)

4. [Преимущества йога-нидры](#)

5. [Развивающийся Ваша собственная практика йога-нидры](#)

6. [Сценарии йога-нидры](#)

7. [Глава 10: Осознанные сновидения и лиминальные сновиденияг](#)

1. [«Открытие» осознанных сновидений](#)
2. [Тибетский буддийский сон Йога](#)
3. [ДИКИЙ тонкийг](#)
8. [Глава 11: Онейрогены: Травы, корни и провода](#)
1. [Традиционные онейрогены: растения и другие тонкие союзники](#)
2. [Взлом сознания: технологиигу и Mind](#)
9. [Глава 12: Заключение: Мечты на грани](#)
10. [Рабочая тетрадь упражнений](#)
1. [Цикл обратной связи\(при гипнагогии\)](#)
2. [Исчезновение Точка\(при гипнагогии\)](#)
3. [Утро Задерживаться\(для гипнопомпии\)](#)
4. [Метод Дали/Эдисона\(при гипнагогии\)](#)
5. [Метод голосового управления записью\(при гипнагогии\)](#)
6. [Диалог лиминального сна\(при гипнагогии\)](#)
7. [Публичный сонг.\(для гипнагогии\)](#)
8. [Круиз мечтыг \(для гипнагогии\)](#)
9. [Метод голосового управления записью\(для гипнопомпии или БДГ\)](#)
10. [Активное воображение\(при гипнагогии или гипнопомпии\)](#)
11. [Пробуждение Индуцированный сонный паралич, или WISP \(для гипнагогии\)](#)

12. [Инкубация снов\(при гипнагогии и гипнозомпии\)](#)
13. [Пробуждение Индуцированное осознанное сновидение, или WILD \(для гипнагогии\)](#)
14. [Пробуждение Индуцированное осознанное . сновидение, или ДИКИЙ \(для гипнопомпии, затем чурпагогия\)](#)
11. [Библиографу .](#)
12. [Индекс](#)
13. [Об авторе](#)
14. [О книге «Северная Атлантика»](#)



North Atlantic Books
Berkeley, California

Пограничные сновидения

Исследование сознания на границах сна

Дженнифер Дамперт

Иллюстрации Мишель Фауст

Похвала лиминальным сновидениям

«Дженнифер Дамперт — исследователь снов, хакер снов, ткачиха снов. Она картограф пороговых состояний — промежутков между сном и бодрствованием, или, как она это называет, лиминальных сновидений. И именно об этом эта книга. Если вам когда-либо было интересно узнать больше о космосе, стоящем за ваши веки и миры, которые вы посещаете каждую ночь, тогда позвольте «Пограничным сновидениям» Дженнифер стать вашим проводником».

— Джейсон Сильва, ведущий программы «Игры разума» на канале National Geographic

«Засыпание — это не потеря сознания, а приношение от психика для любого, кто достаточно мудр, чтобы принять её. Дженнифер Дамперт указывает путь к двери, которая уже открыта — к более доступной, устойчивой и преобразующей, чем любой наркотик или виртуальная реальность.»

Любой, кто ищет доступ к более глубоким, странным или просто лучшим состояниям. Для осознания лиминальных сновидений нет необходимости искать дальше, достаточно просто обратиться к этому руководству о том, как и почему это делать».

— Дуглас Рашкофф, автор книги «Команда людей»

«Пограничные сновидения — это увлекательное исследование малопонятного Территория нашего внутреннего ландшафта — та своеобразная зона между сном и бодрствованием, через которую каждый из нас проходит каждый день. Дженнифер Дамперт, опытная сновидица, с терпением, ясностью и пронизательностью ведёт нас по этой стране гипноза, открывая читателю третье состояние сознания: ни день, ни ночь, но где-то на грани того и другого — место творчества, интуиции и видения. Многие книги погружают читателей в сон. Эта книга может привести вас к самому краю и оставить там мечтать.»

— Гэри Лахман, автор книги «Тайная история сознания»

««Пограничные сновидения» Дженнифер Дамперт — это выдающийся путеводитель по исследованию пограничных областей человеческого сознания. Он отображает

Экзотическая береговая линия между сознательным миром бодрствования и тёмными, сладкими водами мира сновидений. Дамперт предлагает нам множество личных упражнений — прагматическое средство для непосредственного переживания этого «дикого «Психоделическое путешествие» через воображение, тайну, творчество и исцеление. Возможно, самое главное, эта работа напоминает нам о естественной

преимственности между бодрствованием и сновидениями, о нашей собственной врожденной целостности».

*— Рубин Найман, доктор философии, клинический доцент кафедры
медицины Центра интегративной медицины Университета Аризоны*

Авторские права © 2019 Дженнифер Дамперт. Все права защищены. Никакая часть этой книги, за исключением краткого обзора, не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в какой-либо форме или каким-либо образом.

—электронным, механическим, фотокопировальным, записывающим или иным способом — без письменного разрешения издателя. За информацией обращайтесь в North.

Атлантик

Букс.

Опубликовано

North Atlantic Books,

Беркли, Калифорния

Обложка © [gettyimages.com/Eloi_Omella](https://www.gettyimages.com/Eloi_Omella)

Дизайн обложки: Хоуи Северсон

Дизайн книги: Narpenstance Type-O-Rama.

Напечатано в Канаде.

Лиминальные сновидения: исследование сознания на границах сна спонсируется и издается Обществом по изучению искусств и наук коренных народов (dba North Atlantic Books), образовательной некоммерческой организацией, базирующейся в Беркли, Калифорния, который сотрудничает с партнерами с целью развития кросс-культурных перспектив, формирования целостного взгляда на искусство, науку, гуманитарные науки и исцеление, а также с целью стимулирования личных и глобальных преобразований путем публикации работ о взаимосвязи тела, духа и природы.

ОТКАЗ ОТ МЕДИЦИНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: Следующая информация предназначена исключительно для общего ознакомления. Перед применением любых рекомендаций, изложенных в этой книге, пациенты должны обязательно проконсультироваться со своим лечащим врачом. Любое применение материалов, изложенных на следующих

страницах, остаётся на усмотрение читателя и под его исключительную ответственность.

Издания North Atlantic Books можно приобрести в большинстве книжных магазинов. Для получения дополнительной информации посетите наш веб-сайт по адресу www.northatlanticbooks.com или [позвоните по телефону 800-733-3000](tel:800-733-3000).

Названия данных каталогизации публикаций

Библиотеки Конгресса: Дамперт, Дженнифер, 1965

- автор.

Название: Пограничные сновидения: исследование сознания на границах сна / Дженнифер Дамперт.

Описание: Беркли, Калифорния : North Atlantic Books, [2019] | Включает библиографические ссылки и указатель.

Идентификаторы: LCCN 2018048509 | ISBN 9781623173043 (отраслевая статья) Темы: LCSH: Сны. | Сознание. | Самоактуализация (психология) Классификация: LCC Bc10f078 .D78 2019 | DDC 135/.3—dc23

Запись LC доступна по адресу <https://lcn.loc.gov/2018048509>

Компания North Atlantic Books заботится об окружающей среде. Мы сотрудничаем с типографиями, сертифицированными FSC, используем соевые чернила и по возможности печатаем на переработанной бумаге.

Моим родителям Джеку и

Шелли, которые научили меня

ожидать любви

Благодарности

Трудно сесть и написать благодарности, не выглядя так, будто получаю награду за достижения всей жизни на церемонии вручения премии

«Оскар». Я понимаю, что не могу посвятить десять страниц благодарностям всех, кто этого заслуживает. Я по глупости оставил И это напоследок, и пока я сижу здесь, готовый нажать кнопку «Отправить», чтобы отправить рукопись моему издателю, я переполнен такой благодарностью, что не могу представить, как я смогу выразить ее, не написав короткого эссе.

Моё издательство, North Atlantic Books, и мой редактор, Пэм Беркман, конечно же, заслуживают упоминания. Эбони Ледбеттер и её редакция занимались редактированием, а Я гораздо более благодарна за это, чем могла себе представить. Моя свекровь, Сэнди Заркейдс также была редактором. Мишель Фауст рисовала чудесно.

иллюстрации и были в курсе всего, что нам нужно было знать об этом процессе, за что я безмерно благодарен. Несколько моих коллег из сообщества специалистов по работе со сновидениями или смежных областей действительно продвинулись вперед. Хотя я беру на себя полную ответственность за все, что я сделал неправильно, доктор.

Рубин Найман делал всё возможное, чтобы исправить мои научные знания, а также поддерживал меня на каждом этапе. Райан Хёрд много раз делился своими глубокими знаниями, как он делает уже двенадцать лет. Мне помог Джефф Уоррен, с которым Я обдумывал эти идеи годами. Келли Балкли, которая начала поддерживать меня десятилетия назад, и Дейрдре Барретт. Гэри Лахман щедро поделился Идеями и временем. Дэвид Прести, Дэвид Эггерт и Майкл Сильвер дали мне несколько важных научных советов на раннем этапе. Энн Тара Шостек поддерживала мой онлайн-корабль. Марк Пеше и Муду Баки дали мне важные идеи.

Моя семья даёт мне так много. Я безмерно благодарен своим родителям, Джеку и Шелли Дамперт, моей сестре Хейзел-Дон Дамперт, моему зятю Джорджу Эдмондсону, моему брату Биллу Таттону и моему другому зятю, Альваро Веге. Мне также повезло иметь замечательных, отзывчивых родственников мужа, семью Заркейдс: Сандимома, Питера, Сэнди, Афины и Ники, которые приняли меня с распростёртыми объятиями и с любовью приняли в семью, как и другие мои родственники мужа, семью Дэвис: Расса, Джери и Гарри Амо.

Мои друзья помогают мне держаться на плаву, и у меня их много замечательных: Паула Уонсбро, вторая половинка меня; наша команда Solstmas, Fire and Earth Erowid, Нэт Уорд, Мишель Фост и Эрик Дэвис; и Полли Суперстар, на которую я во многом полагаюсь.

Многие другие люди поддерживали меня во время создания этой книги. Лисса Айви Тигель, Астрид Хавьер, Спирос Антонопулус, Эрика Мортон Мэгилл, Скотт Бодарки, Молли МакГарри, Хезер Лукес, Кэтрин Рохлин, Дебби Сциалес, Оливер Лоу, Вибрата Хромдорис, Наропа Сабин, Эдвард Фенстер, Грегори Уэллс, Сильвия Тиссен, Дж. П. Кастио, Анна Роквелл, Роб Штайнер, Грегори Уэллс, Энни Харрисон, Сара Славин, Дэвид Хеллер, Бетси Экштейн, Пол Келли, Сэм и Джуд Келли, Джон Бартенхаген, Мэтью Тил, Дэвид Арнсон, Джоди Эдмондсон и Джина Джаамманко.

Я глубоко признателен мечтателям, которые на протяжении многих лет участвовали в Онейронавтике, всем замечательным партнерам по писательскому мастерству, которые вдохновляли меня, а также широкому кругу мыслителей и онейронавтов, которые выступали на моих мероприятиях или помогали мне вести мои занятия.

Выражаю глубочайшую благодарность моему любимому Эрику Дэвису, без которого я бы точно не добился и половины того, что мне удалось в этой жизни. Я ценю его вдумчивое редактирование, его провокационные идеи и его искреннюю поддержку. Мой товарищ по приключениям, мой партнёр по жизненной логистике, Моя муза и вдохновение, он побуждает меня к более глубоким размышлениям и помогает мне быть самой интересной версией себя. Кисскиссвигл, моя любовь.

ЧАСТЬ I: ЗНАКОМЬТЕСЬ С ЛИМИНАЛЬНЫМ СНОВАНИЕМ

Глава 1

Пограничные сны, пограничный разум и оракул

Я читаю лекции и пишу о снах с 1990-х годов, но только в последние шесть-семь лет я начал уделять внимание лиминальным сновидениям.

Ранее занимаясь работой со снами в фазе быстрого сна (БДГ), которые мы обычно подразумеваем, когда говорим о снах, я рассказывал людям об онейрогенах, картировании снов, разработке практик, связанных со сновидениями, и доступе к внутренним мирам воображения через сны – всем этим темам я и посвящу вторую часть этой книги. Я даже опубликовал версию истории, которую собираюсь вам рассказать, уделив внимание различным её аспектам. Хотя у меня был опыт с тем, что я стал понимать как лиминальные сновидения, у меня не было ни языка, ни понимания, чтобы рассказать об этом.

Я давно знал, что разные стадии сна порождают разные виды сновидений, и что состояния сновидений гипнагогия и гипнопомпия, которые вместе составляют лиминальное сновидение, существуют на границе сна и бодрствования. Но, как и большинство людей, я в основном думал о них как о промежуточных станциях, формах сознания, через которые мы проходим, ложась спать ночью или впервые приходя в сознание утром. Я не думал о них как о местах, где можно остановиться и исследовать. Но серия переживаний, начиная с тот, о котором я собираюсь вам рассказать, привлек мое внимание к лиминальным сновидениям.

Эта история многое расскажет вам о лиминальных сновидениях: что это такое, почему они меня интересуют и как я их использую. Это также история происхождения, история о необыкновенном опыте, который изменил мою жизнь. Я также хочу, чтобы эта история вдохновила вас на поиск интересных способов работы со своими лиминальными сновидениями. Как я неоднократно повторяю в этой книге и на каждом занятии или семинаре, я хочу, чтобы вы научились видеть лиминальные сны, а затем что-то с ними делать, сделать их

своими.

Встреча с оракулом в Дельфах

В сентябре 2012 года мы с супругом отправились в Грецию. Совершая паломничество на Prius, мы путешествовали по материковой части страны и Пелопоннесу, посещая древние и святые места. Это путешествие стало для меня особенно значимым.

В детстве я снова и снова перечитывал греческие мифы. Мы с сестрой Иногда я разыгрывал их. И в бакалавриате, и в магистратуре я изучал мифы: Гомера, Овидия, Софокла, Еврипида. Мне всегда нравилась непосредственность отношений древних греков с богами (несмотря на трагизм). Я до сих пор вспоминаю некоторые из этих образов.

Мне также очень хотелось посетить Эпидавр, центр культа Асклепия, исцеляющего сновидениями. Истоки западной медицины лежат в храмах Асклепия – местах паломничества древних греков, нуждавшихся в исцелении и полагавшихся на жрецов, первых врачей и толкователей снов. Мы посетили удивительный Асклепион в Эпидавре, но мой потрясающий сон пришёлся на Дельфы.

Как вы, возможно, знаете, в Дельфах находилась Пифия, знаменитый Дельфийский оракул. Эта жрица, или сивилла, была глашатаем бога Аполлона; он говорил через неё, даруя мудрость и пророчества. В классический период

– эпоха, породившая большую часть философии, культуры и искусства, которые мы вспоминаем, когда говорим о Древней Греции, – Пифия оказывала огромное влияние на высшие эшелоны власти. Правители Древнего мира советовались с ней перед началом войн, основанием колоний или заключением браков.

Никто точно не знает, как именно оракул прорицал. Согласно распространённым теориям, она изрыгала невнятные вопли, находясь под воздействием газовых паров, а жрецы Аполлона затем превращали эти бредни в пророчества.

Другие считают, что она говорила разумно и произносила свои пророчества нормальным голосом. Нетрудно представить, как история могла бы преобразить образ женщины, обладавшей реальной властью, в буйную наркоманку, чьё поведение обретало смысл только после того,

как жрецы бога разума выслушали её.

Также, похоже, за сотни лет, в течение которых сивилла служила оракулом, её положение и методы менялись. Хотя о прорицательнице известно немного.

Сами сеансы, образ Пифии, встречаются во всей литературе того времени, от Плутарха до пьес. Будучи голосом Аполлона, она прекрасно воплощает непосредственный контакт греков с богами.

Рано утром, во время долгой дороги в Дельфы, Эрик, мой супруг, внезапно свернул с главной дороги, чтобы посмотреть на отдалённое доисторическое пещерное жилище на вершине крутого, скалистого холма. Когда мы свернули с извилистой серпантинной дороги, я заметил вдаль какое-то движение. Сначала я подумал, что это кошка или коза, но это было не совсем то, что нужно. Подойдя ближе, я различил хлопанье крыльев. Затем он взлетел, и мы оба поняли, что видим: огромного белохвостого орла, с размахом крыльев около двух с половиной метров, сжимающего в когтях не менее внушительную змею. Без сомнения, чтобы избежать встречи с нами, птица взмыла в воздух, изо всех сил стараясь удержать извивающуюся, бьющуюся змею. Ей удалось удержаться, но внушительные размеры змеи прижали орла к земле. После того, как мы какое-то время проследовали за парой от машины, орёл, всё ещё борющийся с ней, взмахнул крыльями и скрылся за кустами. Как вам такое символически богатое зрение?

Через несколько часов мы прибыли в Дельфы. Вид там просто потрясающий.

Поднимитесь с окраины города, и вы увидите святилище, раскинувшееся на склоне горы. Даже издали размеры территории впечатляют. Чтобы охватить взглядом всю её территорию, требуется немало времени.

Руины храмов и сокровищниц, поваленные статуи и стоа, извилистые тропы, пролегающие среди массивных мраморных блоков, – и это продолжается бесконечно. Спускаясь вниз, открывается обширная панорама. Широкое древнее русло реки тянется на мили в обоих направлениях, в основном достаточно пересохшее, чтобы превратиться в плодородную, сочную землю. Вдали массивное устье реки впадает в Коринфский залив, сверкающий бледно-голубым цветом.

Мы с тоской смотрели на древнее место оракула в свете раннего вечера, но мы планировали провести в городе две ночи, чтобы целый день посвятить осмотру музея и святилища. Мы очень хотели сохранить его. Поэтому вместо того, чтобы подниматься ко входу, мы решили прогуляться по дороге, чтобы насладиться красотой места, пока приближающийся закат разливает свой туманный свет по всему нашему обзору. Это оказалось отличным выбором.

Когда температура понизилась, а туманный воздух окрасился в розовые и золотые тона, нас ждал сюрприз: меньший, но всё ещё довольно внушительный храмовый комплекс, расположенный примерно в полумиле от основного места. Озадаченные, мы спустились вниз. зашел на территорию по каменным ступеням (судя по всему, вход бесплатный для публики) и начал осматриваться.

Мы наткнулись на святилище Афины Пронайи. Оказывается, в эпоху неолита место, где мы сейчас находимся, было центром Земли. Поклонение богине. Это позволяет предположить, что оно существовало ещё до появления храма Пифии на холме. Со временем сюда перебрались греческие боги, Аполлон обрёл своё большое святилище, а обнаруженное нами святилище, теперь посвящённое Афине, стало местом, где паломники останавливались по пути, чтобы посоветоваться с оракулом.

Пронайя означает «перед храмом».

Совершенно случайно мы оказались на тропе, по которой традиционно шли паломники, чтобы подойти к храму Аполлона и посоветоваться с Сивиллой. Знаки, сообщавшие об этом, также гласили, что на обратном пути в город, дальше по древнему маршруту, мы встретим остатки древнего источника, где молящиеся останавливались, чтобы очиститься перед священной встречей с оракулом.

И когда мы шли обратно, вот оно — или, по крайней мере, какая-то его версия.

Очищение: физическое очищение тела подразумевает очищение разума, подготовку к мистической встрече. Я подошёл к месту, где из скалы бил ручей, и сложил ладони чашей, чтобы поймать струи.

Вода, прохладная и чистая, стекала в чашу, образованную моими

ладонями и пальцами, а затем выливалась через край. Долгое время я стоял неподвижно, сосредоточившись на этом ощущении – этом, возможно, древнем потоке воды, который на мгновение собирался в сосуде, образованном моими сложенными чашей ладонями, а затем снова выливался. Это напоминало мне о потоке времени, наполняющем моё тело, которое вскоре тоже вытечѣт, оставив меня в следе истории. Я был очередным паломником, направляющимся к храму Аполлона, воспроизводящий движения столь многих пришедших до меня, как и другие после меня. В тот момент я ощутил связь с десятками существ, вопрошавших оракула. Я задумался о том, что хотел спросить у Пифии. И вот я закрыл глаза и попросил сон. Мой вопрос: как мне встретиться с мифическим и интегрировать его в свою жизнь?

Другими словами, как я могла встретиться с Дельфийским оракулом спустя тысячи лет после исчезновения последней Пифии? Мѣртвая женщина не может отвечать на вопросы.

Опять же, я не хотел спрашивать конкретную женщину. Оракулом в любой момент времени был один человек. Но последовательность людей в течение сотни лет также все объединяются в одну кучу и называются «оракулом».

Даже для древних оракул был не только реальным человеком, но и идеей. Я не могу представить себе сивиллу как отдельную женщину. Но мифический образ о ней остаѣтся в моѣм сознании. Я могу с ним встретиться. И, как говорит Аристотель, как вы увидите далее в книге, если он есть в памяти и воображении, он может питать ваши сны.

Идеи в этой книге складываются в единое целое скорее как голограмма, чем как аристотелевская арка, та повествовательная структура, которой учат в старших классах, где у истории есть чѣткое начало, середина и конец. Читая главу 6 о восприятии сновидений, посвященную юнгианским и суфийским идеям о воображении, вы узнаете, что некоторые традиции, активно использующие работу со сновидениями, также основаны на идее о том, что воображение — это способность восприятия или понимания. Более того, я буду неоднократно возвращаться к этой идее на протяжении всей книги.

Представьте себе две наложенные друг на друга реальности: настоящие

Дельфы с их обрушенными дорическими колоннами и Дельфы воображения, исторической памяти и сакральных возможностей, где жрицы могут легко общаться с богами. Пробудитесь, обитая
В режиме сознания, необходимом для написания этих слов, я в основном обитаю в первом мире. Но в мирах сновидений у меня другой доступ. В пограничном пространстве сновидений я могу проникнуть в щель между двумя Дельфами.
В быстром сне я даже могу поверить, что я там и встречаюсь с самой древней оракулой.

В главе 11, посвящённой онейрогенам, я говорю об онейромантии, или гадании по сновидениям. В ту ночь, первую из двух наших ночей в Дельфах, мне приснился сон в фазе быстрого сна, похожий на карту Таро. Карта оракула. Изображение на карте, преимущественно чёрно-белый, густо заштрихованный рисунок женщины, выглядело готически. Возможно, я смотрел на себя от третьего лица, но, возможно, это не так.

Я не был уверен. Ее густые черные волосы развевались позади нее, и ее Красное платье эффектно развевалось на ветру. В вытянутых руках она держала сердце – одновременно романтическую валентинку и анатомическое сердце. Открытка называлась «Сердце».

Утро выдалось палящим, знойным. Даже в моей большой, широкополой шляпе, пока мы шли к месту, солнце палило нещадно. Идя по тропинке, петляющей на холм через святилище, я нашёл тенистое местечко у обветренной, разрушающейся стены. Я свернулся калачиком.

на огромный кусок мрамора, кусок какого-то здания, когда-то бывшего частью

Храмовая конструкция, и я устроился поудобнее, чтобы вздремнуть. Я погрузился в гипнагогию. Я чувствовал лёгкий ветерок на коже, слышал пение птиц и гул туристов, населявших Дельфы здесь и сейчас, в мире бодрствования. Настроившись на Дельфы в буквальном смысле, я погрузился в Дельфы своего воображения, те самые, которые так много изучал в юности. Я ощущал себя в обоих местах одновременно.

Я снова попросил оракула поведать мне сон.

В ту ночь во сне мне дали указание: сделать вторую карту,

соответствующую Сердцу, к карте, которую я получила в первом сне. Было дано понять, что карта должна содержать цвет электрик. Название этой карты – «Моя собственная смерть». Во сне я также читал лекцию о саморефлексии, или саморефлексии. Это было похоже на одно из Непостижимых изречений, которые традиционно произносил оракул. Разгадка языка и образов, очевидно, стала для меня задачей.

Вместе эти два моих сна в Дельфи дали мне несколько ответов на вопрос о том, как встретиться с мифическим и интегрировать его в свою жизнь. Пограничные сновидения научили меня проявлять пограничное сознание, способность перемещаться между этим миром материальной реальности и потусторонним миром сновидений и мифического пространства, используя воображение как способность восприятия, выступающую посредником между ними.

Скептически настроенные люди, склонные к материалистическим взглядам, могут посмеяться над идеей воображаемой встречи с оракулом. Встреча с настоящей сивиллой подразумевает веру в призраков или богов – глупая перспектива для дневного ума. На другом конце шкалы – более благоговейные или религиозные

Среди нас могут возникнуть обиды на мои попытки следовать традиции, которая мне не принадлежит и, возможно, умерла столетия назад. Те, кто сознательно придерживается духовного или «нью-эйдж» направления, могут предложить множество способов мне встретиться с оракулом: кто-то мог бы передать мне послание сивиллы; я мог бы связаться с ней с помощью спиритического сеанса; или кристаллические структуры камней в этом районе могли бы позволить мне общаться с духами этого места.

Сны обходят эти аргументы. Сны не требуют веры, чтобы вызвать необычный опыт. Я не собираюсь делать никаких заявлений о том, было ли моё взаимодействие «реальным» или нет. Оно не противоречит и не подтверждает чьих-либо убеждений. Для меня ценность встречи заключается в сфере самого опыта. Я омыл руки мыслями об очищении. Я следовал по пути, которым веками шли паломники. Мне приснились потрясающие сны. Моё общение с Дельфами было ярким и запоминающимся. Для меня это главное. Эта искусная жизнь не требует веры или следования какому-либо набору предписанных действий. Это странный круг, в котором творческий подход к бытию, в свою очередь, создаёт новые и удивительные возможности для творчества и встреч.

Мы все разделяем жажду новых переживаний сознания, визионерского опыта. Пограничные сновидения обладают множеством преимуществ, которые я перечислю на следующих страницах.

Что такое лиминальные сновидения?

На краю вашего сознания бурлит калейдоскопический, свободно-ассоциативный опыт. Вы обнаружите его в пространстве между бодрствованием и сном, где ваше блуждающее сознание смешивает воспоминания и мысли с визионерскими образами. Я называю этот опыт лиминальным сновидением. «Лиминальный» относится к Пространства между вещами, переходное состояние порогов или границ. Есть два состояния сна, которые вместе составляют лиминальные сновидения: гипнагогия и гипнопомпия. Эти постоянно меняющиеся состояния цепляются за границы сна. Вы, вероятно, знакомы с обоими, но, возможно, никогда не задумывались о них.

Когда вы засыпаете ночью, во время дремоты или бреда, вызванного усталостью, вы проходите через гипнагогию. Термин был придуман в 1848 году Луи Фердинандом Альфредом Мори.— французский ученый и врач, чьи идеи о толковании сновидений повлияли на Фрейда — слово «гипнагогия» происходит от греческого *hypnos*, что означает сон, и *agōgos*, что означает вести, и передает значение

«предшествуя сну». Но вы можете впервые заметить это, когда изо всех сил пытаетесь не заснуть. В тёмном кинотеатре, в душном лекционном зале или Оставаясь поздно ночью на диване в ожидании кого-то домой, вы можете испытывать гипнагогию как своего рода галлюцинацию, вызывающую истощение. Когда вы засыпаете, она может проявляться в виде ярких видений. Засыпая ночью, вы, возможно, видите жуткие лица, обращающиеся к вам, слышите инопланетные радиостанции или вздрагиваете от ощущения падения. Когда ваша рука или нога непроизвольно дергается, вы знаете, что испытываете гипнагогию.

Утром вы всплываете из сна, пройдя сквозь зыбкое царство гипнопомпии, близнеца гипнагогии, возникающего на другом конце сна. Это слово, придуманное в 1897 году Фредериком У. Х. Майерсом, основателем Общества психических исследований, также происходит от греческого слова *hypnos*, соединенного с *rompē*, что означает

«отсылать». Лежа в тепле и уюте в своей постели, Медленно просыпаясь, вы можете заметить, что то, что начиналось как мысль, превратилось в сон. Воспоминания превращаются в историю, когда вы осознаёте, что ваш разум снова погружается в дремоту или что вы на самом деле не настолько бодры, как вам казалось.

Гипнагогия и гипнопомпия – одни из самых странных, прекрасных и интересных снов. Они совершенно не похожи на то, что вы видите во время фазы быстрого сна (БДГ), о которой вы, вероятно, слышали. Большинство людей знают, что сны снятся во время БДГ, но не многие понимают, что сны случаются и в других фазах сна.

Пограничные сновидения — это удивительное состояние ума, которое можно направить на творчество или решение проблем, использовать как форму метапознания для исследования своих мыслительных процессов или просто поиграть с ним, исследуя сознание.

Последние пару лет я посвятил культивированию лиминальных сновидений, и теперь могу довольно легко в них погрузиться. Но я преподаю и пишу о снах с 1990-х годов. Почти двадцать лет моя работа и внимание были сосредоточены на БДГ-сны: я экспериментировал с осознанными сновидениями, исследовал их в коммерческих целях. Имелись доступные устройства для ЭЭГ, и иногда я просыпался в пять утра, чтобы принять травы, которые удлиняли фазы быстрого сна. Мы рассмотрим некоторые из этих практик позже. Они потрясающие, но они не подготовили меня к сериям странных и захватывающих лиминальных снов, которые полностью изменили направление моих исследований.

Я впервые сознательно решил заняться практикой лиминальных сновидений.

Поздним декабрьским вечером. У меня уже был опыт в Дельфах. Я также уже знал, что на разных стадиях сна мы видим разные виды снов, о чём я расскажу в главе 3. Но, как и большинство людей, я всё ещё думал о

«сны» как сны в фазе быстрого сна. А потом мне приснился сон, который полностью изменил моё мнение.

Я лёг спать довольно рано, что я делаю редко. Зимой у меня мерзнут ноги, и я плохо сплю. Ночь была особенно холодной, поэтому я поставил свою розовую резиновую грелку (которую я называю «свинкой») у изножья кровати.

Ощущение тепла в ногах, когда я кутаюсь в холодные простыни, особенно для меня это снотворное. Оно способствует хорошему сну. В ту ночь я забралась в постель к свинье, прижавшись как можно ближе к своему спящему в тепле супругу, не разбудив его.

Вскоре я ощутил тяжесть в конечностях и лёгкую разобщённость между телом и разумом. К своему удивлению, я понял, что моё тело уснуло, а разум остался бодрствовать. Я прислушался к звуку своего дыхания, более медленному и глубокому, чем обычно, – бессознательному, саморегулирующемуся звуку сна. Вы узнаете звук спящего человека, когда услышите его. Мой разум шумел, всё ещё в сознании, но уже на грани сна. Я знал, что если я буду слишком усердно думать или попытаюсь хоть немного пошевелиться, моё тело проснётся. Я также знал, что если я немного расслаблюсь и рассредоточу мысли, мой разум уснет. Удивительно, но мне удалось удержаться на ногах. грань и оставаться в идеальном равновесии между бодрствованием и сном. Впервые я прилагаю усилия, чтобы задержаться на краю сознания.

Осознавая, что лежу в постели, прислушиваясь к дыханию и чувствуя, как тело начинает согреваться, я начал видеть сон: я медленно шёл по коридору с полом, выложенным чёрно-белой шахматной плиткой. Сон был одновременно и реальным, и нереальным.

Там, словно призрак, я мог видеть сквозь него. Пока коридор то появлялся, то исчезал, я прошёл мимо старой керамической раковины с трещинами, прикреплённой к стене.

Контуры раковины едва заметно проступили в поле моего зрения. Это был шёпот сна, полупрозрачный, почти прозрачный. Мой разум оставался бодрствующим, но я, хоть и едва заметно, видел сны. В конце концов, Странность ситуации настолько активизировала мой разум, что я проснулся.

В течение следующих нескольких месяцев этот опыт повторялся в разных формах, и не всегда в моей постели. На многолюдной вечеринке по случаю выхода книги я свернулась калачиком в кресле-мешке посреди комнаты и погрузилась в лиминальный сон, не совсем проснувшись, но и не полностью уснув. Почти сразу же мне начали сниться сны.

Я наблюдал, как человек в стиле кубизма, сидящий в кресле, управлял большой промышленной машиной с большим вращающимся стимпанковским аппаратом, который бил

На голову он надел котелок, затем надел очки, а затем вложил в руку напиток. Выше пояса он был похож на картину в рамке, ниже пояса – на человека. Я знал, что сплю, но это не было похоже на сон. У меня не было ощущения, что я нахожусь в одной комнате с кубистским получеловеком.

Был просто человек, проблеск его существования, но не совсем история, и у меня даже не было ощущения присутствия «я». Я также не спал, полностью погрузившись в мир сновидений. Я сохранял осознание того, что дремлю в разгар вечеринки. Я сомневалась, хорошо ли прикрывает меня платье. Я слышала, как мой друг Джейсон, стоя в нескольких шагах от меня, рассказывал об арт-проекте, который он строил в Марфе, штат Техас.

За годы изучения снов я уже сталкивался с идеей гипнагогии, хотя подробных исследований на эту тему очень мало. Я бы всегда считал это всего лишь переходной зоной, местом, через которое я проходил на пути к быстрому сну. Попытка удержаться в этом состоянии была новой идеей, но вскоре стали центром моих сновидческих вылазок. К весне я глубоко увлёкся пограничной практикой сновидений.

Гипнагогия — это дикий психоделический аттракцион. Если вы когда-либо мечтали о мощном пятнадцатиминутном визионерском путешествии, которое оставляет после себя совершенно ясный ум и не вызывает похмелья, то это то, что вам нужно. С практикой я научился задерживаться в этом состоянии, и теперь могу погружаться в него по желанию. Я

также научились дольше находиться в гипнопомпии — восхитительном, тонком состоянии ума, которое ощущается как парение в теплых, пушистых облаках.

Я исследовал лиминальные сновидения ради чистого опыта, но в процессе открыл новый режим восприятия и понимания. Я называю этот режим лиминальным разумом, и он изменил мой взгляд на жизнь. Помимо предоставления Пограничные сновидения – это удивительные путешествия по разуму, которые можно использовать и в других целях:

от творчества и решения проблем до исцеления и метапознания. Надеюсь, вы тоже познакомитесь с пограничными сновидениями, и это удивительное состояние сознания откроет вам новые способы мышления и восприятия.

Как читать эту книгу

Я много лет провёл, погруженный в сны, и пережил множество невероятных событий. В одном сне я потерял все эмоции, когда умер, и плыл к уменьшающемуся горизонту. В другом, полностью осознавая, я прошёл сквозь закрытое окно и почувствовал, как стекло скользит сквозь моё тело – яркое, скрипучее, тянущее ощущение. Я общался со своим умирающим котом с другого конца земного шара. В нацистском лагере смерти, через высокую электрическую ограду.

Мой бывший возлюбленный, обмотанный колючей проволокой, спел мне на гэльском (я его не знаю) завораживающе красивую песню о любви. Это была кульминация сюжетной линии, охватывающей многие годы сновидений. Я посвятил десятилетия целенаправленной работе с быстрыми фазами сна. Однако мои самые поразительные сны связаны с лиминальными сновидениями.

Моя главная цель — вдохновить вас и помочь вам в самостоятельном исследовании гипнагогии и гипнопомпии, а также научиться смотреть на мир через призму лиминального сознания. Эта книга понятным языком объяснит некоторые научные аспекты сновидений. В ней будет подробно рассмотрена концепция лиминальности — с исторической, культурной и философской точки зрения.

— и он предложит вам способы двигаться по миру с помощью лиминального сознания. Он предоставит вам инструменты и техники: упражнения, которые помогут вам учиться, как достичь лиминальных состояний сна и оставаться в них; руководство по созданию собственной практики лиминальных сновидений; и идеи о том, как использовать эти практики для творчества, исцеления, решения проблем и экспериментов с сознанием. Хотите ли вы время от времени погружаться в пограничное состояние или научиться пребывать там надолго, эта книга поможет вам в этом.

Книга состоит из двух частей. В первой части объясняется лиминальное

сновидение: что это такое, что нам говорит наука и как вы можете научиться этому. Во второй части рассматривается более общая идея лиминального сознания и некоторые практики, которые его поддерживают. В первой половине второй главы описывается, что такое лиминальное сновидение, и даются несколько начальных упражнений. Прочитайте их для понимания контекста. С этого момента, однако, не стесняйтесь исследовать книгу так, как считаете нужным. Конечно, вы можете прочитать ее от корки до корки, как и большинство книг. Но я старался написать книгу, которую вы сможете читать любым удобным для вас способом. Возможно, одна из глав во второй части покажется вам действительно интересной, и вы захотите начать с нее. Каждая из глав построена вокруг практики или способа видения или взаимодействия с лиминальным сновидением.

Упражнения, разбросанные по всей книге, предлагают вам способы опробовать практики лиминальных сновидений. Вы можете прочитать главу для ознакомления с контекстом или сразу перейти к Рабочая тетрадь с упражнениями в конце книги. Эта книга, по сути, о том, как использовать материал и адаптировать его под себя: попробуйте выполнить упражнения,

Развивайте собственные практики лиминальных сновидений, принимая во внимание любую информацию, которая вас больше всего трогает. Я предлагаю вам подойти к чтению книги именно с таким настроением.

Глава 2 посвящена основам и причинам лиминальных сновидений. Я объясню, как это сделать, и предложу серию упражнений, которые помогут вам полностью погрузиться в лиминальные состояния сна и научиться оставаться в них всё дольше.

Как и во всем, чем больше вы практикуетесь, тем лучше и глубже у вас получается опыт становится. Я также расскажу о некоторых причинах, по которым вам может захотеться поэкспериментировать с лиминальными сновидениями. Возможно, вы, как и я, обнаружите, что удовольствие от исследования разума — достаточная причина, чтобы заняться лиминальными сновидениями. Но у них также есть широкий спектр практических применений.

В главе 3 мы углубимся в научные аспекты стадий сна и сновидений. Я объясню простым языком, как состояния сознания измеряются с помощью мозговых волн. Лиминальные сны — гипнагогия и гипнопомпия. — имеют существенно отличающиеся ЭЭГ-сигнатуры от других состояний мозга. Большинство других подобных состояний, включая фазу быстрого сна, демонстрируют регулярные, предсказуемые паттерны мозговых волн. Гипнагогия и гипнопомпия вызывают нерегулярные, хаотичные ритмы.

Субъективный опыт лиминальных снов столь же изменчив и диок. Я также расскажу о хронотипах и циркадных ритмах. Сон и паттерны сновидений тесно связаны с колебаниями энергии, которые регулируют физиологические процессы всех живых существ, а они, в свою очередь, связаны с солнцем. Вы узнаете, как определить свой хронотип на основе циркадных ритмов, которые определяют не только время вашей лучшей работоспособности или предпочтений в еде и сне, но и то, какие сны, скорее всего, будут для вас наиболее яркими и запоминающимися. В этой главе также подробно описаны гипнагогия и гипнопомпия – две фазы лиминальных сновидений.

Во всех главах части II описываются практики, основанные на основных темах лиминального сознания: концепции лиминальности; взаимосвязи внутреннего и внешнего миров; и воображении как способности восприятия. Сами главы охватывают широкий круг тем, каждая из которых посвящена определённой практике или концепции.

Глава 4 развивает идею лиминального сознания, представленную в части I.

Опишите, что я имею в виду, когда говорю о практике, и представьте идею воображения как ключа к восприятию, к которой я буду часто возвращаться во второй части. В главе 5 рассматривается эссе Аристотеля «О сновидениях», исследование

восприятия и миры сновидений, обсуждаются идеи картографирования и прославляет лиминальное пространство сновидений как неколонизированную психическую территорию, где Маркетинговые щупальца и коммерциализация вашего внимания ещё не добрались до вас. Глава 6 продолжает раскрывать, как лиминальные сны и воображение служат проводниками восприятия в юнгианских практиках активного воображения и суфийском понимании *mundus imaginalis*. Глава

В главе 8 описываются некоторые пугающие вещи, которые могут возникнуть при открытии бессознательного, и предлагаются стратегии противостояния страху и смерти посредством работы со сновидениями. В главе 8 описывается древнегреческая практика инкубации сновидений и то, как её применять в наше время. Глава 9

В главе 10 рассматриваются основы осознанных сновидений и проясняет связь между ним и лиминальными сновидениями. В главе 11 говорится об использовании онейрогенов — любых веществ, запахов или практик, которые усиливает сны — от растений до технологий. Завершаю кратким призывом, призывающим вас открыть и исследовать удивительное пограничное пространство сновидений в вашем собственном сознании.

Я надеюсь, что вы присоединитесь ко мне в этом путешествии к окраинам сознание, чтобы мы все могли разделить это замечательное и иногда странную Зону опыта. В этом пространстве, принадлежащем только вам, свободном от маркетинга и просто свободном, где ваш разум блуждает по диким мирам, созданным им самим, многое остаётся возможным. Вместе мы, искатели приключений, затаившиеся на грани сознания, можем создать сумеречную культуру.

Глава 2

Основы: как и почему

Я годами обучаю людей работе со сновидениями. Большая часть моей работы сосредоточена на создании личных практик, интегрирующих сны. также пропагандировали использование онейрогенов — веществ, звуков, запахов и техник, которые усиливают сны, — и способствовали работе со сновидениями среди групп людей.

Я начал рассказывать о своих исследованиях лиминальных снов только через год или около того, как начал работать с ними. Я очень глубоко погрузился в гипнагогию и гипнопомпию, и хотя я уже проводил семинары и лекции о снах, мне ещё предстояло разработать язык и структуру, необходимые для их преподавания. Затем ко мне обратился человек по имени Билл с просьбой помочь ему разработать практику сновидений. Как и многие люди, Билл чувствовал, что слишком много внимания уделяет своему бодрствующему, рациональному разуму. Он хотел получить более творческий, визионерский опыт. Он думал, что

исследование сновидений может помочь ему в этом.

Билл прочитал несколько книг об осознанных сновидениях и прошёл онлайн-курс, но его усилия не увенчались успехом. Осознанным сновидениям можно научиться, но если вы не делаете это естественным образом, как некоторые люди, это требует больших усилий. И даже освоив этот навык, большинство людей лишь изредка достигают осознанности во сне. Однако научиться лиминальным сновидениям довольно легко. И как только...

вы научились, вы можете делать это почти каждый вечер, или день, или утро. На самом деле, когда вы захотите. Мы все от природы подвержены лиминальным сновидениям. Конечно, чтобы достичь настоящей глубины, нужна практика. Как и во всём, совершенствование навыков в этой области требует внимания. Но существует множество разных путей к лиминальным сновидениям. Если вы попробуете их все, вы, вероятно, найдёте хотя бы один, который подходит именно вам.

Есть много причин, по которым я люблю лиминальные сновидения, и множество способов использовать этот опыт. Как только вы научитесь этому, откроется целый мир практических применений. Но это также просто потрясающий опыт. Я в порядке.

Заниматься чем-либо исключительно потому, что мне это нравится. В конце концов, игра полезна. Радость — это лекарство.

Прежде чем я перейду к обсуждению всех причин, которые могут вас интересовать, Гипнагогия и гипнопомпия, давайте начнём с того, как. Думаю, как только вы сами найдёте это пространство, вы будете в восторге.

Изучение лиминальных сновидений

Всем нам знакомо это ощущение, когда лежишь ночью в постели и засыпаешь, а потом чувствуешь произвольный толчок в руке или ноге. Эти подергивания называются миоклоническими, от греческого слова «*μυο*» — мышца, и «*κλονος*» — тоже греческого слова, означающего «суетливость» и подразумевающего резкие движения, например, подергивание руки.

В отличие от обычных паттернов большинства состояний мозга,

гипнагогия создаёт хаотичные, нерегулярные паттерны, такие как рябь, всплески и сглаживание. Миоклонический судорогой — это похожее поведение тела: хаотичное подергивание и тряска. Вам, вероятно, знакомо ощущение, когда вы пытаетесь не заснуть, когда очень устали, например, в кино или на пассажирском сиденье автомобиля (надеюсь, не на водительском, но и такое случается), и начинаете видеть галлюцинации в лёгкой форме.

Кстати. Однажды, пытаясь не заснуть в тёмной комнате во время медитационного ретрита, я ужасно опозорился, вскрикнув при виде огромной змеи, которая внезапно проползла передо мной. На самом деле, это была змея из гипнагогического сна.

Как и в любой практике сновидений, одним из важнейших компонентов является поиск метода записи снов. Дневники помогают вам запомнить свои сны.

Переживания, которые происходят после первого пробуждения. Любая книга, сайт или человек, пытающийся рассказать вам хоть что-то о снах, скажут, что первым делом нужно завести своего рода дневник. Но вам не обязательно записывать свои сны, если это вам не по душе. Делайте то, что вас вдохновляет. Сделайте набросок или коллаж. Напишите песню. Придумайте любой метод, который поможет вам обратить внимание на свои сны.

Записывать свои сны важно, во многом потому, что это требует от вас энергии. Ведя дневник, вы уделяете больше внимания своей жизни во сне. А основополагающий принцип жизни заключается в том, что всё, чему вы уделяете внимание, процветает. Если что-то вам дорого, уделяйте этому время и внимание — будь то уход за растением, отработка навыков игры в гольф,

Избавление от привычки, развитие новой или умение по-настоящему сидеть неподвижно и отключаться. Если вы будете регулярно уделять внимание и энергию любой сфере своего мира, вы увидите результаты.

В главе 4 я расскажу о тонкостях создания собственной практики.

Сила внимания лежит в основе всего этого. В этой книге вы увидите упражнения, которые помогут вам научиться достигать пороговых состояний сна, а затем

Как с ними работать. В конце книги вы найдёте рабочую тетрадь со всеми

упражнениями и пустыми страницами, которые мы называем рабочими листами, к каждому упражнению. Используйте эти листы, чтобы привлечь внимание к упражнениям. Записывайте свои впечатления, рисуйте мультфильмы, вставляйте вдохновляющие изображения. Направьте своё внимание на что-то.

Начальные упражнения

Вы наверняка уже проходили через лиминальное пространство сновидения. Но, возможно, не считали его конечной точкой. Следующие простые упражнения помогут вам определить, когда вы там находитесь, и оставаться в этом пространстве.

Легче научить человека открывать гипнагогию, чем гипнопомпию. Гипнагогия происходит, когда вы засыпаете, что означает, что у вас гораздо больше возможности попробовать, ведь можно просто прилечь и вздремнуть, чтобы ощутить это. Хотя вам, возможно, будет легче войти в состояние гипнопомпии — привет всем любителям вставать поздно, вроде меня, которые могут провести много времени в постели по утрам, — для этого нужно какое-то время поспать. А некоторые люди вообще редко входят в гипнопомпическое состояние. Вероятно, это относится и к тем из вас, кто вскакивает с кровати по утрам полностью бодрствующими и готовыми начать свой день. (В следующей главе я расскажу о циркадных ритмах и различных хронотипах.)

Вы можете попробовать выполнять следующие упражнения вечером, когда вы обычно ложитесь спать.

Однако имейте в виду, что если вы попробуете эти упражнения, когда будете засыпать, то утром, скорее всего, мало что вспомните о своих гипнагогических переживаниях. Скорее всего, вы вспомните, что это было, но поскольку вы испытаете этот опыт, а затем уснете, он может остаться смутным.

Возможно, вас это вполне устроит. Совершенно нормально получать опыт просто ради того, чтобы пережить его в данный момент. Не переживайте о том, сможете ли вы вспомнить его или нет.

Это можно сделать позже, особенно если вы знаете, что вам было интересно, когда это происходило. Попробовав чаще входить в

лиминальные состояния сна, вы обнаружите, что помните больше из того, что там происходило. Если вы засыпаете очень быстро или хотите вспомнить больше, попробуйте эти упражнения перед сном. В тот момент дня, когда у вас упадок сил, лягте на диван или кровать. Если вы обнаружите, что сразу же засыпаете, попробуйте сесть в кресло.

Независимо от того, когда вы отправитесь в путешествие к пограничным сферам своего разума, упражнения, представленные ниже, станут хорошей отправной точкой. Моя истинная цель — вдохновить вас на поиск лиминального пространства сновидения и игру с ним, на исследование и эксперименты со своим разумом через необычные переживания гипнагогии и гипнопомпии. Независимо от того, используете ли вы... Упражнения из рабочей тетради, работайте с кем-то и поддерживайте друг друга, или практикуйте самостоятельно, для себя, я надеюсь, что вы действительно воспользуетесь идеями, которые я изложил в этой книге. Надеюсь, вы попробуете эти упражнения, откроете для себя прелести лиминальных сновидений, а затем придумаете собственные способы достижения этих удивительных состояний сознания и работы с ними.

Петля обратной связи (для гипнагогии)

Это упражнение направлено на скольжение по краю сознания, перемещение между мыслями и сном.

1. Лягте или сядьте и максимально расслабьте свое тело и разум.
2. Закройте глаза и позвольте мыслям свободно блуждать, но не засыпайте. Вы чего-то ждёте: образа, идеи, смутного воспоминания, возможно, далёкого звука. Вы можете представить это так же, как увидеть, услышать или почувствовать.

Позвольте вашему бодрствующему, рациональному разуму ослабить хватку, контролирующую ваш опыт. Откройтесь всему, что приходит.

3. В конце концов, что-то появится. Это может быть просто лёгкий проблеск зрения или блуждающая мысль. Может быть, это будет лёгкий звук, или далёкий голос, или незнакомая эмоция. Что бы это ни было, как только оно появится в вашем сознании, медленно и мягко вдохните в него, позволяя ему обретать форму, двигаться и изменяться

самостоятельно.

4. Используйте выдох, чтобы расслабить тело ещё больше. Выдыхая, Представьте, что вы оживляете то, что воспринимаете, словно поливаете растение своим вниманием. Выдох снимает напряжение и энергию из вашего разума и тела и переносит их в гипнагогический сон, который обретает форму.

5. Если вы начинаете полностью засыпать, обострите своё сознание. Секрет в том, чтобы делать это лишь слегка, чтобы не проснуться окончательно. Попробуйте уделять больше внимания самому процессу концентрации внимания.

6. По мере того, как вы вдыхаете свою энергию в сон, гипнагогию становится легче воспринимать. Особенно поначалу ваш гипнагогический сон может быть просто Движущиеся точки света или цвета, лица, поворачивающиеся к вам, или вспышки мыслей, переходящие в сон. Эти явления могут быстро закончиться. Но со временем это упражнение поможет вам легче входить в гипнагогию и оставаться в ней дольше.

Точка схода (для гипнагогии)

Основная идея здесь — попытаться бодрствовать достаточно долго, чтобы осознать тот самый момент, когда вы засыпаете.

1. Ложитесь и устраивайтесь поудобнее. Подождите, пока не почувствуете, что вас начинает клонить в сон, и только потом начинайте.

2. Обратите внимание на свои мысли. Наблюдайте за тем, что происходит в вашем теле, как расслабляются конечности и замедляется дыхание. Перемещайте внимание по всему телу, расслабляя каждую его часть по очереди. Наблюдайте за темнотой на внутренней стороне век.

3. Внимательно следите за своим блуждающим умом. Когда начинаете засыпать, дайте себе немного ментальной энергии, как будто вы заводите мотор или готовитесь к просмотру фильма, которого так долго ждали.

Но по возможности не двигайтесь. Помните, что вы пытаетесь

погрузиться в глубокую фазу сна, поэтому вам нужно чувствовать себя достаточно расслабленным, чтобы в любой момент заснуть.

4. Попробуйте удержаться на грани сознания, когда оно погружается во тьму. По мере того, как ваше тело расслабляется, ваш разум тоже дремлет. Это тонкая грань, но вы можете научиться осознавать момент засыпания.

Однако дело не совсем в этом. Прежде чем вы достигнете этого момента, вы вполне можете оказаться в гипнагогическом сновидении.

Мне потребовалось много времени, чтобы развить навык нахождения точки схода, но это был один из моих самых полезных способов создания гипнагогических снов.

С этим сном у меня определённо были одни из самых безумных. Несколько раз я чувствовал, что моё тело полностью засыпает пока мой разум остаётся в сознании. Однако, честное предупреждение: это не очень хорошая идея.

Если вам трудно заснуть и вы недостаточно отдыхаете, займитесь спортом. Попытка сохранить концентрацию внимания во время засыпания может привести к тому, что вы будете бодрствовать дольше.

Третье упражнение, которое я здесь предлагаю, научит вас, как открыть гипнопомпию. Если вы просыпаетесь очень быстро, вам может быть трудно войти в гипнопомпию. Возможно, вы каждое утро просыпаетесь из-за того, что вас будят кошки или дети, или из-за звонка будильника.

Возможно, у вас также есть хронотип «жаворонок», то есть человек, который сразу же приходит в себя, как только открывает глаза. Если вы можете не торопиться утром и ваши естественные ритмы совпадают с туманным сном, Гипнопомпический дрейф. Это упражнение поможет вам найти другую половину лиминального пространства сна. Даже если не получится, оно, по крайней мере, поможет вам вспомнить фазу быстрого сна.

сны, которые вам приснились ночью.

Как я уже говорил в главе 1, гипнагогия и гипнопомпия ощущаются по-разному.

В первом случае вы переходите от бодрствования ко сну. Вы движетесь сознанием и погружаетесь в сон. При гипнопомпии, поскольку вы выходите из бессознательного и обычно входите в гипнопомпию из фазы быстрого сна, сон — это состояние, которое направляет опыт к бодрствованию. Подробнее о том, как это работает, рассказывается в главе 3. Вы также можете просто взглянуть на рисунок 3-2 в главе 3, чтобы увидеть, когда возникают лиминальные состояния сна.

Утренняя задержка (для гипнопомпии)

Чтобы практиковать Утреннюю Задержку, постарайтесь просыпаться как можно медленнее.

1. Когда вы впервые придете в сознание, когда ваш разум вернется к работе после сна, оставайтесь расслабленными, сохраняя спокойствие и не сосредотачиваясь.

2. Закройте глаза и постарайтесь не двигаться. Позвольте мыслям свободно блуждать. Вы ещё не проснулись полностью, но ваш рациональный разум начинает работать.

Включаем передачу. Это создаёт гипнопомпическое пространство сновидения, где границы, разделяющие мысль, воображение и сон, становятся чрезвычайно проницаемыми.

3. Полежите в состоянии гипнопомпии и поэкспериментируйте с переключением между мыслями и сновидениями. С практикой вы, возможно, обнаружите, что можете проводить больше времени в состоянии баланса между этими двумя состояниями.

Доступ к гипнопомпии — это также лучший известный мне способ вспомнить фазу быстрого сна.

Сны, которые вы видели ночью. Погружаясь в бессознательное состояние, позвольте своему разуму сосредоточиться на любых образах или мыслях, которые возникнут. Возможно, вы обнаружите, что начинаете вспоминать сны, которые вы видели ночью.

Забывшие сны также можно разбудить, приняв позу, в которой вы их видели. Вероятно, вы чаще всего спите в Одни и те же три-четыре позы. (Например, я часто лежу, свернувшись на левом боку, прижав левый кулак ко лбу.) Если вы ещё не знаете, в

каких позах вы спите, обратите внимание на то, как вы обычно лежите, или на то, в какой позе вы бодрствуете. Если вы пытаетесь вспомнить какие-либо сны фазы быстрого сна или если вы исчерпали память, хранящуюся в одной позе, медленно перейдите в другую и расслабьтесь в ней.

Любой, кто играет на музыкальном инструменте или занимается физической культурой, например, спортом, йогой или танцами, знает, что у тела есть память. Сон не так далек от этого, как можно подумать.

Некоторым людям легче практиковать лиминальные сновидения, когда они Изменяют их сон. Партнеры по постели могут иметь большое значение. Если вы живёте с кошкой или собакой, они обычно охотно помогут вам.

Дневной сон. Друзья-животные обычно являются отличными союзниками в работе с лиминальными снами.

Но если Спот начинает беспокоить вас рано утром, когда вы выходите на прогулку, возможно, стоит оставить его на ночь в гостиной. Если вы делите кровать с другим человеком, вы можете заметить, что иногда создание отдельной обстановки для сна способствует работе сновидений. Конечно, может быть и наоборот.

Некоторые люди плохо спят без партнёра в постели. Если это ваш случай, вы можете пойти противоположным путём и заняться лиминальной работой со сновидениями с тем, кто делит с вами постель. В следующей главе я предлагаю упражнение для общения с партнёром по постели в гипнагогическом пространстве. Это отличная практика как для развития навыков лиминальной работы со сновидениями, так и для углубления близости.

Преимущества лиминальных сновидений

Я надеюсь, что вы посвятите время практике лиминальных сновидений. Но зачем? В этом разделе я расскажу о нескольких способах использования лиминальных сновидений. Упражнения, которые я уже предлагал, и упражнения из главы 3 помогут вам найти лиминальное пространство сновидения и задержаться там. Оставшиеся упражнения этой главы и более широкий спектр упражнений во второй части помогут вам использовать гипнагогию и гипнопомпию в определенных целях.

Исследование сознания

Стремление играть с сознанием заложено в психике человека.

Маленькие дети катаются с горок и прижимают ладони к глазам. Они кружатся, пока мир не перейдет в изменённое состояние реальности. Мы все естественным образом экспериментируем с восприятием себя и мира, пока не вырастем. Затем реальность затвердевает и становится менее текучей. Однако взрослые продолжают играть со своим разумом. Они пьют алкоголь, принимают наркотики, танцуют до упаду и ищут всевозможные способы расширить сознание, от парных до десятидневных ретритов по медитации. Целые индустрии построены на желании экспериментировать с нашим разумом — от туризма с аяуаской до парков развлечений.

(Даже самый прямолинейный реалист любит кататься на американских горках.) И все же мы обычно игнорируем самые легкодоступные, безопасные, легальные, бесплатные и эффективные доступные нам средства для исследования сознания. Сновидение — это изначальное изменённое состояние.

Я провёл большую часть своей юности и двадцати с небольшим, играя с собственным разумом. Я терял сознание с помощью алкоголя, наркотиков, ночных танцевальных вечеринок и множества других вещей. Эзотерические методы, например, отказ от еды и сна на несколько дней или сенсорная депривация в флоатинг-камерах. Но все эти методы требовали время или деньги, и многие из них требовали физических или психических затрат. Похмелье мучило, и целые дни пропадали даром. Мы с друзьями мечтали об идеальном кайфе, продолжительностью пятнадцать-двадцать минут, доступном в любое время, бесплатно и без каких-либо ограничений. Негативные эффекты. Раньше мы смеялись над этой невозможной идеей. Но лиминальные сновидения дают такую возможность.

Хотя я уже пару лет развиваю свои навыки восприятия лиминальных снов, мне всё ещё сложно описывать их. С другой стороны, я помню примерно два-три сна в фазе быстрого сна за ночь. В январе 2009 года я начал публиковать в Твиттере по одному сну в день под именем @oneirofer, и теперь редко пропускал хоть один.

Большинство моих снов в Твиттере, хотя и не все, относятся к быстрому сну. Пограничные сны сильно отличаются от других видов опыта, включая быстрый сон.

Сны, которые трудно вспомнить. Это как совершенно незнакомое имя, которое сложнее вспомнить, чем знакомое. Это особенно справедливо для гипнагогических снов, которые проносятся так же быстро, как поток мыслей, насыщенный кофеином. Образы, чувства и ассоциации, кажется, меняются и меняются каждый микромомент. Пересказывать или вспоминать гипнагогические сны – всё равно что пытаться описать все, что делает вода, пока вы стоите на берегу моря, где разбиваются волны.

Гипнагогия развивается слишком быстро и состоит из слишком большого количества компонентов, чтобы её можно было сформулировать в виде словесного объяснения. Линейный язык не подходит для такого многомерного и постоянно меняющегося потока восприятий. Попытки описать свой опыт могут быть утомительными.

Но это также часть удовольствия. Иногда мне удаётся записать описания хотя бы части происходящего. Один из самых надёжных способов, которым я справляюсь с этой непростой задачей, — это использование голосового диктофона на телефоне. Пока я не засну полностью, я могу рассказывать о своих переживаниях, пока дрейфую. (Метод с диктофоном подробно описан в главе 3.) Вот фрагмент гипнагогического сна, который мне удалось заснять в марте 2015 года, расшифровка с записи:

Молодой человек в фиолетовой шляпе и его друзья, выстроившиеся полукругом, все в полосатых костюмах. У него шляпа, похожая на фетровую, и он говорит: очень выразительно работает руками, и по мере того, как он говорит, свет становится все более и более фиолетовым, более ярким фиолетовым, пока он не перестает быть всем, что я вижу, но затем это руки, играющие на пианино с движущимися вокруг него облаками...

Смена, изменение, морды животных, растения... это растения растут так быстро, как ускоренное кино, растения растут, но все в фиолетовом, но круглом, в облаках, это Облака растущих растений. Вы можете увидеть их только по краям, странное Психоделическое движение края фиолетового

облака монет. В середине облака, облако просто... сложное, фиолетовое движение формы.

Я пытаюсь осветить на него. Пытаюсь найти коробку, чтобы положить его, но он не подходит. У него нет формы. И вот он меняет цвет с очень-очень яркого на очень-очень тёмно-фиолетовый, больше похожий на дерево, на гравюру. Потом появляются треугольники, то обретающие форму, то теряющие, то теряющие форму, то снова обретающие форму. Как калейдоскоп, но без центра. Миллионы треугольников, маленьких и больших, распадаются и меняют форму.

Подобно быстро вращающемуся калейдоскопу свободных ассоциаций из мыслей, образов, воспоминаний и восприятий в вашем сознании, гипнагогия создаёт дикий водоворот, который практически невозможно очистить. Но по мере того, как я годами учился исследовать и ориентироваться в пограничном пространстве сновидений, этот опыт становился одновременно и сложнее, и более связным. По мере того, как я продолжаю учиться картировать территорию, моя гипнагогия становится всё более насыщенной, живой и запоминающейся. Поначалу я мог вспомнить лишь мельчайшие отрывки.

Теперь я могу вызывать более сложные воспоминания, словно мысленные снимки из глубины прекрасного торнадо.

В этом смысле лиминальные сновидения могут быть очень психоделическими. Как мы знаем из сегодняшнего возрождения исследований психоделиков, этот класс веществ больше не ограничивается андеграундом, и многие исследуют их использование. Психоделики в исцелении, творчестве и духовном взаимодействии. Возможно, вы уже пробовали этот путь и вам нравится идея исследовать подобные переживания. Возможно, вы никогда бы не стали употреблять наркотики, но вам интересно, что вокруг этого происходит. Или, может быть, вы больше не хотите трипать, но скучаете по этому опыту. В любом случае, лиминальные сны предлагают естественный — не упоминается легально, не вызывает похмелья и имеет короткое действие — способ проникнуть в странные сферы разума.

Как и психоделики, медитация, особенно медитация осознанности, недавно вышла из контркультуры и приобрела широкую популярность.

Знаменитости клянутся ему, бизнесмены используют его для управления корпоративной жизнью,

Учёные изучают её эффективность. Осознанность, основанная на буддийской традиции, способствует развитию мудрости и растворению цепляния за себя.

и традиционно ведёт к просветлению. Современные люди часто ставят перед собой менее возвышенные цели, довольствуясь практикой осознанности, чтобы успокоить свой беспокойный ум или сосредоточиться на задаче. Независимо от того, почему они этим занимаются, люди любят осознанность не просто так: это мощная практика.

Лиминальные сновидения можно рассматривать как форму осознанной медитации. В обеих практиках вы развиваете открытое осознание, учась сосредотачиваться на происходящем без какого-либо конкретного объекта. Одно из классических указаний медитации — сохранять осознанность в каждом возникающем моменте.

Старайтесь не думать о будущем или прошлом, старайтесь не фантазировать, просто будьте в происходящем, в возникающем. Не размышляя, не привязываясь к объектам восприятия, наблюдая, как возникают и исчезают образы, звуки или мысли...

Всё это — способы углубить свой опыт осознанности. И они также являются неотъемлемой частью практики лиминального сновидения.

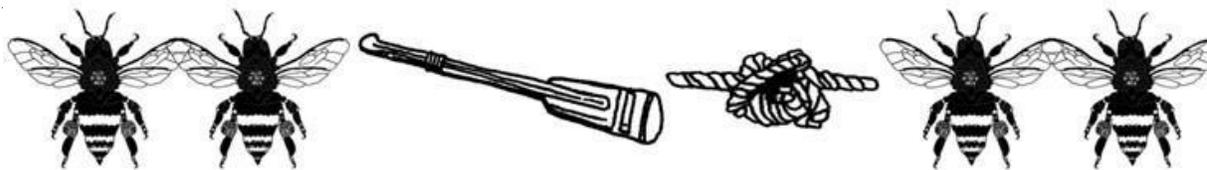
В пограничном пространстве сновидения вы сохраняете некоторую осведомлённость о телесных ощущениях и окружающей обстановке. Но ваш основной фокус устремлён внутрь, к изменчивому калейдоскопическому водовороту всего, что проходит через вашу голову. Ваше сознание постоянно раскрывается, открывая всё новые грани разума.

Трудно что-либо ухватить, потому что мгновения обычно ускользают, как только ты их замечаешь, словно крошечный водоворот во время прилива. Образы задерживаются, словно медленно поворачивающиеся к тебе лица, но по большей части это постоянно меняющийся, кружащийся танец.

Когда вы сможете поддерживать осознанность самого процесса развертывания, вы сможете просто позволить своему уму быть в

состоянии покоя, пока опыт разворачивается вокруг вас.

Более эзотерическая форма исследования сознания включает в себя так называемое метапознание. Поскольку лиминальные сновидения позволяют сохранять аспект бодрствующего мышления, погружаясь в работу бессознательного, они также предоставляют уникальную возможность исследовать работу собственного разума. Метапознание — это осознание и понимание эти психические процессы. По мере того, как вы погружаетесь в гипнагогию, ваши видения



Тем не менее, блуждающий ум продолжает мыслить рационально. Это состояние может создавать так называемые аутосимволические феномены: образы, символы и восприятия, отражающие ваше физическое и психическое состояние. Это как видеть как вы думаете, но на другом языке.

Психолог-фрейдист Герберт Зильберер, увлечённый исследователь гипнагогии, выдвинул идею об аутосимволических феноменах. Основная идея заключается в том, что Ваше физическое или психическое состояние проявляется в гипнагогии как символ и образ. В одном из примеров он описал желание исправить неловкий отрывок в эссе. В последующем гипнагогическом сне он увидел себя планирующим куском дерева.

Автосимволические феномены работают подобно языку, в котором слова заменены изображениями. Представьте себе ребус — одну из тех головоломок, где слова представлены картинками, названия которых звучат так же, как и задуманное слово.

Например, представьте себе изображения двух пчёл, весла, узла и ещё двух пчёл. Это как образная цитата из Гамлета: быть или не быть.

Автосимволические феномены не совсем похожи на ребус. Сходство в том, что оба языка представляют собой языки образов, выражающих мысль.

Понимание аутосимволических феноменов напоминает толкование снов, но не совсем. Теории, лежащие в основе большинства форм толкования – будь то фрейдистские, юнгианские или другие – утверждают, что сны содержат закодированные сообщения о материале, который ваше сознание вытеснило или оставило не осознавая этого. Напротив, аутосимволические феномены отображают то, что происходит в сознании, но на другом языке: языке символов.

Это делает лиминальные сны похожими на путешествие по вашему внутреннему миру, на ландшафт, который раскрывает содержание ваших мыслей, памяти, знаний, и воображение. Лиминальные сны позволяют увидеть то, что происходит в вашем сознании, через образы, а не через слова. Это открывает вам ещё один путь к пониманию себя.

Выздоровление

Исцеление происходит естественным образом во время сна. Ваше тело чувствует, когда вам физически нездоровится, и реагирует, отключая ваш разум, что снимает напряжение бодрствования. Вот почему вы так много спите, когда Вы больны. Ваше тело отключает внутренние проблемы, которые вас беспокоят.

Монолог и всё, что, как вам кажется, вы должны сделать, и позволяете бессознательному взять верх. Пограничное сновидение переносит вас в похожее пространство, где вы можете наслаждаться движениями разума, позволяя телу исцеляться.

Многие формы терапии также включают в себя работу со сновидениями. Людей призывают войти в контакт со своим бессознательным, чтобы дополнить или обойти бодрствующее эго, которое часто игнорирует или сопротивляется тому, что нам нужно для эмоционального и ментального исцеления. Поскольку лиминальные состояния сновидений открывают доступ к вашему дневному «я» и освобождают ваш разум от диктата бодрствующего мира,

Это прекрасная возможность для терапевтических исследований. Во второй части вы прочтете о йога-нидре, или йогическом сне, который используется для лечения депрессии и травм.

Креативность и решение проблем

Гипнагогию и гипнопомпию также можно использовать для достижения целей рационального разума. Существует множество примеров того, как учёные, художники и писатели используют силу лиминальных сновидений для творчества, даже для решения научных проблем. Луи Агассис, швейцарско-американский биолог и геолог XIX века, выдающийся учёный в области естествознания, долгое время был в недоумении относительно одной найденной им окаменелости. Он знал, что это какая-то рыба, но не мог понять строение этого животного.

Не имея представления об общей форме существа, кости которого сохранились в окаменелости, было трудно понять, как продолжить работу по извлечению, не говоря уже об окончательной классификации.

После долгих раздумий над этим вопросом Агассис увидел во сне рыбу две ночи подряд. Оба раза он забыл её форму. Когда он проснулся. И тут ему пришла в голову идея. Перед сном он положил блокнот и карандаш у кровати. В гипнопомпическом полудреме, всё ещё в темноте, он уловил образ рыбы и нарисовал её. Затем он снова уснул. Когда он наконец проснулся и взглянул на свой рисунок при дневном свете, он обнаружил возможность, совершенно отличную от рабочей. предположения, которые он уже сформулировал. Добравшись до лаборатории, он понял, что наконец-то разгадал код. Основываясь на образе, привидевшемся ему во сне, он отколол окаменелость, чтобы увидеть истинную форму образца.

В конечном итоге Агассис стал известен благодаря своему исчерпывающему сборнику всех известных ископаемых рыб.

Я думаю, что главная причина, по которой лиминальные сновидения открывают визионерские возможности, возможности и помощь в решении проблем возникают благодаря объединению различных способов мышления, своего рода сделке «два по цене одного». Большую часть времени, проведенного в

лиминальных состояниях сна, вы сохраняете хотя бы некоторое подобие бодрствующего состояния. Логическая, линейная и сфокусированная часть вашего разума остается активной в разной степени. Но вы также видите сны, блуждая среди интуитивных, визуальных, эмоциональных мыслительных процессов и ассоциаций.

Сочетание логики и интуиции лежит в основе многих методов работы со снами, как современных, так и традиционных. Можно подумать, что поиск исцеления и мудрости через сны — это современная концепция «Нью Эйдж». Но люди практикуют Онейромантию — форма гадания по снам — и инкубация снов

— метод поиска мудрости через сны — служит целительству уже очень давно. Истоки западной медицины восходят к храмам Асклепия в Древней Греции, где паломники использовали свои сны, чтобы получить своего рода рецепты от богов. Это старая идея, но в современном применении она весьма эффективна!

Как мост между сознанием и бессознательным, лиминальные сновидения предоставляет уникальную возможность приблизиться к творческому, эмоциональному и даже. Вопросы весьма практические. Чтобы исследовать лиминальное пространство сновидения для творчества, попробуйте следующее упражнение:

Метод Дали/Эдисона (для гипнагогии)

Многие люди воспользовались творческим потенциалом гипнагогии.

И испанский художник-сюрреалист Сальвадор Дали, и американский изобретатель Томас Эдисон независимо друг от друга придумали примерно одно и то же упражнение. Когда они чувствовали усталость, каждый садился на стул, держа что-то в руках. Эдисон держал в обеих руках мячи.

В то время как Дали держал в одной руке цельный латунный испанский ключ. Под ними на полу лежали металлические пластины. Каждый садился на стул и начинал засыпать, пока шарики или ключ не падали на пластину и не пробуждали держащего. Эдисон держал под рукой блокнот, чтобы записывать идеи. Дали же держал альбом для рисования. Вот один из способов адаптировать эту практику, хотя вы легко можете найти альтернативы.

1. Подождите, пока вас естественным образом не затянет в сон.

Благодаря хронотипам и циркадным ритмам, большинство из нас испытывают упадок сил во второй половине дня. Также полезно перед сном.

2. Удобно сядьте в кресло. Если вы на работе, попробуйте это сделать за рабочим столом. Можно также откинуться назад. Если вам совсем не удаётся вздремнуть сидя, даже немного, лягте.

3. Возьмитесь за что-нибудь, что громко грохнётся, если вы его уроните. Попробуйте держать что-нибудь над металлическими пластинами. Можно также взять колокольчик, горсть мелочи или звенящую собачью игрушку. Если вы лежите, просто поднимите руку в воздух.

4. Держите под рукой что-нибудь для записи своих идей. Ручка и бумага, цифровой блокнот или диктофон с голосовым управлением подойдут. Можно также просто надиктовать в телефон, но сначала настройте его, чтобы запись была готова сразу.

5. Погрузитесь в гипнагогию.

6. Как только вы уроните то, что держите, или ваша рука опустится, не делая ничего другого, начните фиксировать то, что у вас на уме.

Если вы хотите узнать больше о том, как люди используют лиминальные состояния сновидений, а также фазу быстрого сна, для творчества и решения проблем, ознакомьтесь с книгой моей коллеги Дейдрре Барретт «Комитет сна: как художники, ученые и спортсмены используют сны для творческого решения проблем — и как это можете сделать вы».

Как всегда, выполняя подобные упражнения, помните, что вы исследуете творческие способности и генерируете идеи для себя. Творчество — не только прерогатива художников, как и потребность генерировать идеи не ограничивается учёными или изобретателями. У всех нас есть потенциал творить, размышлять и генерировать отличные идеи. Поскольку лиминальные сновидения доступны каждому, эти упражнения могут быть полезны каждому.

Бессонница и другие проблемы со сном

Как ни странно, лиминальные сны могут помочь страдающим бессонницей,

Иногда разум слишком активен, чтобы позволить себе уснуть. Иногда, когда вы ложитесь спать, ваш разум продолжает работать, набирая обороты всё быстрее, поскольку нарастает тревога о недостаточном отдыхе. Вы можете работать с Гипнагогией, чтобы изменить эту взаимосвязь. Если вы не можете заснуть, попробуйте поиграть с порогом сознания. Вместо того, чтобы расстраиваться, вы, возможно, обнаружите, что погружаетесь в процесс. В конце концов, сон найдёт вас, как это всегда и бывает. За это время вы хотя бы дадите отдохнуть своему телу.

Вы также дадите своему разуму занятие, не отвлекаясь от беспокойства, и таким образом сведете к минимуму стресс, вызванный недосыпанием.

Когда вы впервые начинаете работать с лиминальными сновидениями, вы можете обнаружить, что большую часть времени просто бодрствуете. Если вы действительно увлечетесь, вам может потребоваться даже больше времени, чтобы заснуть. Однако со временем работа с гипнагогией может Улучшают процесс погружения в сон. Как только вы начинаете с нетерпением ждать отхода ко сну, засыпать становится легче. В конечном счёте, независимо от того, помогают ли они вам лучше спать, лиминальные сновидения, безусловно, позволит вам в полной мере насладиться переходным периодом. Когда вы ляжете спать, вам не придётся волноваться; вы просто откинетесь на спинку кресла и будете наслаждаться представлением.

Ещё одна серьёзная проблема со сном — сонный паралич, более редкое, но, возможно, более серьёзное состояние, которое небольшая часть из нас испытывает регулярно, но как минимум половина из нас переживала его один или два раза. Во время этих тревожных эпизодов вы чувствуете себя бодрствующим и более или менее осознаёте, что находитесь в комнате, где спите, но не можете пошевелиться. Возможно, у изножья кровати, а может быть, даже на вас, прячется злобная сущность.

Чаще всего сонный паралич происходит в пограничном пространстве сновидений; я посвятил ему раздел главы во второй части. Если вы регулярно сталкиваетесь с этим явлением, вы можете научиться

использовать его себе во благо. Практически на каждом моем выступлении или семинаре кто-то поднимает руку, чтобы спросить о сонном параличе. Если вы сталкиваетесь с ним часто, это может быть довольно пугающе. Но именно так с ним и нужно работать. Страх — мощная сила. Вы можете научиться противостоять ему и в конечном итоге победить его.

Пограничный разум

На протяжении всей этой книги, и особенно в главах второй части, я буду призывать вас развивать то, что я называю лиминальным мышлением. Слово «лиминальный» происходит от латинского слова *limen*, означающего порог или дверной проём. Моя работа с гипнагогией и гипнопомпией научила меня задерживаться в промежуточном состоянии, особенно между состояниями бодрствования и сна. Ложась спать ночью или приходя в сознание утром, вы можете думать об этом конечном состоянии как о своей цели. Но вы также можете пребывать в пространстве между ними, в пограничной зоне на краю сознания, которая может стать своей собственной целью.

Это замечательное место.

Во второй части этой книги я расскажу о том, что я называю наложениями — различными мирами, существующими одновременно. Многие из описываемых мной практик основаны на идее перемещения между наложенными мирами. Существуют внешний мир и внутренний мир, воображаемые пространства и общая реальность городов и дорог, обыденные места и места, освященные церемонией или ритуалом.

С лиминальным сознанием вы легко перемещаетесь между вещами, которые могут казаться противоположными. Сегодня существует большой интерес к традиционной роли шамана, и одна из важнейших шаманских задач давно понимается как способность перемещаться между такими мирами. Чтобы делать это эффективно, с помощью ритуалов или веществ или без них, необходимо развить лиминальное сознание.

В современной культуре мы склонны считать себя находящимися в одном месте в одно время. Мы перемещаемся из одного места в другое, здесь или там, бодрствуем или спим. Но на самом деле мы проводим

много времени в переходе, в движении, пересекая наложение. Место, которое ни здесь, ни там.

Переосмысливает ваши традиционные представления о местоположении. Способность одновременно существовать в мире бодрствования и сна изменит ваше самоопределение в любом месте.

В пограничном состоянии сознания вы используете конкретные рассуждения бодрствующего мира, одновременно перемещаясь по нереальному, калейдоскопическому и необычайному пространству возможностей. Вы осознаёте, что воображение — это не просто развлечение или бегство от реальности, а, по сути, способность восприятия и понимания. Вы одновременно перемещаетесь по миру, который мы все разделяем, и по миру, созданному вашим собственным разумом.

Когда я пытаюсь объяснить, что я имею в виду под лиминальным сознанием, я не могу переоценить важность воображения. И сновидения, и воображение — это способы мышления, которые часто игнорируются в дневном мире. Нас учат Думать о вещах как о «здесь» или «там», «чёрном» или «белом», «спящем» или «бодрствующем». Нам также предписано отдавать предпочтение одной из сторон этой дихотомии. Бодрствование важнее сна, потому что это реальность, именно в ней можно что-то сделать. Мечты и фантазии обычно воспринимаются как детские порождения, из которых мы должны вырасти, и которые не имеют особой ценности для взрослой жизни, по крайней мере, на современном Западе. Сколько раз меня упрекали за то, что я ценю то, что всего лишь сон или то, что я только вообразил?

Художники и другие люди, чьи средства к существованию зависят от творчества, имеют право ценить мечту и воображение. Когда от этого зависит ваш доход, это нормально. В противном случае использовать воображение как способ познания мира — это ребячество, проявление лени, потворства и эскапизма.

Я хочу изменить ваше мнение о ценности мечтаний и, соответственно, воображения. Для этого я хочу показать, что воображение — это не только основа творчества, но и способ восприятия.

мир. Поскольку вы воспринимаете лиминальные сны и воображение как способности восприятия, я надеюсь, что вы будете больше ценить эксперименты с Вашим собственным сознанием. Ваш разум принадлежит только вам. Нам необходимо заботиться о нашем общем мире, но также

необходимо уделять первостепенное внимание исследованию того, что является самым сокровенным. Возможно, вы обнаружите, что эта практика станет, как и для меня, одним из самых важных дел в вашей жизни.

Глава 3

Гипнагогия, гипнопомпия, стадии сна и наука

Я со Скуби-Ду, которого преследует по темному, ветхому особняку старомодная картина в позолоченной раме в шляпе Шерлока Холмса. Это одно из моих самых ранних воспоминаний. Мне было года три-четыре, когда мне приснился этот сон, и он меня до смерти напугал. Мне кажется, это повторяющийся сон, но, возможно, так кажется только потому, что он показался мне таким ярким.

Я также отчётливо помню свою первую смерть во сне. Началось всё довольно хорошо: я ехал на заднем сиденье родительской машины в тёплый солнечный день. Но потом машина разбилась, и меня ногами вперёд отбросило в озеро. Тёплая вода окутала мои ноги, затем туловище, руки и, наконец, сомкнулась над головой. В тот момент, когда я полностью погрузился, я умер. Несколько мгновений я плавал, мёртвый – не совсем умиротворённый, но без каких-либо переживаний или чувств. Затем я проснулся в ужасе и панике. Мне тогда было восемь лет.

Дети на детской площадке говорили, что если умираешь во сне, значит, умираешь на самом деле. Даже взрослые иногда утверждают, что мы просыпаемся перед смертью. Я много раз умирал во сне; однажды я даже вернулся, чтобы увидеть свой разлагающийся труп, отгоняя мух. Пока я сплю, смерть меня не пугает. Ощущения постепенно улетучиваются, и я обнаруживаю, что мне уже всё равно. Но когда я просыпаюсь, это обычно происходит внезапно.

Насколько я помню, сны всегда играли важную роль в моей жизни.

Детские сны, такие как зловещая картина в раме и ощущение падения в озеро, чтобы умереть, запечатлелись во мне ярче, чем многие мои воспоминания наяву. Очевидно, мой разум и тело всегда были настроены таким образом. Но со временем, по мере того как я узнавал

больше о сновидениях, мои

Воспоминания о сновидениях и их интенсивность возросли. Как и во многих других вещах, чем больше вы узнаете о чём-то, тем богаче опыт этого становится.

Когда я провожу семинары и занятия по сновидениям, я обычно уделяю время объяснению некоторых научных аспектов сновидений, таких как наследуемые хроно типы, мозговые волны, фазы сна и циклы сна.

Факторы, напрямую влияющие на вашу жизнь во сне. Как только вы узнаете о ключевых моментах мозговых волн и циркадных ритмах, вы сможете лучше ориентироваться в мире сновидений.

Циркадные ритмы и хроно типы

Ваше тело и мозг следуют ритмам, которые складываются в регулярные закономерности, такие как времена года, приливы и фазы Луны. Как и большинство живых существ, мы движемся в ногу с Солнцем. Наши внутренние ритмы следуют 24-часовому периоду одного оборота Земли вокруг своей оси. Но в то же время мы различаемся. У некоторых из нас внутренние часы идут немного быстрее, чем продолжительность суток. У других они идут медленнее. Естественная связь живых существ с регулярным графиком восхода и захода солнца известна как циркадный ритм.

Эти биологические циклы, происходящие от слов *circa*, что означает «около», и *dian*, происходящие от *dies*, или «день», происходят практически от всего живого на Земле. Это, пожалуй, то, что больше всего роднит нас с растениями.

У людей циркадные ритмы проявляются в виде хроно типов, которые, по сути, представляют собой модели поведения, обусловленные вашим отношением к циклам дня и ночи. Ваш хроно тип, вероятно, либо жаворонок (то есть жаворонок), либо сова, или, как говорится, сова. Ваш хроно тип также глубоко влияет на ваш опыт гипнагогии и гипнопомпии. Если вы хотите развить более глубокие отношения со своей лиминальной жизнью во сне, полезно понять свой хроно тип.

Ваш сон и рабочие привычки многое говорят о вашем хронотипе. Просыпаетесь рано утром, бодрые и готовые начать день? Или вы спите, медленно просыпаетесь, долго лежите в постели и долго встаёте? Когда наступает ночь, вы рано начинаете спать, возможно, даже впадаете в сонливость? Или вы бодры и активны до поздней ночи или даже раннего утра, последнего

Не спите на вечеринке? Когда вы лучше всего работаете? Некоторые люди начинают хорошо, но со временем устают. Другие же, кажется, набирают обороты и работают лучше со временем.

Если вы хорошо знакомы с описанием жаворонка — человека, который легко устаёт ночью и лучше всего работает, когда начинает новую задачу, — вы жаворонок. Если вы ложитесь поздно, просыпаетесь постепенно и работаете лучше всего, чем дольше вы спите, вы, вероятно, сова. Жаворонкам приходится сложнее.

Запоминают сны в фазе быстрого сна, отчасти потому, что они так быстро просыпаются. Самые лучшие сны им часто снятся в период гипнагогии, и они являются хорошими кандидатами для работы с лиминальными сновидениями во время дневного сна. Совы предпочитают гипнопомпию, а сонное утро часто является одним из их любимых времен суток. Им, как правило, легче запоминать сны в фазе быстрого сна, и они любят скользить по фазе гипнагогии во время дневного сна, но должны быть осторожны, чтобы не заснуть полностью. Пробуждение – это совам всегда трудно.

Многие научные данные свидетельствуют о том, что мы наследуем свои циркадные ритмы. Но хотя некоторые из наших ритмов обусловлены генетикой, мы можем изменить их.

Хронотипы с опытом. Например, воздействие света ночью.

побуждает нас двигаться по шкале в сторону совы. Ранние пробуждения ради общения с маленькими детьми в течение многих лет могут привести к тому, что люди станут больше похожи на жаворонков.

На хронотип влияют и другие факторы: работа, требующая ненормированного рабочего дня; употребление наркотиков; переезд в другую часть планеты. Кроме того, независимо от нашей врождённой предрасположенности, с возрастом мы все становимся более жаворонками: засыпаем и просыпаемся раньше и быстрее истощаемся.

Циркадный ритм влияет на многие человеческие черты, например, на то, когда в течение дня вы предпочитаете заниматься сексом (например, ранние утренние интрижки или поздние ночные свидания), и когда у вас самое лучшее настроение (пик в середине дня и спад к ночи или сначала падение, а затем постепенное нарастание счастья в течение дня).

Рассматривая циклы сна, мы также рассмотрим более подробно о том, как ваш хронотип влияет на ваши сновидения.

Электрохимия мозга и ЭЭГ

Работа нашего мозга чрезвычайно сложна и изучена лишь в минимальной степени. Большая часть того, что известно о механизмах работы нашего мозга, связанных со сновидениями, связана с электричеством и химическими веществами. В этом разделе Я собираюсь объяснить циклы сна и стадии сна, которые в первую очередь связаны с электрохимией.

Прежде чем мы углубимся в эту тему, я хочу сделать важное различие: мозг — это не разум. Вопросы о разуме — что это такое, как он возникает, можем ли мы иметь свободу воли, когда дело касается мыслей, и бесчисленное множество других неизвестных находятся в центре многих продолжающихся споров о сознании. Разум, невидимый и незримый, включает в себя осознание, чувства, убеждения и целый ряд трудно поддающихся определению человеческих переживаний. Мозг же, напротив, можно увидеть, исследовать и ощупать. Лично я не думаю, что понимание того, что происходит в мозге, ведёт к полному пониманию того, что происходит во сне, не говоря уже о том, что происходит в сознании в целом. Но это помогает. Как только вы немного разберётесь в основах науки о сне и сновидениях, вам будет гораздо легче находить и пребывать в лиминальных состояниях сна.

В литературе, посвященной сну и сновидениям, описывается базовая схема человеческого сна.

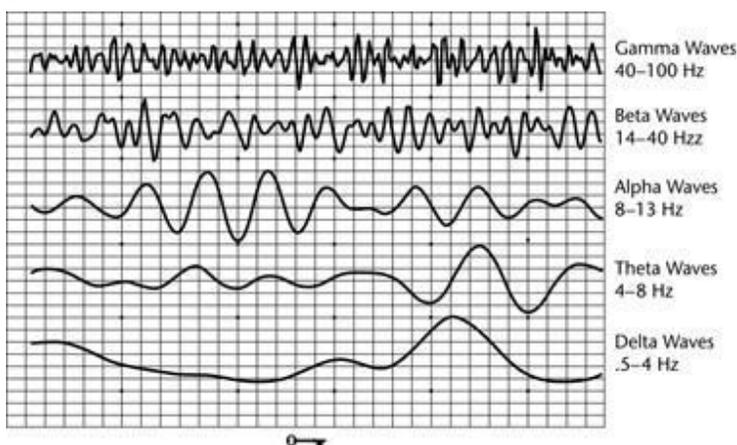
Если вы будете записывать свой сон с помощью электроэнцефалографа, вы заметите, что от ночи к ночи наблюдаются некоторые различия. Однако в целом стандартная структура — та же, которую вы увидите в книгах и интернете, если немного углубитесь в науку о сне, — достаточно верна, чтобы дать вам общее представление. Понимание структуры ночного сна. Понимание этой закономерности

поможет вам в практике лиминальных сновидений. Чтобы прояснить различия между лиминальными состояниями сна и другими видами сновидений и сознания, я объясню два основных понятия: циклы сна и стадии сна. Оба они измеряются с помощью ЭЭГ.

Вы, скорее всего, слышали об ЭЭГ, или электроэнцефалографии. ЭЭГ — это метод мониторинга электрической активности мозга.

Человеческий мозг состоит из миллиардов клеток, называемых нейронами, которые соединены синапсами. Ваш мозг работает постоянно, независимо от того, спите вы или бодрствуете, с группами Нейроны синхронизируются для передачи сигналов через синапсы. Эта активность создаёт электрический ток, проходящий через всю систему.

Электроды, прикрепленные к черепу, измеряют эти электрические токи и выработать выходной сигнал, отображающий колебания напряжения. [Фрисунок 3-1](#) показаны некоторые примеры показаний ЭЭГ, от самых высоких колебаний активности мозга до самых низких.



[Фрисунок 3-1](#) . Мозговые волны Эксперты изучают сны и другими способами, включая различные методы нейровизуализации, такие как фМРТ, компьютерная томография и ПЭТ.

Стадии сна и циклы сна

Идея о том, что человеческое сознание включается и выключается, что ваш мозг выключается, как компьютер, когда вы спите, просто неверна. Вы не просто погружаетесь в тёмный период бездействия, когда засыпаете. Вместо этого ваш мозг проходит через целый ряд паттернов активности, которые, поскольку нетренированный ум забывает их после пробуждения, не учитываются в нашем популярном образе сна. Как только вы научитесь замечать их, вы начнёте

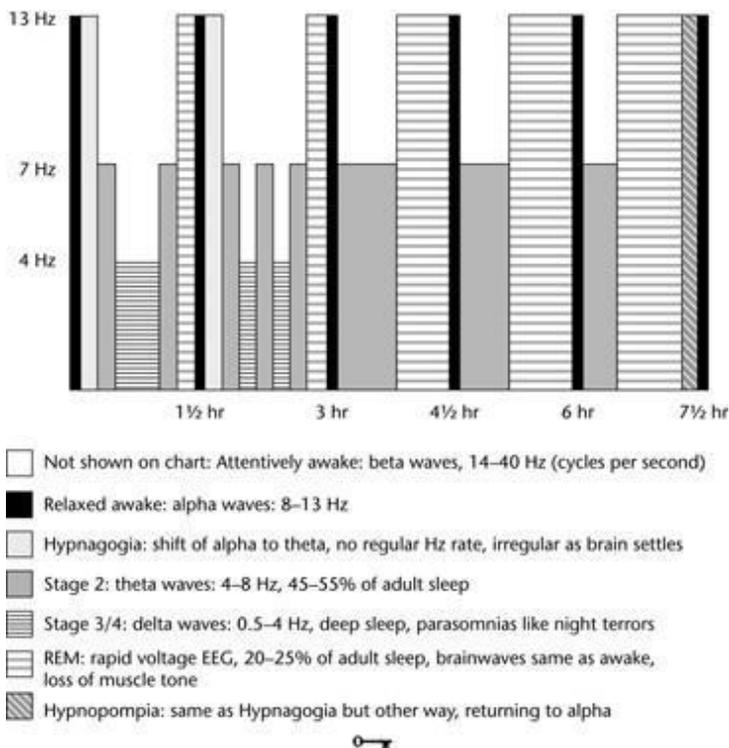
распознавать различные фазы сна.

Вы, вероятно, уже можете различать категории мозговых волн, когда бодрствуете. Например, когда вы сосредоточенно слушаете или чем-то взволнованы, ваш мозг генерирует бета-волны с частотой 14–40 Гц, или циклов в секунду. До недавнего времени считалось, что это самая быстрая частота, с которой двигаются наши мозговые волны. Однако в последнее время появилась более быстрая волна была обнаружена гамма-волна, которая может иметь частоту от 40 до 100 Гц.

Гамма, по-видимому, становится доминирующей у людей, практикующих длительную медитацию, и ее называют объединяющей волной, поскольку она, по-видимому, объединяет все уровни сознания.

Перейдите на ступень ниже от бета-частоты к альфа-частоте, и ваши мозговые волны замедлятся до 8–13.

Гц. Хотя вы всё ещё бодрствуете, в этом состоянии вы менее внимательны. Альфа — это более расслабленная форма внимания. Допустим, вы занимаетесь задачей, требующей много времени.



фокуса. Вы, вероятно, находитесь в бета-версии. Если вы сделаете перерыв, откинетесь назад и медитативно посмотрите в пространство, вы скоро перейдете в альфу. Знаете, что

эти состояния ощущаются как.

Поскольку я перехожу к описанию стадий сна, вам, вероятно, будет полезно иметь визуальное представление каждой стадии. [Фрисунок 3-2](#) это модифицированная версия Графика (или гистограмма сна) из превосходной книги моего друга Джеффа Уоррена «The Head Trip» – пожалуй, моей любимой книги о снах и других состояниях сознания. Он адаптировал эту диаграмму из книги 2003 года.

Издание журнала New Scientist. Если вы увлекаетесь изучением сна или сновидений, вы будете видеть эту диаграмму снова и снова. Рекомендую отметить следующую страницу, чтобы вы могли вернуться к этому изображению. Я буду ссылаться на него на протяжении всей книги.

Фрисунок 3-2 .

Стадии сна и сновидения Так же, как и во время бодрствования, во время сна вы проходите через различные состояния мозговых волн, называемые стадиями сна. Каждая из этих стадий имеет описательное название и характеризуется своими ЭЭГ-сигнатурами. Это может сбивать с толку, поскольку конкретная стадия может называться по-разному, в зависимости от используемой терминологии. Я постараюсь прояснить

Терминология, которую вы можете встретить для обозначения всех стадий сна. Мне потребовалось много времени, чтобы разобраться, какие термины обозначают ту или иную стадию сна. Если вы решите... Дальнейшие исследования, рисунки 3-2 и 3-3, возможно, помогут вам разобраться, как называются стадии и когда они происходят.

В любой период сна мы последовательно проходим стадии 1, 2 и 3 (или 3/4), а затем переходим к нашему первоначальному короткому циклу быстрого сна. Пройдя через череду этих стадий, мы проходим через гипнопомпию и пробуждаемся.

По странному стечению обстоятельств, эти стадии также называются именами, которые представляют собой смесь слов, обозначающих Цикл ЭЭГ, слова, обозначающие время этих циклов относительно друг друга, и слова, образованные от греческих корней. Стадия 1 — гипнагогия. Как я упоминал в главе 1, этот термин происходит от греческих слов *hypnos* (сон) и *agōgos* (ведущий). Интересно, что эта

стадия сна содержит множество ЭЭГ-сигналов.

Сигнатуры. Другие фазы мозговых волн, как бодрствования, так и сна, подчиняются регулярным ритмам. Гипнагогические волны, напротив, движутся хаотично, подобно воде, накатывающей на берег.

Следующий цикл, стадия 2, называется тета-ритмом. Он характеризуется не одной, а двумя волновыми формами: веретенами — внезапными всплесками нейронной активности — и К-комплексами — крупными волнами, указывающими на реакцию мозга на внешние стимулы.

Третья стадия называется дельта-фазой. Её также называют стадией сна 3/4. Далее следует фаза быстрого движения глаз (БДГ), которая не имеет другого названия.

У гипнопомпии также есть название, основанное исключительно на корнях слов, в данном случае *hypnos* и *rompē*, «отсылающий». Некоторые утверждают, что гипнопомпия вообще не является стадией сна. Я расскажу об этом далее в этой главе, в разделе, посвящённом гипнопомпии.

Существует еще одно соглашение об именовании стадий сна, основанное на том, Эта система очень похожа на пронумерованные стадии. Так, NREM 1 — это стадия 1, гипнагогия; NREM 2 — это стадия 2, тета-ритм; и так далее. БДГ — это просто БДГ. Гипнопомпия не имеет названия в этой системе.

Stages of Sleep				
Stage 1	Stage 2	Stage 3	REM	Hypnopompia
Hypnagogia NREM 1 N1	Theta NREM2 N2 Light Sleep	Delta Stage 3/4 NREM 3 N3 Deep Sleep	No other names	No other names

0—

Фрисунок 3-3. Названия стадий сна Я предпочитаю использовать названия — гипнагогия, тета, дельта — вместо чисел, отчасти потому, что считаю, что так понятнее, но в основном потому, что хочу включить

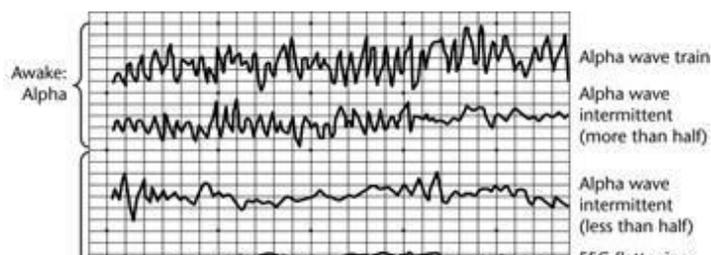
гипнопомпию. [Фрисунок 3-3](#) Это поможет вам запомнить названия стадий, если вы читаете о снах не в этой книге. Стадии представлены в том порядке, в котором мы испытываем их, когда спим.

Каждую ночь вы проходите все пять стадий сна. Раньше считалось, что мы видим сны только в фазе быстрого сна, но теперь мы знаем, что это не так. Мы видим сны на каждой стадии сна. Мы постоянно видим сны в тета-фазе, но меньше всего — в тета-фазе. Однако недавние исследования показали, что мы переживаем сновидческое мышление в тета-фазе, которое, по сути, является сновидением, но на самом деле больше похоже на мышление наяву и меньше — на фантастические сны. Некоторые люди видят сны меньше всего в дельта-фазе, самой глубокой фазе сна, но другие испытывают яркие сновидения в этой фазе, как вы увидите в разделе, посвящённом дельта-фазе.

Отсутствие научных исследований сновидений привело к тому, что мы лишь недавно осознали, что люди видят сны на всех стадиях сна. По сути, наш разум никогда не останавливается. Мы переживаем осознанное и бессознательное в различных сочетаниях, Иногда доминирует один из них, иногда другой, но оба всегда присутствуют. Даже с точки зрения мозговых волн переход от бодрствования ко сну на самом деле довольно плавный.

[Фрисунок 3-4](#), на котором показаны сигнатуры мозговых волн альфа, гипнагии и тета, наглядно демонстрируется, как бодрствование переходит в сон, а не происходит внезапно, как будто щелкнули выключателем.

Альфа, самое расслабленное состояние бодрствования, характеризуется двумя типами мозговых волн: последовательностью альфа-волн и прерывистыми альфа-волнами. Гипнагия содержит множество больше волновых форм, чем в других состояниях, за исключением гипнопомпии.



Тета, первая стадия полноценного сна (поскольку гипнагогия является пороговой зоной), также характеризуется двумя паттернами мозговых волн: веретенами и К-комплексами.

Если вы посмотрите на показания ЭЭГ при гипнагогии, вы увидите, что она содержит Некоторые из волновых форм, присутствующих в альфа- и тета-диапазонах. Другими словами, в какофонии гипнагогии можно наблюдать плавный переход от бодрствования ко сну. Хотя гипнагогия развивается очень быстро, если только вы не Приучите себя задерживаться там — это не внезапный переход. Вы действительно можете увидеть непрерывность сознания.

***Фрисунок 3-4** . Мозговые волны в альфа-, гипнагогическом и тета-диапазонах.* Тем не менее, сны, которые мы видим в течение определённой фазы сна, имеют свой характер. Например, в дельта-диапазоне мозговые волны движутся медленнее, чем в любой другой фазе сна. Фактически, это самые медленные мозговые волны, которые испытывает человек. В этом диапазоне происходят некоторые интенсивные сновидения, такие как ночные кошмары, ночное недержание мочи и некоторые виды лунатизма.

Субъективно, фаза быстрого сна довольно очевидна, поскольку именно в это время у вас есть Повествовательные переживания, которые мы уже воспринимаем как сны. Даже во сне вы часто можете сказать, что находитесь в фазе быстрого сна. Даже если вы не являетесь осознанным сновидцем, вы можете иногда подозревать, что спите. Многие из нас испытывают Немного самоосознания во время фазы быстрого сна. В фазах сна, составляющих лиминальные сны — гипнагогии и гипнопомпии — вы сохраняете достаточно бодрствующего сознания, чтобы, вероятно, начать замечать, когда находитесь в середине лиминальных снов. Немного практики — и вы наверняка научитесь распознавать, когда находитесь там, не только после, но и в настоящий момент.

Продолжительность стадий сна различается. Многие из нас проходят через гипнагогию за считанные минуты; другие задерживаются дольше.

Если у вас хронотип жаворонка, вы, вероятно, проводите больше времени в гипнагогии. В начале ночи мы все находимся в фазе быстрого сна недолго, всего десять минут или меньше, но чем дольше мы спим, тем длиннее становятся наши периоды быстрого сна. Как и при гипнагогии, продолжительность Времени, которое вы проводите в состоянии гипнопомпии, варьируется в зависимости от хронотипа и привычек сна. Оно может быть мимолетным или длиться долго, как известно тем из вас, кто наслаждается сладкими утренними сновидениями.

Хронотипы «Сова» редко испытывают гипнопомпию, поскольку по утрам встают с постели полностью бодрствующими. Хронотипы «Сова» часто любят гипнопомпию.

Однако, независимо от вашей врождённой предрасположенности, вы можете научиться проводить всё больше времени в лиминальных состояниях сна. Я легко могу пребывать в гипнагогии полчаса или даже сорок пять минут, а в гипнопомпии могу пребывать часами, что, пожалуй, является моим любимым, роскошным и самоуспокаивающим занятием.

Фазы сна объединяются, создавая более крупную схему циклов сна.

В течение всей ночи, с интервалом в девяносто-сто минут, ваш Мозговые волны ускоряются, поднимаясь из глубин сна и снова достигая альфа-частоты:

Ваш мозг пробуждается, хотя и расслаблен. Каждый раз, когда это происходит, начинается новый цикл сна. Эти кратковременные выходы в альфа-диапазон называются микропробуждениями.

Взгляните на [Фрисунок 3-2](#). Вы увидите, что ваш мозг регулярно приходит в Сознание ночью. Если вы действительно полностью проснётесь и вам придётся снова заснуть, вы снова пройдёте через гипнагогию.

Люди, страдающие бессонницей, хорошо это знают. Однако чаще всего мы даже не замечаем этих микропробуждений.

Если вы спите от семи с половиной до восьми часов, вы проходите примерно пять циклов сна каждую ночь. Поскольку мы обычно не воспринимаем окончание/начало циклов сна как пробуждение, обычно вы чувствуете, что проспали всю ночь, несмотря на то, что ваши мозговые волны регулярно возвращаются в сознание хотя бы на пару минут в конце каждого цикла сна.

В следующих разделах я опишу каждую стадию сна в том порядке, в котором они происходят в течение ночи. На разных стадиях снятся разные виды сновидений. Когда я провожу занятия и семинары и начинаю изучать этот материал, я получаю много кивков в знак согласия. Даже если вы не знали о существовании различных видов сна и сновидений, услышав их описания, вы, возможно, узнаете их по собственному опыту.

Гипнагогия, стадия 1

Ранней ночью, в переходный период, когда ваши мозговые волны замедляются и вы засыпаете, вы проходите через гипнагогию, одно из двух состояний, составляющих лиминальное сновидение. Вы также переходите в гипнагогическую стадию сна, когда дремлете. Практически каждый раз, когда вы впервые переходите из расслабленного бодрствующего состояния альфа в сон, вы испытываете гипнагогию. Если вы проспали некоторое время и просто возвращаетесь в альфа для микропробуждения в конце цикла сна, вы не проходите через гипнагогию, когда снова погружаетесь в сон. Лиминальное пространство сновидения находится примерно на границе между бодрствованием и сном. Вы должны быть достаточно бодрствующими, чтобы пройти через эту пограничную зону на пути вниз.

Гипнагогия и её близнец, гипнопомпия, — самые необычные стадии сна. По сути, это самые необычные состояния мозговой активности, точка. Как я уже писал ранее, другие состояния мозговой активности характеризуются определёнными закономерностями.

Гипнагогия — это совсем не то. В течение очень короткого периода времени, который вы проводите в лиминальных состояниях сна, — если только вы не научились пребывать в них дольше, ваш мозг производит постоянно меняющуюся, хаотичную серию паттернов мозговых волн.

На самом деле, иногда гипнагогию не считают стадией сна, поскольку она не характеризуется устойчивой активностью мозга. Как пограничное состояние, лиминальная зона, она хаотична.

Во время гипнагогического сна ваши мозговые волны скачут, переключаясь между режимами и замедляясь. Вы когда-нибудь пытались уложить гиперактивного ребёнка спать? Он может казаться успокаивающимся, но затем внезапно снова бодрствует, готовый встать и поиграть или послушать новую историю. Ваш разум в гипнагогии работает примерно так же.

Каждому знакомо это ощущение, когда ты проваливаешься в сон, лежишь, свернувшись калачиком, в постели или изо всех сил пытаешься не заснуть, и вдруг твоя нога непроизвольно дергается или рука дергается. Эти миоклонические подергивания, которые дают вам понять, что вы находитесь в состоянии гипнагогии.

Когда это происходит, ваше тело делает то же самое, что и мозговые волны: хаотично скачет вместо того, чтобы поддерживать устойчивые, регулярные паттерны.

Пограничные зоны часто хаотичны. Вот хороший образ, который стоит держать в голове, когда вы рассматриваете лиминальные зоны сновидений: представьте сознание как землю, знакомую и твёрдую, а бессознательное — как океан, глубокий и почти неизведанный. В пороговой зоне, где встречаются океан и суша, Волны становятся бурными и дикими. Вот где люди занимаются сёрфингом.

Аналогично, лиминальные сновидения — это когда вы скользите по краям сознания.

Некоторые утверждают, что гипнагогические сны — это вовсе не сны, а грезы или галлюцинации. Я не согласен. Это явно не грезы. Термин «грезы» подразумевает бодрствующее, произвольное мышление, обычно для развлечения. Вы сидите за своим столом, и ваш разум начинает представлять себе романтический отпуск. Вы фантазируете, что нашли лекарство от рака или что можете общаться с китами. Это грезы. Я бы также сказал, что для галлюцинаций нужно бодрствовать. Бодрствующий разум порождает галлюцинации; спящий разум порождает сны. Думаю, мало кто будет с этим спорить. Конечно, лиминальные сновидения случаются на границе между бодрствованием и сном, что делает их немного сложными для классификации.

Сторонники галлюцинаций утверждают, что сны должны иметь последовательность повествования. Серьёзно? Это не сон, если в нём нет связного сюжета?

Некоторые сны не принимают форму историй, как известно практически всем. Более того, галлюцинации подразумевают, что вы видите то, чего на самом деле нет, — что ваше сознание обманывается и видит нечто. Со снами всё иначе. Хотя вы оказываетесь в нереальных ситуациях, вы не просыпаетесь с ощущением обмана. Когда вы не ожидаете, что мир будет вести себя в соответствии с законами физики, вы не испытываете беспокойства, когда это не так. Кроме того, галлюцинации случаются с открытыми глазами. Я понимаю, что лиминальные сны не совсем такие.

БДГ-сны. Они, кстати, и не похожи на сны глубокого сна. Но это всё же сны.

Удивительно мало книг написано о гипнагогии. Если вы изучите эту тему, вы неизбежно наткнётесь на книгу «Гипнагогия», опубликованную в 1987 год, психолог Андреас Мавроматис. Проведя исследование и каталогизацию гипнагогических феноменов, Мавроматис разработал концепцию четырёх Последовательные стадии опыта.

Согласно этой системе, когда мы впервые погружаемся в гипнагогию, мы видим вспышки света и цвета. Погружаясь глубже, мы видим лица и, возможно, природные пейзажи. По мере того, как мы погружаемся глубже, мы испытываем ауто-символические феномены, о которых я

говорил в предыдущей главе. Когда мы погружаемся глубже всего, мы начинаем видеть то, что он называет гипнагогическими сновидениями. Давайте рассмотрим каждую из этих стадий. Для начала я только что перестал писать, лёг на пол и погрузился в гипнагогию. Я видел крошечные точки света, некоторые из которых имели красно-зелёное свечение, как после взгляда на яркий свет или солнце; затем – крапчатые синие узоры света, которые сливались в своего рода полосатый узор, возможно, являвшийся нейронными следами экрана компьютера. Это трудно описать, потому что всё меняется очень быстро.

Далее, по словам Мавроматиса, возникают ощущения звука и движения. Здесь возникают миоклонические подергивания, подёргивание рук или ног. Нередко можно услышать, как кто-то зовёт вас по имени или шепчет драматичные фразы. Я часто слышу музыку, например, скрипучий звук старой пластинки Victrola или настойчивое мяуканье кошек из моего детства. На этой стадии гипнагогии можно также увидеть лица. Я часто вижу, как люди поворачиваются и смотрят на меня.

Маленький сын моей подруги так боялся этих лиц, что месяцами не мог заснуть. Моя подруга так часто рассказывала ему об этом, что её тоже начали мучить лица, когда она пыталась заснуть.

По моему опыту, гипнагогия затрагивает все чувства. Я часто испытываю очень острые тактильные ощущения: прикосновение к чему-то очень мягкому; лёгкое прислонение к стене; ощущение тёплого свечения. Я слышу далёкие звуки или Толпы бегут по улице возле моего дома. Я даже пробовал вкусы. Моя супруга иногда включает радиостанцию «Инопланетные сны».

Он может слушать его подолгу. Мавроматис также упоминает, что видит природные сцены, что кажется мне странным и специфическим. Однако я улавливаю виньетки, почти как короткие моменты в пьесе или натюрморте.

Следующая стадия гипнагогии, которую выделяет Мавроматис, связана с аутосимволическими феноменами. Это образы или переживания, отражающие то, что находится в сознании, или то, как функционирует сознание. Я подробно объяснял аутосимволические феномены в предыдущей главе, когда говорил о пользе наблюдения за работой

собственного сознания.

На четвёртой, заключительной стадии, предложенной Мавроматисом, сновидец погружается в гипнагогические сны. Некоторые из самых необычных и удивительных Путешествия, которые вы когда-либо планировали совершить, происходят именно здесь.

В фазе быстрого сна, как и в бодрствующей жизни, вы перемещаетесь в окружающем мире, действуете и реагируете. Вы взаимодействуете с вещами и другими людьми.

Вы — субъект, движущийся в объективном мире. Пограничное пространство сновидения ощущается иначе. Вы не обязательно ощущаете себя «собой» и можете не ощущать внешнего мира, внешней реальности. Чаще всего Гипнагогия, просто феномены. Вы можете увидеть группу молодых людей в фиолетовых шляпах, стоящих полукругом, но, вероятно, не почувствуете, что Вы — это вы, или даже какой-то другой персонаж, стоящий там вместе с ними. Вы также можете не ощущать себя наблюдателем от третьего лица, наблюдающим за происходящим, словно за фильмом, как в фазе быстрого сна. Скорее, это как если бы вы — все это: разворачивающийся момент, восприятие и действия.

Однако даже это описание не совсем верно, поскольку подразумевает субъектно-объектные отношения, которых не обязательно существует. Растения растут в круглой мандале из облаков и звуков, и это всё, что есть. Ни тебя, ни другого.

Это очень трудно объяснить.

Стадии Мавроматиса представляют собой опыт более глубокого погружения в гипнагогию. На второй стадии мы начинаем терять различие между собой и другими. Многое из происходящего там, помимо лиц, подразумевает полное сенсорное погружение. Процесс перехода в гипнагогический сон, отрыв от привычного восприятия мира, включает в себя не только визуальные образы, но и множество звуков, осязаний, даже запахов и вкусов — ощущений, которые обычно неуловимы во сне.

По мере того, как вы всё глубже погружаетесь в гипнагогию, вы всё больше теряете бодрствующее сознание. Начав экспериментировать с

лиминальными сновидениями, вы поймёте, что на самом деле можно бодрствовать на 80% и видеть сны на 20%, или на 70% и 30%, или на 60% и 40%. Теперь, потратив годы на тренировку своего разума, я могу поддерживать бодрствующее состояние.

находясь в пограничном сновидческом пространстве, пока не увижу сны на 60–70 процентов. Иногда мне удаётся поддерживать этот уровень осознанности вплоть до момента, когда я погружаюсь в почти безсновидческое состояние тета-сна, вторую стадию сна.

В других случаях я погружаюсь в сон достаточно глубоко — может быть, на 80, 100% или 90% сновидения, или полное присутствие — та часть моего разума, которая отождествляет себя с бодрствующим «я», пишущим эти строки, погружается в бессознательное. Этот опыт отличается от осознанного сновидения, о котором я расскажу во второй части.

Иногда я дремлю, открыв на телефоне приложение для записи голосовых сообщений.

Сначала я использовал диктофон, чтобы записывать гипнопомпические сны, когда просыпался утром. В тот самый момент, когда мой разум достигал сознания, Достаточно было, чтобы я мог начать говорить, чтобы начать рассказывать свои сны. Некоторые из них были сновидениями фазы быстрого сна, которые я пересказывал ранее ночью. Но по мере развития моей практики лиминальных сновидений я стал уделять особое внимание гипнопомпическим снам, которые мне только что снились.

Однажды ночью, лёжа с диктофоном у кровати в ожидании утра, я оказался лишь слегка погружен в гипнагогию и понял, что всё ещё достаточно бодр, чтобы бормотать в аппарат. У меня был друг, который разговаривал во сне и мог поддерживать разговор с другим.

Он отвечал на вопросы, поддерживал нить разговора, но говорил словно во сне. Он редко помнил, что говорил, когда просыпался, хотя часто сохранял смутные воспоминания о мирах сновидений, которые описывал. Разговор с этим другом помог мне осознать, что я могу общаться, преодолевая барьер сознания, и вести диалог с человеком в состоянии гипнагогии.

В конце концов я понял, что могу тренировать свою способность говорить, находясь в лиминальном сне. Это потребовало много практики,

но я достиг того, что, если я достаточно просыпался в этом опыте, я могу описать свою гипнагогию или Гипнопомпия, пока я в ней. Я часами рассказываю о своих лиминальных снах с другой стороны сознания.

Слушая эти записи, я могу определить, насколько глубоко я был во сне, по качеству своей дикции. Иногда мой голос звучит почти бодро, с лёгкой Тяжестью в голосе. Иногда я едва могу разобрать, что говорю. Долгие промежутки времени разделяют всё более тихие бормотания. Дремота с диктофоном научила меня сохранять гипнагогическое состояние всё более продолжительное время, пока я засыпал. Это один из главных факторов в моей практике развития способности климинальным сновидениям. Этот короткий гипнагогический сон, который я записал, лёжа на диване в гостиной родителей в марте 2016 года, даёт прекрасный пример опыта погружения в различные стадии гипнагогии:

В самом начале я лежу на левом боку, и моя передняя часть прижата к сну, как будто сон — это большой мягкий купол, сделанный, может быть, из какой-то ткани или пластика. Моя передняя часть прижата к нему, и он Гипнагогический... просто небольшой сон. В первом слое сна большая часть моего тела и разума полностью бодрствуют, но я прижат к нему, лишь немного погружен в него, и он текстурированный, очень текстурированный и мягкий, с множеством разных текстур.

Я начинаю погружаться немного глубже. Вот корабль, мелькают едва заметные, едва заметные очертания корабля. И я погружаюсь глубже. Мои ноги входят в воду.

Сначала. Мои ноги во сне, и он медленно смыкается вокруг меня. Потом я словно скала в этом потоке лиминального сна, и он обтекает меня, как вода скалу, постепенно растворяя меня.

Я углубляюсь в сон, и вижу несколько образов. Один из них похож на шарф, шарф в стиле 1920-х годов, развевающийся на ветру. Группа флэпперов одновременно поднимает руки. Затем появляются деревья, все одновременно колышущие ветви, словно танцующие веером.

Я всё ещё не сплю. Часы бьют, и я считаю их, чтобы узнать, что уже шесть. У меня начинают течь слюни, но я не могу пускать слюни на маму.

Хорошие подушки, так что я просыпаюсь достаточно, чтобы вытереться, но это не выводит меня из этого состояния. Наконец я открываю глаза.

Использование диктофона также помогает справиться с проблемой забывания снов после пробуждения. Как мы все знаем, невероятно яркие сны начинают меркнуть, как только мы возвращаемся в сознание. Иногда сам процесс поиска блокнота и ручки может прогнать сон. Возможность просто начать Бормотание, как в пространстве сновидения, так и сразу после пробуждения, помогает вам удерживать сознание во сне.

Метод голосового управления (при гипнагогии)

В этом упражнении нет ничего сложного. Польза достигается при достаточной практике, чтобы развить способность бормотать во время гипнагогии, что повышает вашу осознанность этого состояния.

1. Во-первых, вам понадобится диктофон с голосовым управлением. Качественные диктофоны можно купить в магазинах примерно за сотню долларов, но можно также скачать приложение для телефона бесплатно или за несколько долларов. Я им пользуюсь, и оно отлично работает. В большинстве приложений есть настройки для записи, которые позволяют записывать либо в данный момент, либо при активации голосом.

Обязательно включите голосовую активацию, чтобы запись производилась только тогда, когда вы начинаете говорить.

2. Положите диктофон рядом с собой на подушку или на кровать рядом с ней. Поскольку он активируется голосом, запись начнётся только после того, как вы начнёте издавать звуки. Предупреждаем: если вы храпите или с вами спит ваш друг, обладающий голосом, аккумулятор вашего телефона может разрядиться, и вы будете постоянно храпеть или мяукать.

3. Позвольте себе погрузиться в лёгкое гипнагогическое состояние. Когда вы начнёте погружаться в сон, попробуйте описать то, что видите или ощущаете.

Вы можете проснуться, пытаясь это сделать, но со временем вы также научитесь бормотать описания мира своих снов.

Вы также можете попробовать этот метод во время сна. Я обычно так и делаю. Лягте в удобное положение и положите диктофон рядом с собой.

В идеале – место, где вы не обязательно полностью заснете, то есть не ваша кровать. Моя способность говорить в состоянии гипнагогии проявилась только после того, как я провела Несколько лет погружений в лиминальные сновидения, так что не расстраивайтесь, если попробуете и не получится. Даже попытка может помочь вам лучше осознать Гипнагогические состояния. Эту практику отлично сочетать с упражнениями «Петля обратной связи» и «Точка исчезновения», которые описаны в главе 2.

Метод голосового диктофона не только научит вас находить гипнагогическое состояние, но и поможет вам задержаться в нём. Без специальной подготовки большинство из нас проводит в гипнагогии всего несколько минут, погружаясь в сон, хотя люди, которым требуется больше времени для засыпания, по-видимому, естественным образом проводят в гипнагогии больше времени.

С помощью голосового диктофона вы говорите с другой стороны сознания. Вы больше не бодрствуете, а общаетесь из мира сновидений. Другой способ сделать это — моя обновлённая форма автоматического письма. Историческая основа этой практики заключается в том, что вы можете общаться с духами из других миров, погружаясь в своё бессознательное, соединяясь с ними и позволяя им контролировать ваш текст. В полубессознательном состоянии вы позволяете словам сверхъестественных сил течь сквозь вас, через ручку и на бумагу.

Самая ранняя история автоматического письма дошла до нас из енохианского языка XVI века, предположительно продиктованного Джону Ди и Эдварду Келли енохианскими ангелами. Джон Ди, оккультист и всесторонне образованный человек, советник королевы Елизаветы I, считается прототипом изображения волшебника в развевающихся одеждах и остроконечной шляпе, украшенной тиснением в виде звезд и лун, а также ставшее прообразом Просперо у Шекспира.

Джон Ди, по сути, является прототипом волшебника.

В моей версии автоматического письма нет никаких духов, но она есть. позволяют вам передавать информацию из вашего подсознания так же, как это делает упражнение «Диктофон, активируемый голосом». Оно работает во многом подобно упражнению Дали/Эдисона.

Упражнение на развитие творческих способностей. Для этого нужно уметь трогать Печатать и иметь ноутбук. Просто сядьте в удобное кресло с ноутбуком и позвольте себе погрузиться в гипнагогию. Когда вы войдете в лиминальное состояние сна, начните печатать.

Джон Ди также был известен своими навыками скраинга. Скраинг — это предсказание будущего с помощью отражающей поверхности. Классический предмет — хрустальный шар.

Характеристика относится к тому, что оккультисты считали вторым зрением. Помимо автоматического письма, Ди общался с духами, используя свой «показывающий камень»,

Зеркало из ацтекского обсидиана, привезённое в Англию в 1520-х годах. Ди и Келли, по-видимому, использовали зеркало как ещё один способ контакта с енохианскими духами. Мой приятель Джулиан Вейн, автор нескольких книг о магии хаоса и психоделиках, рассказал мне о методе скраинга, используемом людьми в его общине. Ещё одно упражнение, очень похожее на метод Дали/Эдисона, — это современная форма скраинга, основанная на использовании отражающей поверхности. Подойдёт что угодно, от зеркала до выключенного iPad, и можно положить его себе на колени, когда вы засыпаете. Когда вы входите в гипнагогию, вы смотрите в выход на поверхность и ожидайте появления образов, восприятий, слуховых феноменов или чего-то еще.

Вы также можете общаться, находясь в пограничном состоянии сна, с кем-то другим, кто движется вперед и назад через пограничную зону сознания.

Мой друг и коллега, доктор Рубин Найман, специалист по сну и сновидениям, автор нескольких книг и статей по различным темам, связанным со сновидениями. Мы переплели многие идеи, включая мои практики проговаривания лиминальных состояний сна. Он взял эту идею и развил её.

В статье 2016 года под названием «Любовь означает никогда не говорить «Спокойной ночи», — пишет Рубин о гипнагогии как об идеальном времени для общения с кем-то другим. Он отмечает, что во время гипнагогии активность преmotorной коры затихает. Преmotorная кора, расположенная в небольшой области чуть выше висков, связана с вашим намерением совершить действие. Когда активность в этой области мозга замедляется, она задействует зеркальные нейроны — нейронные сети, отвечающие за эмпатию. Другими словами, во время гипнагогии вы испытываете обостренную эмпатию, чувство открытости. В качестве доказательства Рубин напоминает нам о близости, которую испытывали перед сном братья и сестры в детстве, во время ночёвок у друзей или с любимым человеком в постели. Вот почему ночной сон — идеальное время для нежных обнимашек.

Имея это в виду, Рубин разработал упражнение, позволяющее использовать лиминальные сновидения как возможность углубить близость с партнёрами по постели. Это упражнение предлагает отличный способ попрактиковаться в общении, преодолевая границу между бодрствованием и сном. Кроме того, оно помогает сохранять осознанность при погружении в лиминальные сновидения и, таким образом, может стать хорошей практикой для обучения нахождению и удержанию этого состояния.

Вы можете использовать многие из этих упражнений для общения через Разделение сознания происходит и при гипнопомпии, но с гипнагогией работать легче по многим причинам. Например, можно предсказать, когда это произойдёт.

Поскольку гипнагогия возникает во время засыпания, можно ожидать, что она наступит в течение десяти минут или получаса после того, как вы ляжете спать, если только у вас нет серьёзных проблем с засыпанием. Например, попытка лиминального диалога во сне при гипнопомпии окажется гораздо сложнее, поскольку вы, вероятно, не проснётесь одновременно с вашим партнёром по постели. Потому что Гипнагогию легче контролировать, она гораздо лучше изучена. Это также состояние сна, доступное каждому.

Диалог лиминального сновидения (при гипнагогии)

Рубин изначально придумал это упражнение для влюблённых. Я считаю, что его можно использовать с любым человеком, с которым у

вас близкие (под которыми я не имею в виду сексуальные, а исключительно близкие) отношения, например, с близким другом или ребёнком. Убедитесь, что вы делаете это с тем, с кем вы готовы быть максимально открытыми. По мере того, как ваше дневное сознание ослабевает, вы с большей вероятностью будете говорить всё, что взбредёт вам в голову.

Вы можете сделать это в постели ночью или попробовать сделать это во время дневного сна, при условии, что вы оба достаточно сонны.

Ложитесь вместе в постель или где-нибудь, где вы легко услышите друг друга, даже если будете говорить очень тихо, например, наклонив головы. вместе на левой стороне дивана или на матрасах, сдвинутых вместе на полу.

1. Устройтесь поудобнее, выключите свет и закутайтесь в одеяло.
2. Когда вы начнете впадать в гипнагогию, постарайтесь поддерживать разговор.

Говорите все, что приходит вам в голову.

3. Продолжайте бормотать в состоянии гипнагогии, пока не заснёте. Скорее всего, это будет довольно сумбурно. Вы можете перестать понимать смысл или начать много смеяться. По мере того, как вы будете приближаться ко сну, будьте готовы к более длительным периодам тишины.

В конце концов один из вас уснет.

Хотя это и чисто анекдотичный пример, судя по рассказам людей, хронотипы жаворонков хуже запоминают сны в фазе быстрого сна, но, как правило, видят насыщенные сны в состоянии гипнагогии. Более того, люди, которые говорят мне, что не помнят свои сны, часто говорят, что видят их во время дремоты, а иногда и когда только засыпают. Если описания Хронотипов и циркадных ритмов помогли вам осознать, что вы жаворонок, или если вам просто трудно запоминать сны, игра с гипнагогией может полностью изменить ваше отношение к сновидениям. Это также справедливо, если вы принимаете снотворное или курите марихуану регулярно, как я. обсудим в главе 11. Жаворонки, как правило, не испытывают

значительной гипнопомпии, о чем я расскажу далее, но совы испытывают и гипнагогию, и гипнопомпию.

До того, как я разработала лиминальную практику сновидений, я терпеть не могла дневной сон. Я сова, поэтому просыпаюсь очень медленно и мне всегда невероятно трудно встать с кровати. Мне уже кажется неразумным делать это раз в день. Раньше я всегда говорила себе: «Зачем мне подвергать себя необходимости просыпаться второй раз в течение дня?» И даже когда мне удавалось чтобы прийти в себя, мне требуется по крайней мере целый час, чтобы прийти в себя и, например, поддерживать разумную беседу.

Теперь, когда я стал опытным практиком лиминальных сновидений, я изменил свой подход. Вместо того, чтобы полностью заснуть, я погружаюсь в гипнагогию. Пока я не погружаюсь глубже, я наслаждаюсь этим опытом. Моё тело отдыхает, а разум получает захватывающий опыт. Сейчас мне кажется, что гипнагогия — это другая реальность, наложенная поверх этой, место, Это уже есть, и я могу просто войти в это. Как будто я всегда сплю, и мне просто нужно перефокусироваться, чтобы увидеть это, как будто это всегда где-то за моими веками.

Но мне потребовались годы, чтобы прийти к этому. Лично мне, в частности, помогло то, что я научилась спать днём.

Мой супруг находится на другом конце спектра. Он жаворонок, поэтому он просыпается рано, полный энергии и сосредоточенности, готовый сразу приступить к делу. Людям Таким, как он, трудно запомнить сны в фазе быстрого сна, потому что они просыпаются так быстро и полностью, что их разум сразу переключается в дневной режим.

Для меня и моего супруга обучение экспериментированию со снами включало в себя принятие дневного сна.

Даже если вы не попадаете ни в одну из крайностей шкалы циркадных ритмов, вы всё равно можете проснуться от будильника, который мгновенно прогонит сны. Если это про вас, и вы хотите поэкспериментировать с лиминальными снами, рекомендую вам улучшить свою способность к дремоте.

Дневной сон не только предоставляет отдельные фрагменты сна,

дающие время для экспериментов со сновидениями, но и предоставляет прекрасную возможность познакомиться с гипнагогией. В отличие от ночного сна, когда вы проходите через Гипнагогия может быть включена в несколько часов других фаз сна. С помощью дневного сна можно просто остановиться на гипнагогии. Конечно, для этого нужно избегать перехода гипнагогия во вторую стадию сна. Упражнение, которое Дали и Эдисон придумали независимо друг от друга, — я описал его во второй главе, и вы также можете найти его в рабочей тетради упражнений в конце этой книги, делает это с помощью звука ключа или мяча, падающего на металлическую пластину.

Путешествие по сновидениям (для гипнагогии)

Для этого вам потребуется путешествовать в транспортном средстве, в котором можно спать.

Очевидно, это означает, что вы не можете вести машину. Кроме того, вам нужно будет достаточно удобно устроиться в машине, чтобы задремать. Я вожу VW.

В кемпере, так что мне легко. Я просто лежу на заднем сиденье, пока супруга ведёт машину. Это упражнение тоже состоит всего из двух шагов.

1. Если вы находитесь в автомобиле в качестве пассажира, заберитесь на заднее сиденье или просто откиньте сиденье назад до упора.

2. Попробуйте вздремнуть и почувствовать гипнагогию.

Эта практика лучше всего работает, если вы едете довольно долго, например, час или больше, и во время длительной поездки вас клонит в сон. Это отличное упражнение для автопутешествий. Рекомендую взять с собой устройство для записи звука. В качестве альтернативы, проснувшись, просто поделитесь с водителем своими снами.

Публичный сон (для гипнагогии)

Чтобы выполнить это упражнение, вам нужно иметь достаточно уверенности, чтобы вздремнуть.

В общественном месте, как следует из названия. В начале моего исследования лиминальных сновидений мне очень везло, когда я

дремал на вечеринках. Я также дремал в парке «Золотые ворота» в тёплый солнечный день, свернувшись калачиком на удобном одеяле в людном месте. Я чувствовал себя в безопасности, поскольку вокруг было много людей, и лежание на солнце определённо погружало меня в сон.

В целом, место было довольно людное, так что я не смог устроиться настолько комфортно, чтобы полностью отключиться. Метод предельно прост.

1. Если наступило время суток, когда вы начинаете чувствовать себя сонным (или, что еще лучше, если вы уже иногда хотите вздремнуть), просто выйдите из дома и найдите менее уединенное место.

2. Ложись и вздремни. Попробуй вызвать гипнагогию.

Я дремал в своём фургоне VW, припаркованном на улице, на скамейке возле художественной галереи и в метро. Ситуация заставляет меня клевать носом, но затем резко пробуждаться. Если вы делаете это с намерением найти место сновидения, вы, как и я, можете обнаружить, что возникает гипнагогия.

Вы Довольно легко Убедитесь, что вы чувствуете себя достаточно уверенно, чтобы заснуть. Если вы не можете представить себе поход на пляж или в парк,

и когда вы ложитесь спать в одиночестве, возьмите с собой друга, который присмотрит за вами.

Ложась спать вечером, я обычно довольно быстро засыпаю. Сон, пожалуй, мой самый развитый навык. Поэтому, когда я только начал практиковать лиминальные сновидения, мои попытки проводить больше времени в лиминальной зоне часто срывались из-за неспособности бодрствовать после того, как я лягу. Вскоре я осознал пользу дневного сна в местах, где засыпание не было полностью комфортным, либо потому, что я не чувствовал себя комфортно, либо потому, что не мог устроиться достаточно уютно. Если вы обнаружите, что засыпаете, не успев приступить к одному из описанных мной упражнений для лиминальных сновидений, попробуйте устроиться там, где обстановка не позволит вам заснуть слишком быстро.

Внешние обстоятельства могут помочь удерживает вас от перехода от гипнагогии в тета-состояние.

Это всего лишь несколько способов использовать дневной сон, чтобы исследовать и задержаться в Гипнагогические состояния. Некоторым нравится откладывать будильник. Если нажимать на кнопку снова и снова по утрам, можно часто погружаться в гипнагогию и выходить из неё, словно камень, прыгающий по воде. Я даже знаю человека, который ходит на культурные мероприятия, такие как опера или симфонический оркестр, главным образом потому, что они позволяют ему оставаться в гипнагогической зоне на протяжении всего времени. Экспериментируйте и найдите свой собственный путь.

Люди, посещающие мои занятия и семинары, часто говорят мне, что, хотя они и испытывали гипнагогию, им никогда не приходило в голову попробовать развить её. Большинство из нас воспринимают гипнагогию как кратковременную переходную зону.

Переосмыслите своё понимание и воспринимайте это короткое путешествие как конечный пункт. Пограничным сновидениям легко научиться, потому что вы уже естественным образом это делаете. Как только вы начнёте рассматривать гипнагогию как место, куда хотите попасть, а не просто пройти через него, ваше отношение к ней изменится. Уже одно это изменение отношения, вероятно, приведёт к более возвышенному опыту.

Тета, стадия 2

Одна из важнейших идей, лежащих в основе лиминальных сновидений, к которой я часто возвращаюсь, — это концепция непрерывности сознания.

Чтобы оценить лиминальные состояния гипнагогии и гипнопомпии, нам необходимо развеять распространённое представление о том, что наш разум можно включать и выключать, как машины, или что мы мгновенно переходим от бодрствования ко сну. Вместо этого мы переживаем широкий спектр состояний сознания, перетекающих друг в друга, подобно переходу от гипнагогии к тета-ритму.

Преодолев хаос мозговых волн гипнагогии, вы входите во вторую стадию сна. Эту стадию сна также можно назвать «лёгким сном», в отличие от глубокого сна в стадиях 3/4.

Если вы снова посмотрите на рисунок 3-4, вы увидите, что показания ЭЭГ для тета-ритма

На ЭЭГ показаны две различные формы волн: веретена и К-комплексы. Веретена – это внезапные колебания нейронной активности, небольшие всплески зубчатых восходящих и нисходящих паттернов. К-комплексы – это, по сути, реакция мозга на внешние стимулы, то, что происходит во внешнем мире, что ваш спящий мозг замечает и регистрирует. На ЭЭГ К-комплекс выглядит как пик, который высоко подпрыгивает над линией, словно детский рисунок крутой горы, возвышающейся над бурлящей водой, а затем резко опускается ниже волнистой линии, словно падающая буква V. Среди множества паттернов мозговых волн, наблюдаемых при гипнагогии, можно увидеть так называемые горбы, а также неполные веретена.

Что касается сновидений, вторая стадия обычно является наименее насыщенным событиями состоянием мозговой активности.

Пробужденные от тета-ритма люди, подключенные к электроэнцефалографу, иногда сообщают о сновидных мыслях, называемых сновидным мышлением. Но по большей части это просто пустота в сознании.

С тех пор, как лиминальные сновидения стали моей основной медитативной практикой, я улучшил качество осознанности, которое могу поддерживать на границах сна. По сути, вся эта история с лиминальными сновидениями началась с очень интуитивным опытом, когда моё тело засыпало, в то время как разум оставался бодрствующим и начал видеть лёгкие сны. Ранее я описал одно из самых эффективных упражнений для исследования гипнагогии — «Исчезающую точку», которая заключается в попытке точно определить момент засыпания. Мне нравится верить, что именно в этот момент Я перехожу из гипнагогии в тета-сон, вторую стадию сна. Конечно, я не могу сказать этого наверняка, не будучи подключенным к аппарату, но мне нравится представлять, что это правда. Последние несколько лет я потратил много сил на то, чтобы отточить свою способность улавливать момент полной потери сознания. У меня не получается.

Часто, но иногда мне это удаётся, особенно если я регулярно практикую. В последние мгновения гипнагогии, когда моё тело засыпает, а разум приближается к тёмному пространству, которое я воспринимаю как тета-ритм, лиминальные сны становятся всё более интенсивными. А

затем наступает момент засыпания, и я вхожу во вторую стадию.

Тета-сны встречаются редко, хотя вероятность увидеть сны в этой фазе тем выше, чем дольше вы спите. Другими словами, по мере того, как периоды быстрого сна становятся длиннее (что означает, что вы, вероятно, видите больше снов в каждой фазе сна), вероятность увидеть сны во второй фазе сна также увеличивается.

Тета-ритм также является состоянием мозговых волн, характерным для очень глубокой медитации.

Медитирующие могут настолько глубоко расслаблять своё психическое состояние, что их мозговые волны замедляются до тета-ритма, хотя они остаются бодрствующими. Мой супруг, который регулярно медитирует уже пару десятилетий, описал повторяющееся Опыт достижения глубокого состояния медитации, в основе которого лежит гипнагогический сон. В глубокой медитации, по его словам, он ощущает слой лиминального сна чуть ниже. Большую часть времени он пребывает в ясном сознании своего дзен-тренированного ума, но осознаёт присутствие гипнагогии и может погружаться в неё на короткие периоды, если захочет. Иногда, когда он возвращается из этого состояния, его бодрствующий разум ещё более ясен. Многие технологии синхронизации мозговых волн, используемые в движении «хакерства сознания», описанном во второй части этой книги, используют тета-ритм.

Дельта, этап 3/4

После того, как вы прошли через гипнагогию, а затем через первую фазу тета, ваш мозг обычно замедляется до состояния самого глубокого покоя: дельта, или Стадия сна 3/4. В этой фазе мозговые волны движутся с самой низкой частотой: 0,5–4 Гц.

Представьте себе длинные, низкие, покатые волны, похожие на спокойное море. Раньше это считалось двумя разными стадиями; стадия 3 определялась как менее 50 дельта-процентов, а стадия 4 — более 50%. В 2008 году Американская академия медицины сна объединила их в одну стадию.

Ученые, изучающие сон, решили, что, поскольку обе стадии характеризуются дельта-волнами — либо медленными, как на стадии 3,

либо сверхмедленными, как на стадии 4, — их следует считать одной стадией.

В стандартной модели фаза сна 3/4 происходит только в течение первых двух циклов сна, то есть в течение трёх часов после засыпания. Эта фаза сна Обеспечивает глубочайший отдых разуму и телу. Артериальное давление, частота сердечных сокращений, дыхание и температура тела снижаются, а мозг потребляет значительно меньше энергии. Но это не всегда похоже на остановку для отдыха во время подъёма в гору.

На этой стадии происходят странные вещи. Могут возникать парасомнии, такие как ночные кошмары, недержание мочи или лунатизм. Пробуждения со спутанным сознанием тревожные эпизоды, когда люди просыпаются дезориентированными или чувствуют себя потерянными. Также чаще всего они случаются на 3/4 стадии. Дети испытывают парасомнии чаще взрослых, но некоторые люди страдают от них всю жизнь. Мой друг Нэт, крупный парень с таким же буйным нравом, до сих пор страдает от ночных кошмаров и хождений во сне, а также разбивает лампы, принимая их за злых обезьян.

Однако парасомнии могут возникать на разных стадиях сна, включая дельта- и REM-фазу, а также при переходе из одной стадии в другую. Конечно, изучать необычные явления, происходящие во время медленного сна, сложно, поскольку в случае возникновения эпизода кого-то приходилось подключать к ЭЭГ или другим аппаратам для визуализации мозга.

Быстрый сон

Из-за странной природы фазы быстрого сна ее не называют стадией сна.

Это всего лишь фаза быстрого сна. Пример того, как мало известно о сне и сновидениях, можно привести в пример: лишь в 1953 году западная наука, сложив два плюс два, пришла к выводу, что когда люди спят и их глаза заметно двигаются за закрытыми веками, они находятся в состоянии, богатом сновидениями. За это открытие

Вы можете поблагодарить Юджина Асеринского, аспиранта Чикагского университета, работающего под руководством своего научного руководителя Натаниэля Клейтмана, широко признанного отца современных исследований сна.

Асерински работал со своим однокурсником Уильямом Дементом —

пионером в разработке современных форм инкубации сновидений — над тем, чтобы продемонстрировать связь между быстрым сном и сновидениями, а также с повышенной активностью мозга.

Как правило, чем ближе рябь ЭЭГ фазы сна к мозговым волнам бодрствования, тем чище сон. Кроме того, чем ближе состояние бодрствования, тем надежнее оно для снов.

При гипнагогии и гипнопомпии мозговые волны скачут, иногда почти как при бодрствовании, иногда медленнее и всегда более хаотичны. В фазе быстрого сна ваши Мозговые волны очень похожи на волны в состоянии бодрствования альфа-диапазона, и нейроны ведут себя так же, как в состоянии полного сознания. Взглянув на мозг, вы почувствуете себя почти бодрствующим, за исключением того, что вы спите. По этой причине, а также потому, что ваши глаза двигаются во время сна (в конце концов, REM означает быстрое движение глаз), REM иногда называют парадоксальным сном.

Когда вы слышите, как кто-то говорит о снах, обычно имеется в виду фаза быстрого сна.

На самом деле, если разбудить человека в фазе быстрого сна, он, скорее всего, расскажет, что видел сон. Однако, как я, надеюсь, ясно дал понять, фаза быстрого сна

Сны во многом отличаются от лиминальных снов. Сны в фазе быстрого сна, как правило, больше повествования. Как и в бодрствующем состоянии, в фазе быстрого сна мы, как правило, являемся субъективной личностью, движущейся в объективном мире: собой в мире ином.

Взрослые проводят около 20–25% времени сна в фазе быстрого сна. К сожалению, чем старше человек становится, тем меньше у него фазы быстрого сна. С другой стороны, новорожденные проводят в фазе быстрого сна около 80% времени, что составляет почти половину всего времени их сна. Плоды в утробе матери проводят в ней ещё больше. Что видят младенцы во сне? Одна из теорий о том, почему...

Человеческие сны связаны с формированием памяти. Сновидения могут способствовать формированию нейронных путей в формирующемся мозге. Я много говорю о сновидениях и младенчестве в разделе главы 7, где я говорю о лиминальных сновидениях на пороге рождения.

В начале ночи продолжительность фазы быстрого сна пропорционально меньше, чем время, проводимое в других фазах сна. Однако по мере того, как ночь продолжается, периоды быстрого сна становятся длиннее. Поскольку фаза быстрого сна

Сон чаще всего вызывает сны — 70–95 процентов людей сообщают Сны, которые вы видите, когда просыпаетесь во время фазы быстрого сна. Один из лучших способов увидеть больше снов — это спать дольше. Если вы спите всего шесть часов каждую ночь, вы не только лишаете свой организм одной из самых целебных функций, которые он для себя делает, но и значительно сокращаете время своего сна.

Во время фазы быстрого сна ваш организм совершает множество интересных действий, которые приводят к странным эффектам сна. Поскольку фаза быстрого сна близка к бодрствованию, вашему организму необходимо принимать особые меры, чтобы убедиться, что он не реагирует на происходящее.

Сон происходит так, как будто вы бодрствуете. Если вы бежите во сне от пантеры карамельного цвета, вашему телу лучше оставаться в постели. Поэтому в этой фазе сна ваш организм перестаёт вырабатывать определённые нейромедиаторы, что вызывает атонию фазы быстрого сна, своего рода паралич. По сути, ваше тело отключает часть себя, чтобы вы не могли встать, пошевелиться и разыграть сцену во сне. Особенно затруднены движения ног и рук — вам не нужно ходить или размахивать ими, — и подбородка — чтобы вы не кричали и не разговаривали.

Вспомните те сны, в которых вы не могли ходить или бежать, или пытались кричать или позвать кого-то, но не могли издать ни звука. Вы когда-нибудь просыпались парализованными? Страшно, правда? Иногда ваш разум движется быстрее, чем тело способно регулировать потоки химических веществ, которые должны удерживать вас в неподвижности. Затем ваш разум просыпается, но вы всё ещё физически застыли в состоянии атонии фазы быстрого сна. А иногда, конечно, всё наоборот: химические вещества вообще не выполняют свою функцию, и вы в итоге встаёте и ходите или болтаете, всё ещё спит. Я расскажу об этом подробнее, когда буду писать о сонном параличе.

Частота сердечных сокращений и дыхания во время фазы быстрого сна

более нерегулярна, чем в других стадиях сна, что делает их более похожими на состояния бодрствования.

Во время фазы быстрого сна половые органы также получают обильный приток крови. У мужчин возникает эрекция. У женщин клитор увеличивается и выделяет смазку. Здравствуй, сексуальный сон.

Кроме того, первичная зрительная кора, та часть мозга, которую мы используем, когда видим что-то, остаётся неактивной во время фазы быстрого сна. Вместо этого вторично Загораются те же области мозга, которые активируются, когда мы представляем или вспоминаем визуальную сцену. Эти эффекты проявляются в осознанных сновидениях.

В этой книге я в основном рассматриваю БДГ-фазу в её связи с лиминальными сновидениями в различных практиках. Большинство сонников, как правило, посвящены БДГ-фазе, так что вы легко сможете узнать больше об этой увлекательной теме. Теперь вы знаете, что не все сны происходят в БДГ-фазе, и это, пожалуй, главное, что я хочу сказать.

Гипнопомпия

Последняя стадия сна – гипнопомпия, другая часть лиминального сновидения — по сути, гипнагогия наоборот. Из всех стадий сна гипнопомпия — о котором мы знаем меньше всего. Отчасти это связано с тем, что его трудно изучать, поскольку для этого требуется, чтобы люди долго спали.

Просыпаюсь естественным образом, что сложно засечь. Более того, как я уже говорил, многие вообще не считают гипнопомпию стадией сна. Чаще всего её путают с гипнагогией, если её вообще как-то называют.

Некоторые утверждают, что между этими двумя состояниями нет никакой разницы. Я с этим не согласен, как и Американская ассоциация сна и многие нейробиологи. Просто поищите в интернете термин «гипнопомпический», и вы поймёте, что я имею в виду.

Одно из различий между этими двумя состояниями заключается в продолжительности естественного пребывания в каждом из них. Если вы быстро засыпаете и медленно просыпаетесь, что, вероятно, означает, что ваш хронотип — сова, и тогда периоды гипнопомпии у вас, вероятно, длиннее, чем гипногические периоды.

Когда вы засыпаете, ваш бодрствующий разум медленно поддается спящему. В этом случае бодрствующий разум ведёт. Вы сначала приходите в сознание и можете наблюдать, как бессознательное проникает внутрь. Это гипнагогия. При гипнопомпии ваш спящий разум медленно переходит в бодрствование. Это означает, что Вы движетесь бессознательным. И гипнопомпия, как правило, ощущается гораздо более неопределённо. Более того, мы обычно переходим из фазы быстрого сна в гипнопомпию, поэтому любой ваш сон в фазе быстрого сна вполне может превратиться в лиминальный сон. Некоторые люди умеют просыпаться из фазы быстрого сна. погружаюсь в гипнопомпию, а затем снова захожу в тот же быстрый сон, чтобы завершить его, изменить или просто потому, что он был приятным. В главе 10 я дам вам упражнение, которое поможет вам в этом. Из гипнопомпии Мозговые волны возвращаются в альфа-состояние. Я часто залежусь в постели, ну, ну, довольно долго, скользя по этой грани. Это, пожалуй, моё любимое занятие. БДГ-сны переходят в гипнопомпию, а затем становятся мыслями. Иногда мне кажется, что я размышляю, а потом я обнаруживаю, что погрузился в свободноассоциативное лиминальное состояние гипнопомпии или даже снова вошел в БДГ-сновидение.

Некоторые парасомнии возникают преимущественно из-за гипнопомпии. Сонный паралич часто, хотя и не всегда, является побочным продуктом гипнопомпических состояний. Вероятно, вы когда-нибудь испытывали сонный паралич — это часто пугающее ложное пробуждение, когда вам кажется, что вы проснулись, но вы не можете пошевелиться, а в комнате, возможно, маячит какая-то зловещая фигура. Во второй части вы увидите главу, посвященную сонному параличу.

Метод голосового управления записью (для

гипнопомпии или быстрого сна)

Это упражнение напоминает вариант для гипнагогии, но отличается достаточно, чтобы их разделить.

1. Для начала вам понадобится диктофон или приложение для телефона. Это то же самое, что и в шаге 1 метода голосового

управления при гипнагогии.

2. Для гипнопомпии или сновидений в фазе быстрого сна убедитесь, что ваш телефон или диктофон полностью заряжен, прежде чем лечь спать.

3. Ложась спать, положите диктофон или телефон туда, где вы не уроните его во сне. Настройте его на голосовое управление, чтобы он включился, как только вы начнёте бормотать что-то о сне.

4. Как только вы начнёте приходить в сознание после сна, начните говорить. Постарайтесь оставаться в гипнопомпическом состоянии как можно дольше и описывать свои переживания. Вы также можете попытаться вспомнить сны в фазе быстрого сна. Лучше всего говорить тихо и сначала постараться не двигаться, а затем медленно и осознанно переходить к привычным позам сна. Совместите это
Для достижения наилучшего эффекта практикуйте Morning Linger.

Гипнагогия возникает, когда мозг впервые успокаивается и переходит в состояние сна. Если вы проспали некоторое время, то, даже если периодически просыпаетесь, переходный период гипнагогии больше не наблюдается. Гипнагогия действует аналогично, но в обратном порядке: для её возникновения требуется некоторое время сна. Если вы не спите слишком долго, гипнопомпия может не проявиться. Кроме того, если вас разбудил будильник.

Если вам приходится вставать с постели сразу после пробуждения, то, скорее всего, вы не испытываете гипнопомпию. Однако, если вы проводите некоторое время утром, неторопливо просыпаясь и снова засыпая, у вас могут возникнуть несколько фаз гипнопомпии. Вы можете использовать голосовой диктофон, чтобы запомнить эти лиминальные сны, а также сны фазы быстрого сна.

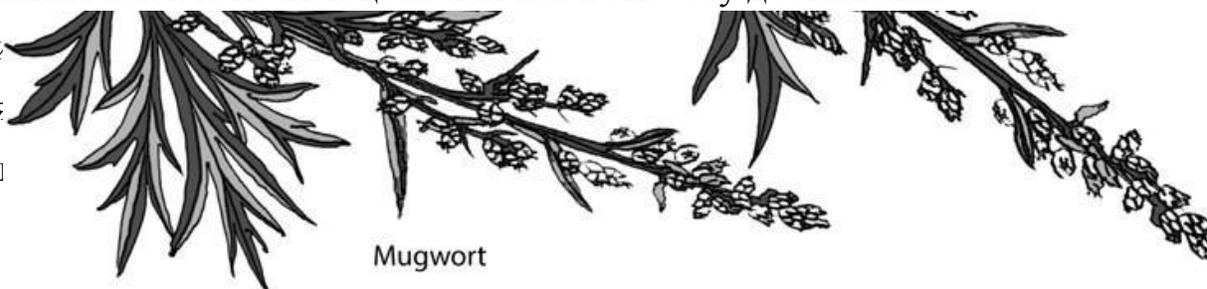
Вы также можете работать с гипнопомпией, практикуя инкубацию сновидений – форму решения проблем, восходящую к Древней Греции. В следующий раз, когда появится возможность, попробуйте подольше понежиться в постели утром, позвольте своему разуму расслабиться и погружаетесь в сознание и снова теряете его. Возможно, вы, как и я, обнаружите, что лучшие сны вам снятся в гипнопомпических состояниях.

Изучение собственных ритмов

Хотя вы проходите все эти стадии сна за ночь, следуя Примерно такая же картина, как я описала, но на самом деле от ночи к ночи есть вариации. Сейчас можно купить несколько различных трекеров сна, обычно с приложением для телефона, которые расскажут вам немного больше о вашем ночном режиме. Однако, как только вы поймёте, как работают циклы сна, вам не понадобятся никакие технологии, чтобы научиться определять, в какой фазе вы находитесь.

Пограничные состояния сновидения испытывать легче всего, поскольку в них сохраняется определённая степень осознанности вашего сознания. Приложив больше усилий, вы также сможете научиться осознавать себя во сне. Как мы увидим позже, большинство традиционных практик осознанных сновидений сначала требуют обучения поддержанию Сознание в лиминальных состояниях сна. Как и я, вы можете обнаружить, что Гипнагогия и гипнопомпия достаточно интересны, чтобы сосредоточить на них свои усилия. Независимо от того, стремитесь ли вы к этим состояниям как к конечной цели или как к способу достижения осознанности

наслаждаться захватывающ



ЧАСТЬ II: ПРАКТИКА ЛИМИНАЛЬНЫХ СНОВИДЕНИЙ

Глава 4

Просьба о практике, собака и волк

В своих выступлениях я много говорю о практиках, превознося их достоинства и призывая слушателей развивать свои собственные.

Организационный принцип этой части

В книге особое внимание уделяется таким практикам: традиционным, современным, а некоторые я придумал сам. Какими бы ни были детали, мне нравится сама идея практики, упражнения или ритуала, которому вы посвящаете себя, чтобы обрести смысл и интегрировать свои ценности и желания в повседневную жизнь. Это важный аспект деятельности религий: они предлагают практики, помогающие вам соединиться с высшим, каким бы вы его ни понимали. Практики придают силу духовным устремлениям.

Конечно, некоторым людям не нравится идея практики из-за этих ассоциаций с религией или духовностью. Люди, не имеющие религиозной принадлежности, либо потому, что они выросли без неё, либо потому, что отвернулись от привитой им системы верований, могут испытывать неприятные ассоциации с понятием практики в том смысле, в котором я его использую, поскольку оно несет в себе смысл духовной практики. Те, кто считает, Сами, будучи частью религиозной традиции, иногда беспокоятся о ереси, связанной с принятием новых версий подобных практик или изобретением своих собственных. Кроме того, некоторые люди просто считают саму идею практики нелепой, если речь не идёт о волейболе или игре на фортепиано.

В этой главе я надеюсь убедить вас, что практики разума и духа — это способы исследования и даже создания смысла. Практики предоставляют средства обучения, но с большей глубиной, чем учебники.

Выполнение практики не требует от вас принятия веры, которая может быть слишком «духовной» для вас. На самом деле, вам вообще не нужно ни во что верить.

Практика — это исследование посредством постоянных и повторяющихся усилий. Никакой декларации веры не требуется. Если вы уже любите идею практики, возможно, эта глава углубит ваше понимание того, что это практично.

Основная идея этой книги заключается в том, что если вы начнёте практику лиминальных сновидений, это изменит ваше сознание и принесёт ряд преимуществ. Конечно, вы можете попробовать гипнагогию или гипнопомпию несколько раз, подумать: «Эй, это было круто», — и на этом закончить.

Эту книгу можно прочитать только ради идей, но она не побудит вас к действию.

Но я надеюсь, что вы будете достаточно заинтригованы, чтобы попробовать некоторые из этих исследований, и что затем вы захотите на самом деле применить их на практике.

Кто знает, возможно, вы пойдете еще дальше и разработаете свои собственные практики, свои собственные ежедневные упражнения пограничного сознания.

Читая главы второй части книги, помните, что их объединяет общая идея практики. Вы также начнёте понимать, как то, что я называю лиминальным сознанием, может возникнуть из практик, основанных на гипнагогии и гипнопомпии. Для ясности позвольте мне объяснить, что я подразумеваю под практикой и лиминальным сознанием.

Сила практики

Что я имею в виду, когда говорю «практика»? Словарные определения вполне подходят. Регулярно повторять и совершенствоваться, например, когда учишься водить машину или исполнять танцевальный номер. Применять принцип, например, когда тренируешь терпение. Клерком на стойке DMV или когда вы за рулём, я рекомендую оба варианта. Интегрируйте деятельность в свою жизнь, пока она не станет *обычной*. Например, как моя прапрабабушка проходила сто шагов каждый день. Воплотить идею в действие, например, выражая свою веру в то, что мы должны заботиться о бездомных, работая волонтером в бесплатной столовой. Возьмите все эти оттенки смысла и раскрасьте их ценностью исследования собственного сознания, и — та-дам! — вот вам моё понимание практики.

Я, конечно, не первый, кто понимает практику таким образом. Люди, занимающиеся духовными поисками, довольно свободно используют это слово — практика йоги, практика дзен, практика осознанности. Убеждённые материалисты используют его так же свободно: практикуя доброту, практикуя дипломатию, практикуя игру на фортепиано. То, что я подразумеваю под практикой, больше соответствует значению духовного комплекса. Однако, просто используя слово «духовный», я вторгаюсь в беспокойные воды.

Язык, подразумевающий религиозность, носит с собой множество негативных ассоциаций. К плохим ассоциациям относятся всё: от незыблемых догм до неустойчивых, неисследованные идеи. Но трудно найти альтернативную терминологию для описания вещей, которые невозможно измерить количественно, увидеть или доказать. Концепция Духовности предлагает способы обсуждения невыразимого. Чтобы поговорить о сознании, смысле, движении между мирами или воображении как способности восприятия, часто проще обратиться к языку метафизики, который предлагает способы формулирования мыслей, стенографические записи, облегчающие общение.

Философия предлагает многое из того же, но, как правило, остаётся в сфере интеллекта. Философия часто подразумевает меньше действий, а вместо этого Больше размышлений о действии. Практики же, с другой стороны, — по крайней мере, в том смысле, в каком я их понимаю, — дают нам способы взаимодействия со смыслом ощутимыми, повторяемыми, физическими способами.

Основная проблема таких понятий, как духовность и религия, а также связанного с ними языка заключается в том, что они основаны на том, во что верят люди.

Это опасная территория. Люди будут умирать или убивать во имя своих убеждений, религиозных или иных. Мне нравится, что в этом подходе к практикам особое внимание уделяется тому, что они не опираются на чётко сформулированные убеждения. Если у вас есть убеждения, например, «Я верю, что Будда достиг просветления» или «Аллах — истинный Бог, а Мухаммед — его пророк», у вас, вероятно, есть и практики, связанные с этими убеждениями. Но вы также можете заниматься практиками как формой исследования или эксперимента, без каких-либо заявленных убеждений.

Любопытство и целеустремлённость будут достаточной мерой. Если вы поэкспериментируете с лиминальными сновидениями и обнаружите, что они открывают новые и ценные способы проникновения в глубины вашего сознания, вы можете развивать эту практику, независимо от того, согласны ли вы с чем-либо ещё, что я говорю по этому поводу. Вы также можете получить удовольствие от практики лиминальных сновидений, если вы набожный христианин, мусульманин, буддист, язычник,

анимист или кто-то ещё. Поскольку практики лиминальных сновидений не основаны на вере, они не влияют на какие-либо другие ваши убеждения.

В 2017 году в Гринвиче, Великобритания, я выступил с докладом о лиминальных сновидениях на конференции Breaking Convention. Большая часть докладов была посвящена Работа с психоделиками и исследование сознания. Во время одного из перерывов я вышел и посидел на лужайке университета, где проходило мероприятие. На скамейке я Разговорились с парнем из пригорода, который в свои двадцать с небольшим лет жил в этом районе, работая в школе на хозяйственных работах. Он рассказал Немного о его жизни. Он работал на стройке, любил иногда покурить травку, много смотрел телевизор. Я описал ему гипнагогию, рассказал о мозговых волнах и электроэнцефалограмме, дал некоторые сведения о том, как художники и мыслители использовали лиминальные состояния сна для связи с творчеством и решением проблем. «Ага, и ты в это веришь?» — с сомнением спросил он меня. Но я не сказал ему ничего, что требовало бы какого-то прыжка веры.

Электроэнцефалография и зафиксированные действия известных исторических личностей не требуют веры, а лишь знания. Однако, из-за связи с духовностью или из-за того, как я понимаю тему, его мысли сразу перешли к категории веры.

Я хочу призвать людей не слишком заикливаться на своих убеждениях, будь то вера во всезнающее божество или в силу хрустальных пирамидок у кровати. Если у вас негативные ассоциации с религией, либо потому, что вы никогда не верили, либо потому, что вас воспитывали в духе идей, в которые вы больше не верите, вы всё равно можете создать лиминальную практику сновидений. Если вы Если вы придерживаетесь религиозных убеждений, создание практики, основанной на гипнагогии и гипнопомпии, также может быть вам полезно. Игра с определённым состоянием сознания не отрицает религиозных убеждений.

Лично я не совсем уверен, во что верю. Я не особо задумываюсь об этом. Но я могу выделить то, что для меня самое священное и невыразимое: сознание, эту трудно поддающуюся определению силу самосознания и опыта, которая оживляет всех нас. Сны — это странная форма сознания, глубоко внутренняя и личная, но в то же время находящаяся в тесном взаимодействии с внешним миром и другими

людьми.

И эта странность тоже широко распространена. Все видят сны. Каждый человек, которого вы знаете или о котором когда-либо слышали, будь то ныне живущий или живущий в древности, переживал невозможные взаимодействия в странном, порой возвышенном мире, созданном из элементов бодрствования, личных впечатлений, культурных влияний и эмоций. Так же, как и вы. И всё же ваш внутренний мир принадлежит только вам, ваше царство снов – это проявление вашего особого опыта, ваших особых воспоминаний, вашего уникального сознания. Какой странный опыт для всего человечества!

Существует множество способов исследовать сознание, и в главах этой части книги будут описаны различные практики, которые вы можете использовать. Вы можете заниматься формами медитации, включая практику осознанности, присущую йога-нидре. Вы можете попробовать психоделики или использовать более мягкий подход к психотропным веществам, работая с онейрогенами или другими тонкими союзниками.

Вы можете использовать лиминальные сновидения как ступень к развитию осознанных сновидений, следуя современным методам или традиционным практикам йоги сновидений тибетских буддистов. Вы можете следовать практике активного воображения Юнга или попробовать древние методы решения проблем с помощью инкубации сновидений.

Есть много причин, по которым лиминальные сновидения служат отличной основой для развития практики. Вы можете легко освоить их и быстро достичь в этом значительного прогресса. Поскольку опыт сновидений настолько разнообразен, практиковать их увлекательно. А поскольку это ваш собственный разум, это очень интимный и глубоко независимый опыт. Уделение времени изучению практики лиминальных сновидений и регулярное исследование пространства лиминальных сновидений многое расскажет вам о вашем собственном сознании и откроет двери к тому, как вы воспринимаете свой мир. Если вы посвятите себя этому и будете делать это регулярно, вы также научитесь развивать практику и использовать её для исследования всего, что имеет для вас значение.

Практики – это форма пробуждения, способ призвать в свою жизнь то,

что наиболее важно. Некоторые называют любовь самым важным, или, может быть, детей, или социальное действие, или один из многочисленных ликов Бога. Однако, что бы это ни было, создание регулярной практики вокруг этой чудесной ценности более полно внесет ее в вашу жизнь. Это на самом деле очень простое уравнение: регулярное выполнение чего-либо приносит его объект более регулярно в вашу жизнь. Молитва Богу каждое утро ежедневно приглашает Бога в вашу жизнь, независимо от того, что Бог значит для вас. Если вы возьмете за правило часто выражать любовь людям, больше любви наполнит мир. Если вы посвятите себя исследованию пространства сновидений на границах сознания, вы становитесь исследователем сознания, и ваш мир расширяется. То, что вы практикуете, определяет вас. Одна из моих мантр: «Вы есть то, чем вы практикуете быть». Когда вы целенаправленно берете на себя обязательство сделать что-то регулярной частью своей жизни, вы выстраиваете свою жизнь вокруг этого.

Практики создают конкретные способы взаимодействия с нематериальной ценностью. Если вы верите в неприкасаемого Бога, который находится за пределами вашего понимания, Вы по-прежнему можете молиться, петь религиозные песни или присоединиться к религиозной общине. Эти практики дают вам возможность соприкоснуться с невыразимым.

Возможно, вы находите нечто священное в идее своих тонких энергетических тел. В таком случае вы можете посвятить себя практике асан йоги, учась слиянию дыхания и тела, чтобы достичь медитации в движении и углубить и развить осознание энергий, наполняющих ваше существо. Возможно, вы поклоняетесь взаимозависимым силам природы, украшая деревья гирляндами, гуляя или сидя в тишине у моря.

Все практики, описанные во второй части, предлагают способы танца с подсознанием. В некоторых случаях я описываю традиционные практики, такие как йога-нидра, тибетская буддийская йога осознанных сновидений и медитация. Другие практики включают в себя более современные способы исследования и расширения опыта собственного сознания, такие как технологические онейрогены и юнгианское активное воображение.

Я также объясняю несколько практик, которые я создал сам, например, онейронавтику, посвященный коллективному использованию

онейрогенов — веществ, таких как травы, которые способствуют ярким сновидениям.

Важной особенностью всех этих практик является то, что они предоставляют нам структуру, позволяющую нам следовать своим целям и ценностям снова и снова. Чтобы преуспеть в этом, нужно много работать, даже если это исследование собственного опыта. Этот постоянный, а порой и повторяющийся элемент практики часто остаётся незамеченным. Люди не осознают, что практика необходима для развития плодотворных отношений с тем, что они считают наиболее значимым, будь то Бог или боги, ваша семья или ваши собственные отношения с самим собой. Всё стоящее требует целенаправленных, постоянных усилий, будь то письмо, терпеливое и любящее принятие своего ребёнка или партнёра или взаимодействие с подсознанием. Преданная Практика требует дисциплины и бдительности. Нужно продолжать. Я не просто внезапно обнаружил, что могу часами пребывать в лиминальных состояниях сна. Я понял, насколько это круто, и начал делать это всё чаще. Спустя какое-то время я научился направлять это на творчество и решение проблем. Поскольку я уже развил этот навык, я мог пожинать плоды. Но это требовало практики. Я пытался бормотать в гипнагогии, чтобы записать себя, месяцами, прежде чем наконец справился. Спустя ещё много месяцев я смог делать это довольно регулярно. Пришлось продолжать.

Чтобы научиться играть на пианино, нужно практиковаться каждый день, или почти каждый день, пока цикл от разума к пальцам, клавишам, звуку, уху, разуму и обратно к пальцам не станет второй натурой. Точно так же и осознание Практики, будь то лиминальные сновидения или медитация осознанности, требуют от вас постоянного и активного взаимодействия с тем, что вы считаете важным, и оттачивания мастерства в этом взаимодействии посредством постоянного повторения. Независимо от практики, чем больше вы её практикуете, тем лучше у вас получается.

Будь то жонглирование, говорение по-французски или дзадзен, поначалу практика, вероятно, будет казаться неловкой. Вы даже можете почувствовать себя немного неуклюжим дураком, потому что делаете это так плохо. И даже когда вы освоитесь, Опыт может быть разочаровывающим и иногда утомительным. Но независимо от того, следуйте установленному рецепту или создайте свою собственную практику — как я это сделал с моими лиминальными упражнениями

сновидений, а также с онейронавтикой и всеми другими практиками, которую я выработала в своей жизни: с чего-то надо начинать.

Поначалу это может показаться слишком надуманным или вынужденным. Однако со временем движения становятся естественными, и вы начинаете глубже понимать и оттачивать свои действия. Благодаря практике мы меняемся сами.

Развитие лиминального разума

В главе 1 я представил концепцию лиминального сознания. Как я уже отмечал, термин «лиминальный» происходит от корневых слов, означающих «дверь» или «порог», промежуток, соединяющий места. Гипнагогия и гипнопомпия сами по себе являются промежуточными состояниями между бодрствованием и сном. В более широкой категории, которую я называю лиминальным сознанием, это ощущение промежуточного состояния не только становится точкой назначения в нашем повседневном опыте, но и открывает новые способы видеть и понимать многочисленные лиминальные зоны мира.

Некоторые из этих пограничных зон располагаются между тем, что мы могли бы назвать реальным миром, и историческими или мифическими пространствами, которые часто занимают одно и то же пространство.

Австралийские аборигены верят, что священное время истоков, называемое *Временем Сновидений*, буквально покрывает скалы и холмы их ландшафта.

Другой пример — персональные карты смысла, которые организуют ваш город, если Вы живёте в одном из них. Для кого-то бар на углу — это просто бар на углу; для другого эта таверна почти священна, потому что там когда-то пил Джеймс Джойс.

Лиминальный разум включает в себя способность видеть реальный мир, который мы все разделяем, но также воспринимать воображаемые места и ассоциации, которые его перекрывают. Помимо определения нашего местоположения в промежуточном состоянии, лиминальный разум также включает в себя способность использовать воображение как способность восприятия. Как я объясню в следующей главе, Некоторые культуры или системы мышления утверждают, что

воображение играет такую же важную роль, как и любое другое наше чувство, когда речь идёт о познании мира. И даже в западной культуре, как бы мы её ни отрицали, мы на самом деле используем наше воображение. воображения для восприятия.

Entre chien et loup

Основная способность восприятия большинства людей — зрение. Наш повседневный язык возвышает зрение так же, как принижает воображение. Когда вы что-то понимаете, вы склонны сказать: «Вижу!» Мы думаем, что «видеть» — это «верить» и склонны доверять тому, что видим. Но когда вы думаете, что видите что-то явно, вы, как правило, тоже воображаете это.

Существует множество слов и терминов для обозначения времени между закатом и темнотой: сумеречный, сумеречный, сумерки, мрак, ведьмин час, золотой час. Эта пограничная зона, когда нет ни дня, ни ночи, манит наше коллективное воображение. Во французском языке есть поговорка для этого времени: *entre chien et loup* (между собакой и волком). Буквально это переводится как «между собакой и волком». Идея в том, что в В полумраке, когда вы видите, но едва-едва, вы не можете отличить собаку от волка. Но это нечто большее. Эта фраза также относится к неспособности отличить безопасную и знакомую собаку от дикого и потенциально опасного волка. Если вы когда-либо посещали курсы вождения, например, В моей школе преподавали такие, как, например, в школе. Вы, возможно, помните, там говорили об опасности вождения в сумерках. Это потому, что мы видим не всегда то, что, как нам кажется, видим.

Зрение — сложная штука. В большинстве случаев зрение подразумевает интерпретацию того, что Мы видим. Разум выполняет столько же работы, сколько и глаза, как напоминают нам нейробиологи и преподаватели автошкол. Часть функции зрения требует обработки поразительно огромного объёма информации.

Когда мы смотрим на мир, мы автоматически выделяем соответствующие черты и судить о том, что есть, а что нет, важны ли они или нет. Чтобы разобраться в потоке образов, мы используем непосредственные визуальные обозначения. Это близко или далеко; это в движении или

неподвижно; это Безопасное и знакомое, или неизвестное и потенциально опасное. На самом деле, сам процесс видения — это довольно кропотливая работа. Разуму приходится использовать кратчайшие пути. Ему нужно создавать как можно меньше вариантов из огромного массива изображений, которые нас окружают. Один из способов — полагаться на то, что мы ожидаем увидеть. Другой способ — игнорировать то, что находится вне фокуса нашего внимания. Если мы пытаемся сосредоточиться на чём-то конкретном, мы часто упускаем другие детали, даже если они очевидны.

Есть такой тест на избирательное внимание. Если вы никогда о нём не слышали, попробуйте. Просто найдите в интернете «тест на избирательное внимание» и посмотрите видео. Сейчас я вам всё испорчу, так что если хотите поиграть, сделайте это, прежде чем продолжать читать.

В видеоролике зрителям предлагается понаблюдать за несколькими людьми, передающими друг другу баскетбольные мячи, и посчитать, сколько раз люди в белой форме передают друг другу баскетбольные мячи. В середине видео кто-то в костюме гориллы выходит в центр группы, бьёт себя в грудь и уходит. В ходе теста, проведённого в Гарварде, студентам показали это видео. Половина из них не заметила гориллу, потому что слишком внимательно следила за передачами мяча.

Это большой и очевидный пример, но на самом деле то, как избирательное внимание определяет, что мы видим или не видим, постоянно тонко влияет на нас.

Десятилетия исследований указывают на тот факт, что мы видим то, что ожидаем увидеть, или не видим того, чего не ожидаем.

У нас есть слепые пятна, но мы заполняем их тем, что, как мы предполагаем, там есть.

Вы когда-нибудь проводили один из этих простых экспериментов по выявлению своего слепого пятна? Мы делали это в детстве.

1. Нарисуйте крестик на правой стороне листа бумаги.
2. Отмерьте пять дюймов влево от этого X и нарисуйте там круг размером с пенни.

3. Держите лист бумаги перед собой и закройте правый глаз. Теперь посмотрите на крестик и обратите внимание, что вы видите круг краем глаза.

4. Перемещайте лист бумаги влево или вправо, ближе или дальше. Продолжайте смотреть на крестик. В конце концов, вы найдёте место, где круг больше не будет виден.

Эта слепая зона всегда есть, но мы её никогда не замечаем. Мы думаем, что видим мир вокруг, но на самом деле большую его часть заполняем своим воображением.

И это особенно актуально в пограничной зоне сумерек, между собакой и лисой. Вот почему они предупреждают вас о наступлении сумерек, когда учат вас Как водить машину. В сумерках, когда свет меркнет, вы видите гораздо меньше, чем вам кажется. Но вы этого не осознаёте. Ваши ожидания включаются, и вы видите то, что, по вашему мнению, должно быть. Вы всегда полагаетесь на воображение, чтобы помочь реальному зрению, но особенно это заметно в пограничной зоне сумерек.

И здесь мы обнаруживаем часть магии лиминала. Вы всегда со-творяете то, что видите, и со-творяете то, что переживаете. Но в лиминале это ещё более верно. Когда я прошу вас подходить к миру с точки зрения лиминального мышления, я хочу, чтобы вы задумались о том, в какой степени вы сами участвуете в создании реальности.

Entre chien et loup. Безопасное и знакомое или дикое и непредсказуемое: в лиминальных зонах всё не так однозначно. Пограничный разум — скользкая концепция именно потому, что он не находится ни здесь, ни там. Читая следующие главы, вы откроете для себя разные подходы к промежуточному состоянию.

Вместо того, чтобы прямо указывать на все связи, я позволю этим разным Проявления проникнуть в ваш разум. Надеюсь, когда вы прочитаете эту книгу вы также начнете экспериментировать с гипнагогией и гипнопомпией.

Благодаря взаимодействию чтения и собственного опыта вы придете к более глубокому пониманию концепции пограничного сознания и, возможно, даже увидите мир по-новому.

Глава 5

Картография сновидений и когнитивная свобода

Давайте поговорим о картографии, науке о картах. Когда я говорю о снах, я часто использую такие слова, как «мир», «царство», «место» и «пространство». Многие верят, что мир снов — это реальное иное место, где мы можем буквально встречаться с другими сновидцами или посещать места, которые существуют объективно, а не только субъективно, в нашем сознании. Я не верю в это и не не верю в это. Я стараюсь избегать любых верований. Но что бы вы ни думали о реальности миров снов, картографирование определённо даёт отличный способ понять и обсуждать сны.

Я всю жизнь был страстным мечтателем. Однако моя работа со снами началась в Париже зимой 1987 года, когда мне приснился переломный сон, связанный с силой картографирования. Я жил в крошечной комнатке, которая переводится как «комната для прислуги». Ветхие помещения для прислуги располагались за роскошным старинным зданием в 8-м округе Парижа, богатом старом районе. Я жил там в обмен на услуги репетитора по английскому языку.

В моей «квартире», куда нужно было подниматься по шести пролётам старинной скрипучей деревянной лестницы, едва хватало места для одного матраса, двухконфорочной плиты и крошечного общежитского холодильника. Я делил ванную в коридоре с остальными прислугой, почти все из которых приехали во Францию с Мартиники.

Чтобы посмотреть в единственное крошечное окно, мне приходилось вставать на стул у стола – единственную мебель, помимо кровати. Я обожала это место.

Молодой и безденежный, я был не так уж богат, чтобы чем-то заняться по ночам. А это был декабрь в северной стране, поэтому ночи длились долго. Я много спал, и Моя мечта расцвела. Именно в это время мне приснился сон, изменивший мою жизнь.

Всё началось с того, что я заглянул в витрину магазина игрушек. Что-то в этой сцене показалось мне жутко знакомым, и я понял, что это сон. Я внимательно осмотрелся и с удивлением обнаружил, что знаком. Что ещё более удивительно, я вспомнил другие сны, которые мне снились в

этом месте, сны, которые мой бодрствующий разум никогда не помнил.

Конечно, иногда сны сопровождаются ложными воспоминаниями. Мой дремлющий разум может вспомнить детство, когда я жил в беличьем гнезде в великих северных секвойях, или приключение, связанное с предысторией внеземного правительства, строящего межзвёздные корабли-сборщики.

В этот раз всё было иначе. Проснувшись, я вспомнил, что видел те же сны, что и во сне. Более того, я хорошо ориентировался там, когда был. У меня была карта этого места.

В последующие ночи, по мере того как я начал узнавать всё больше мест, в которые возвращался во сне, я понял, что у меня на карте есть и несколько других мест из снов. Я обнаружил, что регулярно посещаю сны, похожие на места, где я действительно жил или бывал: район, где я вырос; некий микс Форт-Эри в Канаде, где живёт семья моей матери, и Торонто, где я учился в университете; дом моих бабушки и дедушки.

Дом; дом в лесу на берегу озера. Все места действия отличались от оригинала и немного менялись от сна к сну. Но они сохраняли определённую степень постоянства. Оказываясь в одном из таких мест, я часто мог найти дорогу.

В течение следующих месяцев и лет я составлял карту мира своих снов. Прошли десятилетия, и некоторые из этих мест исчезли. По мере того, как я переезжал в разные города и продолжал путешествовать, новые места становились привычными местами сновидений, но сам феномен остался неизменным. Я не единственный, кто пережил подобное. На протяжении многих лет люди, посещавшие мои мероприятия, говорили, что некоторые из миров их сновидений кажутся мне такими же знакомыми.

В последующих главах я вернусь к концепции картографирования и, что ещё важнее, к идее наложения. Существует версия бодрствования и версия с полным погружением в сон. А есть промежуточная зона, когда вы достаточно глубоко погружены в сон, чтобы распознать место, которое является вашей версией города, но достаточно бодрствуете, чтобы поддерживать осознание версии города в нашем общем мире. Это лиминальное пространство сновидения.

Аристотель и восприятие сновидений

Одно из самых ранних рассуждений о наложении внешнего мира и внутреннего царства снов принадлежит Аристотелю, который также был одним из первых, кто Пишит о лиминальных снах. Аристотель, родившийся в 384 году до н. э., считается одним из важнейших мыслителей в истории западного мира. Он учился у Платона, был наставником Александра Македонского и создал один из первых полностью систематических подходов к философии в том виде, в каком мы её знаем. Он изучал естественные науки, включая физику, зоологию и биологию. Он исследовал метафизику, этику, логику и искусство. Он был сведущ в эстетике, поэзии, театре и музыке, а также в риторике, лингвистике и политике. Его идеи и труды сформировали наш образ мышления.

В 350 году до нашей эры Аристотель написал трактат «О сновидениях», в котором феномен сновидений используется для объяснения структуры человеческого разума. Многие из того, что он Обсуждаемый вопрос касается лиминального — как собственно зоны лиминальных снов, так и наложения внутреннего и внешнего миров. Он отмечает, что иногда Люди осознают, что видят сны. Он описывает моменты, когда мы осознаём и бодрствование, и сон, особенно «при погружении в сон или при пробуждении». Он также упоминает о фантомных фигурах и чувстве ужаса, которые иногда возникают в этом состоянии, что, несомненно, является отсылкой к пограничному феномену сновидения — сонному параличу.

Аристотель начинает «О сновидениях» с постановки весьма разумных вопросов. Он спрашивает, почему мы воспринимаем что-либо — слух, зрение, вкус и т. д.

Когда мы спим? Почему мы видим вещие сны, даже если наши глаза закрыты?

Чтобы ответить на эти вопросы, Аристотель предполагает, что наши сновиденное Сознание структурировано памятью и тем, что воспринимают органы чувств во время бодрствования. Проходя утром мимо детской площадки, вы видите красный резиновый мяч, за которым по лужайке гоняется резвая, радостная собака. Позже днём вы слышите пронзительный звон колокольчика. Эти восприятия проникают в ваше

Сознание и поселились там. Ваш мысленный взор сохранил прыгающий красный мяч. Вы можете вспомнить звук колокольчика. Но теперь, когда эти Вещи находятся в вашем внутреннем мире, они больше не являются восприятиями. Они стали воспоминаниями.

Аристотель считал, что мы храним в своём сознании своего рода копию внешнего мира, построенную на памяти. После того, как мы интернализируем этот опыт, мы всё ещё можем вспомнить собаку и её мяч или резкий звон колокола.

Но в этот момент мы больше не воспринимаем внешний мир посредством чувств. Вместо этого мы черпаем отголоски этих восприятий из нашей внутренней версии мира. Память — это набор сохранённых дубликатов, которые мы создаём из того, что видим, слышим, обоняем, осязаем и пробуем на вкус.

Но память — не единственная способность, которую мы используем для построения этого альтернативного, внутреннего мира. Воображение тоже играет свою роль. Если я представляю, например, что собака с мячом может летать, то в моей интернализованной версии мира собаки действительно летают. Или моя учительница во втором классе, мисс Конвей, которую я ненавидел, может показаться мне огромной, с клыками и когтями.

В «О сновидениях» Аристотель предполагает, что мы черпаем большую часть наших мыслей и идей не из мира восприятия, а из мира-дубликата, который мы Творим с помощью памяти и воображения. Мы можем реагировать на вещи, непосредственно воспринимаемые органами чувств, но когда мы думаем о вещах — например, когда используем интеллект для формирования концепций, — мы черпаем материал из нашей внутренней версии объективной реальности. Он утверждает, что сны работают точно так же.

Так почему же мы воспринимаем вещи во сне? Аристотель утверждает, что наш сонный разум может видеть прыгающие мячи и слышать звон колокольчиков, даже когда наши чувства спят, потому что наш разум получает доступ к репродукциям этих образов.

Опыт, хранящийся в нашем воображении/памяти. В этой модели сновидение — это как воспоминание или как размышление о чем-то, хранящемся в воображении.

Как я упоминал в предыдущих главах, слово «лиминал» происходит от латинского слова, означающего порог или дверной проём. Где же мы находим лиминал в бодрствующем сознании? В самих чувствах, этих порталах между внешним миром и внутренней поверхностью осознания и памяти. Используя наши органы восприятия — глаза, уши, нос, рот, кожу — мы извлекаем информацию из нашего опыта, а затем создаём наши внутренние миры из этих впечатлений. По крайней мере, так считал Аристотель, пришедший к этому выводу, размышляя о механизмах сновидения.

Чтобы лучше понять концепцию Аристотеля, прервите чтение на мгновение и представьте, что вы идёте от своего дома до ближайшего магазина.

Подумайте, как вы туда доберётесь, что вы передадите по дороге

Кстати, сколько времени это займёт? Чтобы проложить маршрут, вы используете воображение, чтобы представить себя во внутренней версии внешнего мира, проходите два квартала и поворачиваете налево в образе района, который вы держите в уме. Какие ориентиры находятся на этом пути? Используйте свою память, чтобы отыскать их — большое цветущее дерево, розовый дом, участок тротуара с собачьими следами на цементе.

Этот внутренний мир — ваша версия мира, через который проходят ваши чувства. Вы можете обнаружить, что у других людей в вашем районе другие миры. Кто-то, возможно, никогда не замечал дерево гинкго, но может описать все крышки люков. Однажды я встретил своего друга, который живёт неподалёку, — парня по имени Эрик, который пишет для журнала о хот-родах — на маленьком семейном рынке в нашем районе, и мы начали обсуждать наши любимые места. Одно из моих любимых мест — это соседний сад, куда приходят и мурлычут два дружелюбных трёхцветных кота, пока я их глажу. Эрик не понял, что я имею в виду, поэтому я описал двор, расположенный в стороне от тротуара, окаймлённый подсолнухами. «О да!» — наконец воскликнул он. «Это же через дорогу от дома, где стоит жёлтый «Корвет» 1966 года!» Моя внутренняя версия радиуса в десять кварталов, в нём несколько домиков, где живут кошки. Модель Эрика изображает крутые машины. После того, как мы обменялись мысленными картами, я начал видеть все эти замечательные машины, припаркованные на подъездных дорожках, мимо которых я проезжал каждый день. Раньше я никогда их

не замечал.

Туристические магазины иногда продают необычные карты с названиями вроде «США с точки зрения жителя Нью-Йорка» — фиктивная карта, на которой Манхэттен занимает половину страны, а его здания и достопримечательности возвышаются над ней. Лос-Анджелес и Сан-Франциско занимают лишь четверть карты, Флорида и Техас — маленький, ничем не примечательный штат, а Средний Запад занимает лишь крошечное место в середине. Шутка в том, что мы видим только то, что считаем важным. В определённой степени наши собственные предубеждения определяют не только то, что мы помним, но и то, что мы видим.

Внешний мир полон машин и кошек, домов с подсолнухами и памятных трещин на асфальте. У вас есть копия этого мира. В вашей памяти, в вашей собственной версии мира, воспринимаемого через органы чувств. Аристотель предполагает, что сны разворачиваются в этом внутреннем мире, но он говорит о снах в фазе быстрого сна, или даже о снах, которые происходят в глубоком сне. Пограничные сны случаются в пограничных зонах, где восприятие превращается в память, где внешнее становится внутренним. В пограничном пространстве сновидения вы находитесь на границе двух миров, осознавая реальность бодрствования, одновременно приземляясь в пространстве сновидения.

Акт лиминального сновидения включает в себя переключение в новый режим восприятия, охватывающий различные области. Вы учитесь задерживаться на границах. Серферы уже этим навыком владеют и люди, живущие на обочине общества.

Эти промежуточные зоны — не просто места, через которые можно проскочить, переходя из одного устоявшегося состояния в другое. Переходы нужно смаковать. Состояние перемен само по себе может стать целью. Вы можете научиться смотреть на мир через пороговое сознание.

Неизведанная территория и когнитивная свобода

Процесс открытия новых вещей или мест подразумевает своего рода картографирование. Это очевидно в случае с физическим

пространством. Когда вы начинаете исследовать новый город, вы устанавливаете ориентиры, чтобы ориентироваться, и постепенно эти ориентиры начинают связываться в знакомую схему, на которую можно положиться. Но подобное картографирование применяется не только в внешних мирах. Когда вы осваиваете новые системы задумываетесь или начинаете исследовать новую область опыта, вы также полагаетесь на своего рода картографию.

Вы когда-нибудь изучали новый язык? Сначала вы учите основные слова — местоимения, такие как «я», «мне», «ты»; глаголы, такие как «быть», «идти», «есть» или «ходить».

Предложения, которые раньше звучали как бессмысленная тарабарщина, начинают обретать форму вокруг ориентиров этих знакомых слов и структур.

Этот процесс картирования происходит не только в индивидуальном порядке. Он также применим к культуре в целом. Если вы решили попробовать ЛСД впервые, вы можете, приложив минимум усилий, составить общую карту опыта. Вот краткий обзор.

Поиск в Интернете даст вам информацию о «приближающемся» периоде, который начинается примерно через тридцать минут после приема препарата; затем через два-три.

В течение нескольких часов вы достигали пика, а затем, примерно через пять-шесть часов, начинали спадать. Если вы рассматриваете возможность приёма ЛСД, вы, вероятно, видели психоделическое искусство или изображения этого опыта в кино или по телевидению. Эти изображения, вероятно, помогут вам сформировать представление о том, каково это – видеть галлюцинации. Вы можете ожидать увидеть следы или улучшенные Цвета, ориентиры в новом пространстве. Но вспомните опыт Альберта Хофмана, первого человека, намеренно принявшего ЛСД. В своей лаборатории в 1943 году он принял довольно большую по современным меркам дозу, не имея ни малейшего представления о том, чего ожидать. Он ринулся в неизведанное, без карты.

Где-то в конце 2014 года я придумал термин «лиминальные сновидения». На момент написания этой статьи — весной 2018 года

— я знаю лишь нескольких других людей, чьи практики и идеи направлены на то, чтобы научиться задерживаться в лиминальных снах и работать с ними. В настоящее время гипнагогия и гипнопомпия остаются в значительной степени неизведанной территорией.

Лиминальное пространство сновидений предлагает мир, полностью принадлежащий вам, где вы можете погрузиться в состояния разума, созданные вашим воображением, памятью и восприятием. Всё, что есть в вашем внутреннем мире, вращается в калейдоскопической, постоянно меняющейся, многомерной вселенной. Вы создаёте её и живёте в ней. Оно ваше. В пограничном пространстве сновидений вы можете исследовать этот мир, созданный вами. Вы становитесь первооткрывателем своего собственного разума. Когда-нибудь гораздо больше люди могут обращать внимание на лиминальные сновидения, и пространство может организовываться в соответствии с широко доступными культурными картами и идеями.

Но сейчас это совершенно открытая территория.

Редкость такого нетронутого пространства разума создаёт нечто, что трудно найти в наши дни: зону, свободную от ментального. Значительная часть современного мира стремится проникнуть в ваше сознание, чтобы продавать вам что-то, манипулировать вашим мнением и формировать ваш опыт. Эти силы эффективно используют окружающие нас медиа, чтобы проникнуть в ваш разум в своих целях. Пограничное пространство сновидений предлагает область, которую никто ещё не пытался коммерциализировать или даже описать. Там вы обретаете когнитивную свободу — свободу переживать и исследовать своё сознание на собственных условиях.

В пограничном пространстве сновидений они не могут до вас добраться. Поскольку гипнагогия и гипнопомпия остаются настолько неизученными, они практически невидимы: это дикая, неизведанная территория внутри вашей головы.

Глава 6

Воображение как способность восприятия

Когда я говорю людям, что работаю со снами, они часто предполагают,

что я занимаюсь их интерпретацией. Полезность снов в терапии, где они могут помочь людям исследовать и решать проблемы, легитимирует их в нашей культуре. Интерес к самому опыту сновидения, без какой-либо дополнительной причины или пользы для бодрствующего человека, многим кажется бесполезным. Если это ничего не даёт, то какой в этом смысл?

Хотя я не согласен с такой точкой зрения, я признаю, что современная традиция глубинной психологии заслуживает признания за то, что она дала нам идею о важности снов. Она также дала нам инструменты для работы с лиминальными состояниями. Сновидение само по себе. В этой главе я рассмотрю идею Юнга об активном воображении – процессе введения людей в гипнагогию, чтобы преодолеть сознательное

и бессознательное. Как следует из названия, активное воображение также помогает нам понять воображение как способность восприятия.

Юнг — далеко не единственный мыслитель, считавший воображение органом восприятия и понимания. Суфийский мистик Ибн Араби также придерживался этой концепции и впоследствии вдохновил французского философа и религиоведа Анри Корбена на разработку идеала *mundus imaginalis*, который он описал как территорию, лежащую между физическим, чувственным миром и религиозным, духовным миром.

Юнг и активное воображение

В 1899 году Зигмунд Фрейд опубликовал «Толкование сновидений», одну из первых книг из длинной серии, написанных им и изменивших способы понимания и переживания людьми собственной психики. В этой ранней работе он представил свою теорию бессознательного. Трудно переоценить важность этой идеи. В наши дни люди воспринимают как должное идею о том, что в сознании происходит многое, что скрывается за поверхностью нашего обычного бодрствующего сознания. Даже Когнитивисты, которые, как правило, не очень уважают Фрейда, продолжают и развивают собственные идеи бессознательного познания. Хотя Фрейд не был первым, кто задумался об этой подсознательной сфере, он популяризировал идею бессознательного. Он также предположил, что сны — лучший способ соприкоснуться со всем тем, что происходит под поверхностью нашего повседневного сознания.

Через несколько лет после публикации своей основополагающей книги Фрейд познакомился с Карлом Юнгом и стал его наставником. Вместе они считаются основателями современной глубинной психологии. Их интенсивные отношения, часто сравниваемые с отношениями отца и сына или учителя и ученика, начались с непрерывного тринадцатичасового разговора. Они стали настолько близки, что Фрейд называл Юнга своим приёмным сыном, своим преемником и даже «наследным принцем». После шести лет тесной дружбы и сотрудничества, появились растущие разногласия во взглядах, в том числе по вопросу о том, что язык снов открывает нам о бессознательном, привели к радикальному расколу. По сути, это был разрыв, и обоим потребовались годы, чтобы пережить его.

После разрыва отношений с Фрейдом, примерно в 1912 году, Юнг пережил период внутреннего смятения, духовного недомогания, включавшего в себя апатию, страх и неспособность к творчеству. Он решил, что путь к самоисцелению лежит через прямое взаимодействие с образами и импульсами из своего бессознательного. Но в остальном у него не было выбора: пережив то, что он позже назвал «конфронтацией с бессознательным», Юнг Серия переживаний, которые иногда напоминали психотический срыв.

В ходе этих порой мучительных переживаний он развил большинство своих значительных идей, включая идею активного воображения.

Юнг высоко ценил игру и воображение. Он считал, что без них никакое творчество было бы невозможно. Чтобы возродить свой творческий дух, он начал использовать воображение, чтобы войти в контакт со своим подсознанием. Чтобы получить доступ к этому скрытому пространству, он позволял себе погрузиться в зону между сознанием и бессознательное, пространство, где он мог контролировать Опыт, но не заикливаясь на мыслящем уме. Одним из способов, с помощью которого он проникал в своё бессознательное, было представление себя физически спускающимся к центру Земли, будь то спуск с холма или рытьё ямы.

Погрузившись в глубину, он позволял образам возникать естественным образом. Активно взаимодействуя с символами и образами, создаваемыми психикой, он чувствовал, что может преодолеть разрыв между сознанием и бессознательным. Он пытался привести образы, идеи, импульсы и переживания возвращались в мир бодрствования, и этот процесс был в равной степени исследованием и творчеством.

Юнг считал, что активное воображение позволяет сознанию непосредственно воспринимать то, что обычно остаётся скрытым. Он считал, что наблюдение Содержимого бессознательного — эмоции, образы, символы и даже персонажи — и их творческая интеграция в бодрствующую жизнь открывает доступ к глубинам нашего внутреннего мира и естественным образом способствует достижению баланса и исцелению. Обучая практике активного воображения, Юнг чувствовал, что может помочь пациентам наблюдать за работой своего разума и воплощать эти процессы в жизнь посредством творческого взаимодействия и выражения того, что они там обнаружили.

Юнг понимал активное воображение как преднамеренный метод и

динамика, которая могла возникнуть естественным образом. Хотя он и учил пациентов, как это делать, Он также настаивал на том, что люди могут делать это спонтанно. Он называл это одновременно техникой и процессом. То же самое можно сказать и о лиминальных сновидениях. В целом. Можно научиться этому и целенаправленно добиваться результатов, но это также происходит само собой, без каких-либо усилий или вмешательства. Принятие этого как практики подразумевает развитие и направление того, что вы уже умеете делать, того, что уже глубоко ваше, даже если большинство из нас этого не замечает.

Юнг описал ряд шагов для развития активного воображения. С годами другие аналитики доработали его техники. Некоторые авторы и историки утверждают, что Юнг начал этот процесс, войдя в гипнагогию.

Другие утверждают, что он в основном использовал простые техники визуализации. Юнг определённо имел опыт гипнагогии, о чём он упоминает в своей автобиографии «Воспоминания, сновидения, размышления». Возможно, ещё более показательным то, что Юнг был определённо знаком с Гербертом Зильберером, который много писал о гипнагогии. Идеи Зильберера о гипнагогическом процессе ауто-символических феноменов, которые я обсуждал во второй главе, чётко отражают формулировку Юнгом активного воображения. Зильберер предлагал рассматривать символы, образы и восприятия, возникающие в лиминальных состояниях сновидения, как язык, доступный непосредственному пониманию. Этот подход несколько отличается от обычной психоаналитической идеи выявления скрытых значений посредством интерпретации символов и событий сновидений.

Пограничные сновидения, очевидно, хорошо подходят для активного воображения. Многие Терапевты и аналитики, которые занялись практикой активного воображения, начинали этот процесс с прямого доступа к гипнагогии, или иногда гипнопомпии.

В лиминальных состояниях сна разум движется туда, куда ему вздумается, практически без какого-либо руководства со стороны сознания. Мы достаточно бессознательны, чтобы наше рассуждающее и контролирующее эго ослабило свою хватку, но при этом мы остаёмся достаточно бодрствующими, чтобы воспринимать и запоминать то, что возникает. Это позволяет символам, образам, идеям и другим языкам бессознательного выходить на поверхность, доступную осознанному

пониманию.

Но для Юнга это выныривание было лишь началом того, что он считал двумя основными фазами активного воображения. Бессознательное управляет первой фазой. Вы погружаетесь в состояние, подобное гипнагогии или гипнопомпии, где Доминирует язык бессознательной психики. Здесь сознание действует скорее как наблюдатель, свидетель, который отмечает всё происходящее. Практикуя, вы отключаете критические, рациональные способности и даёте волю воображению. Вы можете достичь этого состояния, используя любой из лиминальных снов.

Практики, описанные в этой книге. Погрузитесь в состояние гипнагогии или гипнопомпии и позвольте возникнуть бурлящему потоку образов, воспоминаний, фрагментов историй и всего остального. Юнг сравнивал это с даосской идеей у-вэй — недеяния, которое движется вместе с естественным течением реальности, не пытаясь контролировать или направлять его.

Следуя за подъемом бессознательного, Юнг считал, что практикующие должны творчески реагировать на символы, образы, импульсы и персонажи, возникающие из дрейфа бессознательного. По сути, он говорил об искусстве — живописи, рисунке, коллаже, скульптуре, танце, письме — обо всем, что работает. Юнг по-прежнему считал эту творческую работу аспектом первой фазы активного воображения, хотя многие поздние юнгианские аналитики и авторы, такие как его знаменитая ученица Мария-Луиза фон Франц, считали такое выражение принципиально иным шагом. Как бы это ни рассматривать, основной метод, реагирующий на бессознательное посредством воображения и творчества, остается прежним.

Во время своих ранних попыток активного воображения Юнг записал свои опыты в серии журналов, которые он изначально называл «черными книгами». Затем он заказал создание красивой книги из красной кожи с пустыми страницами.

Страницы, которые он постепенно заполнял изящной каллиграфией и рисунками. Этот личный том, долгое время хранившийся в руках семьи Юнг, недавно был опубликован под названием «Красная книга». Юнг назвал дикое время, когда создавал эти мощные изображения — самые важные в его жизни и *prima materia* для его многолетней работы.

В системе Юнга вторая часть процесса начинается после творческого самовыражения. В этой фазе эго выходит вперёд и берёт на себя инициативу. Используя разум, практикующий оценивает всё, начиная с первой части, и медленно и Иногда это болезненно интегрируется в повседневный опыт. Юнг твёрдо верил, что, научившись понимать бессознательное и общаться с ним, и затем доведение того, что мы узнаем, до полного осознания, естественным образом решает многие психологические проблемы.

Предлагаемое мной упражнение «Активное воображение» представляет собой сочетание классических методов Юнга и фон Франц с более современным методом Роберта А. Джонсона, описанным в его книге 1986 года «Внутренняя работа: использование сновидений и активного воображения для личностного роста». Будучи юнгианским аналитиком и плодовитым автором, Джонсон написал книги «Он» и «Она» — обе стали популярными бестселлерами в 1970-х годов, а также более позднего «Мы». В середине 1940-х годов он учился у Кришнамурти в Охай, Калифорния, а в начале 1950-х годов основал юнгианскую аналитическую практику, которую закрыл в начале 1960-х годов, чтобы присоединиться к Бенедиктинскому монастырю. Он возобновил свою практику в конце 1960-х годов и на протяжении десятилетий работал аналитиком, писателем и священником.

Джонсон рассматривал активное воображение как четырёхэтапный процесс. Начав с обращения к бессознательному, практикующий переходит ко второму этапу диалога с ним, перенося его в бодрствующий разум в символической форме. Третий этап исследует то, что возникает в рамках собственных этических норм и ценностей практикующего. Наконец, практикующий создаёт физический ритуал, чтобы привнести то, что он извлёк из бессознательного, в свою бодрствующую жизнь. В методе Джонсона участники начинают сеанс, лёжа в удобной позе, делая глубокие вдохи, расслабляясь и погружаясь в бессознательное, позволяя образам появляться перед мысленным взором. Моё упражнение «Активное воображение» наиболее близко к методу Джонсона, хотя взаимодействие с этикой и ценностями является подразумеваемым, а не явным шагом.

Активное воображение (для гипнагогии или гипнопомпии)

Юнг рассматривал эту практику как способ решения сложных жизненных проблем.

Вы можете попробовать его, если испытываете трудности с чем-то, что происходит в вас, и хотите лучше понять это. Вы также можете использовать его для исследования своего подсознания.

Подготовьте почву для творческого процесса. Держите под рукой что-нибудь под рукой: бумагу для рисования, блокнот для записи идей, глину для лепки, краски, коллаж.материалы, видеокамеру для фиксации движения или что-нибудь еще, что вам будет удобно использовать.

1. Используйте любую из предыдущих практик, чтобы войти в гипнагогическое или Гипнопомпическое состояние. Гипнагогия может быть проще в начале практики, поскольку вам будет легче поддерживать бодрствующее состояние для наблюдения. Когда вы приобретёте опыт, вы также сможете попробовать это с гипнопомпией. Поскольку эта практика предполагает творческий подход, вы можете попробовать упражнение Дали/Эдисона из главы 2, но петля обратной связи также хорошо работает.
2. Погрузитесь в поток лиминального состояния сна с намерением столкнуться с значимыми символами, образами, идеями или импульсами. Не пытайтесь контролировать или манипулировать опытом, но и не позволяйте себе просто уходить в фантазирование. Наблюдайте за тем, что возникает, с мыслью о том, что ваше бессознательное может общаться с вами и может рассказать вам о содержании вашего собственного разума.
3. Как только появится что-то интересное или как только вы начнёте выходить из лиминального состояния сна, начните придавать форму или выражение тому, что вас зацепило. Начните рисовать, лепить из глины, записывать своё пение или танец — всё, что поможет воплотить дары бессознательного в жизнь наяву. Мне нравится расшивать обувь бисером.
4. Позвольте творческому процессу стать медитацией. Когда вы пишете, рисуете, танцуете или плетёте бисером, думайте о том, что вы восприняли, и почему это было для вас важно. Спросите себя, какое послание передало вам ваше подсознание.

5. Продолжая творческий процесс, возможно, вам захочется снова войти в лиминальное состояние сна, чтобы освежить в памяти символы, образы, персонажей или что-то ещё, что привлекло ваше внимание. Не торопитесь.

Позвольте процессу занять столько времени, сколько потребуется: часы, дни или месяцы.

На протяжении жизни Юнга, с того момента, как он впервые разработал практику активного воображения, и до своей смерти, психолог возвращался к различным версиям этого. Он снова и снова повторял этот процесс. Он называл это по-разному, включая видение, Активное фантазирование и мифопоэтическое воображение. Но мы также можем рассматривать это как продвинутую практику лиминального сновидения и лиминального сознания.

Суфийский мир имаминалис

Юнг верил как в существование личного, так и коллективного бессознательного. Личное бессознательное — это, по сути, теория, которую Фрейд представил в «Диалогии».

Толкование снов — содержит ваши собственные проблемы, воспоминания, интересы и мотивы. Коллективное бессознательное, с другой стороны, содержит инстинкты, паттерны и образы, общие для всей вашей культуры или даже вида.

Юнг считал, что эта сфера, существование которой остаётся спорным среди психологов, содержит фигуры и символы, понятные всем нам, такие как герой, мать, тень и так далее. Он называл этих персонажей архетипами.

Юнг был далеко не единственным мыслителем, считавшим, что наше воображение открывает нам доступ к нематериальному миру на границах сознания. На самом деле, эта концепция происходит снова и снова, во всех культурах и историях.

Другой замечательный пример — средневековая суфийская концепция *tundus imaginalis*, или мира образов, которая позже была популяризирована Религиовед Анри Корбен. Мой приятель Гэри Лахман много писал о гипнагогии, и его замечательная книга

«Утраченное знание *Воображение*». В книге содержится одно из лучших исследований активного воображения и *mundus imaginalis*. Я кратко коснусь этой темы, но если это Если вам интересно, я настоятельно рекомендую книгу Гэри.

Анри Корбен (1903–1978) преподавал ислам и исламскую философию в Сорбонне в Париже и в Тегеранском университете. Особую роль он сыграл в знаменитых конференциях «Эранос» в Швейцарии, в которых также принимал участие Юнг, оказавший на него глубокое влияние. Работы Корбина помогли заложить основу архетипической психологии и во многом определили западное понимание исламской философии. В центре внимания были две фигуры.

Работы Корбина: персидский философ XII века Сухраварди и суфийский мистик XII/XIII веков Ибн Араби.

Термин «*mundus imaginalis*» изначально принадлежит Сухраварди, учёному, принявшему суфизм, форму исламского мистицизма. Даже став верующим, он настаивал на том, что практикующие могут и должны сохранять рациональную и критическую строгость, продолжая вести духовную жизнь. Благодаря медитации Сухраварди проложил путь к внутреннему миру, месту, которое он назвал На-Коджа-Абад, что означает «страна нигде». Чтобы связать этот мир с бодрствующим, обыденным миром, он создал серию визионерских историй, Персонажи и повествования символизировали то, что существовало в этом альтернативном мире. «Отзвук крыла Гавриила», пожалуй, самый известный из этих рассказов, облекает в повествовательную форму переживания Сухраварди в мистическом мире. Другими словами, благодаря воображению и творчеству учёный пересёк границу между мистическим и материальным мирами.

Корбен видел в этом описании промежуточный мир между нашей общей материальной реальностью и бесформенным миром чистых идей, который лучше всего выражен платоновской концепцией форм. Корбен считал страну нигде чем-то более осязаемым, чем бесформенные мысли и идеи, но также лишенным осязаемой, конкретной формы общей реальности. Корбен также предположил, что сны зародились в этом среднем мире, во многом так же, как Аристотель считал, что сны происходят из двойного внутреннего мира воображения и памяти.

Идеи Корбена изложены в ключевом эссе, представленном им в Париже в 1964 году под названием «Mundus Imaginalis, или Воображаемое и воображаемое». В нём он предлагает использовать слово «воображаемое» вместо «воображаемое», поскольку

Для большинства современных людей последнее слово в первую очередь означает нечто совершенно нереальное. Именно поэтому в этой книге я использую слово «воображаемый» вместо «воображаемый».

В дополнение к размышлениям о реальности воображаемой страны нигде, Корбин также предполагает, что нечеловеческие сущности, которые появляются в исламе и суфизме, такие как ангелы и джинны, называют mundus imaginalis своим домом, и что видения великих имамов происходили именно здесь. Более того, Корбин предполагает, что этого мира можно достичь в так называемом «визионерском состоянии» которая находится между бодрствованием и сном.

В идее mundus imaginalis заключен еще один ключевой элемент работы Корбена, который он развил на основе труда Ибн Араби.

Идея заключается в том, что все, что мы знаем за пределами нашего обычного восприятия, включая ангелов, демонов и даже Бога, мы знаем посредством воображения.

Многие считают книгу Корбина 1969 года «Наедине с собой: творческое воображение в суфизме Ибн 'Араби» его величайшим произведением. В ней Корбин азвивает идею о том, что посредством воображения мы постигаем единство бытия, тогда как посредством разума мы познаём себя как нечто дифференцированное. Другими словами, разум и воображение дополняют друг друга и вместе создают более полное понимание бытия. Развитое воображение, согласно Ибн Араби и изложенное Корбеном, позволяет нам жить в присутствии божественного. Проницательный ум позволяет нам интегрировать то, что мы познаём в этих духовных сферах, в повседневную жизнь. Воображение даёт нам способность, которая позволяет нам воспринимать божественное, находящееся за пределами нашего человеческого восприятия и понимания.

Можно увидеть много общего между активным воображением, отстаиваемым Юнгом, и mundus imaginalis, описанным Корбеном.

Основные различия кроются в том, как вы философски осмысляете это промежуточное царство. Населено ли оно архетипами или ангелами? Является ли это царством бессознательного или духовным планом? В любом случае, лиминальное сновидение обеспечивает доступ к этому обширному порогу между мирами.

Глава 7

Сонный паралич и лиминальные сновидения

на пороге смерти и рождения

Когда вы раскрываете свою психику, вы сталкиваетесь со множеством удивительных и чудесных вещей. Но вы также открываете тьму, которая есть в нашем бессознательном: теневую сторону. Страх и смерть — часть жизни. Когда мы постоянно отталкиваем эти переживания, мы поступаем несправедливо, не готовясь к ним. Пограничные сновидения открывают дверь в ваше собственное бессознательное, а также, по крайней мере, в какой-то степени, позволяют вам получить доступ к не осознавая других.

Сонный паралич

Когда я перечислял преимущества лиминальных сновидений в главе 2, я включил в них то, что они позволяют вам работать со страхом. Наиболее распространённая форма пугающего лиминального опыта сновидения — это хорошо документированный феномен, называемый сонным параличом. В этом, порой пугающем, опыте вы чувствуете себя так, будто проснулись, но не можете пошевелиться. Вы также можете видеть или чувствовать присутствие злобного существа в комнате. Вам может показаться, что вы проснулись, а затем происходит что-то потустороннее, что пугает вас до чертиков.

В самом худшем из всех моих снов я проснулся от того, что услышал, как кто-то вошёл в дверь моей квартиры. Лежа в постели, я услышал шаги, направляющиеся ко мне по коридору. Я чувствовал злобу, исходящую от этого существа, явно приближающегося ко мне со злыми намерениями. Парализованный, я не мог ни кричать, ни двигаться. Потом я проснулся сначала с облегчением, а потом понял, что нечто стоит прямо у моей кровати. В тот раз мне удалось закричать, и я сам себя разбудил. У меня до сих пор волосы встают дыбом, когда я

вспоминаю этот сон, который приснился мне, наверное, десятки лет назад.

По крайней мере половина из нас видела подобные сны хотя бы раз или два в жизни. Примерно 5–8% людей видят их регулярно. Примерно в 40% случаев, хотя, конечно, это трудно измерить — сон включает в себя некое злое или демоническое присутствие.

Когда я даю лекции и провожу семинары, неизбежно кто-то поднимает руку или подходит ко мне после выступления, чтобы рассказать о распространенном явлении сна.

Сонный паралич довольно часто встречается в искусстве, литературе и народных сказках. В разных культурах существуют мифические предания, объясняющие его происхождение. В Ньюфаундленде «старая карга» сидит ночью на груди. Японские сновидцы сталкиваются с канашибари, мстительным духом или предком. В Таиланде существует фи-ам, окутывание призраком, а инуиты боятся его, считая нападением шамана.

На Гавайях злое присутствие приписывают ночным маршам. Прямой взгляд им в глаза – смерть. Там, откуда я родом, в Северной Америке, мы знаем о суккубах и инкубах – эти термины восходят к Средневековью.

Научные объяснения сонного паралича описывают процесс, в котором фаза быстрого сна прорывается сквозь пороговое состояние сна и вызывает сонный паралич.

Чаще всего это происходит в результате так называемой фазы быстрого сна.

Восстановление.

После периода недосыпания, когда вам не хватает фазы быстрого сна, ваш мозг естественным образом достигает её легче и быстрее. По сути, если вам не хватает фазы быстрого сна, ваша потребность в ней нарастает.

Когда вам наконец удаётся заснуть, вы гораздо легче переходите в фазу быстрого сна, чтобы компенсировать её отсутствие. Обычно это

происходит во время гипнагогии или гипнопомпии.

Характеристики сонного паралича отчасти обусловлены тем, что происходит во время фазы быстрого сна. В этой фазе сна автономные процессы наполняют наш организм химическими веществами, которые вызывают бездействие мышц, мешая нам вставать и разыгрывать сны. Иногда это не срабатывает, что приводит к лунатизму или лунатизму. Однако в большинстве случаев это срабатывает, и вы оказываетесь парализованы, как будто вас ударили отравленным дротиком.

Во время сонного паралича мы одновременно находимся в пороговом

состоянии сна — частично бодрствуем, осознаём и осознаём — и в

фазе быстрого сна, где благодаря химическим веществам, которые

естественным образом вырабатываются вашим организмом, и, как

следствие, мышечная атония, мы не можем двигаться. Это может

происходить как при гипнагогии, в этом случае это называется

предсонным параличом сна, так и при гипнопомпии, называемой

постсонным параличом сна.

Поскольку вы остаётесь частично в сознании в обоих состояниях, при обычной гипнагогии, и особенно при гипнопомпии, часто бывает не совсем понятно, бодрствуете вы или нет. Во время сонного паралича вы можете думать, что бодрствуете, но какая-то часть вашей психики остаётся в мире сновидений, и вы также парализованы. И вам снятся сны, например, какие-то зловещие вещи.

Чувак крадётся по вашему коридору. Всё это вместе может привести к ужасающим событиям, особенно когда появляются сверхъестественные или просто очень мерзкие существа.

Эксперименты с сознанием могут завести вас в пугающие места. Но пугающие вещи дают хорошую пищу для работы с разумом.

Существуют программы, помогающие людям с ПТСР, обучая их йога-нидре и осозанным сновидениям. Люди, употребляющие психоделики, говорят о том, что научились справляться с волнами страха, как об одном из преимуществ.

Юнг говорил о работе с тенью. Многие практики во второй части этой книги в той или иной степени направлены на обучение работе с тёмными сторонами элементов опыта.

Если у вас часто случаются приступы сонного паралича и вы хотите узнать, как с ним справиться, я рекомендую небольшую, очень... Книга «Сонный паралич» написана доступным языком. Будучи представителем небольшой группы населения, регулярно испытывающей этот феномен, а также весьма плодовитым исследователем сновидений (он руководит Порталом исследований сновидений, превосходным и заслуживающим доверия ресурсом), Райан был как никто готов написать действительно полезную книгу. Прочитайте её, чтобы узнать больше о том, как понять, что с вами происходит, и как с этим справиться. Он предлагает ряд стратегий для предотвращения этого опыта и выхода из него, если он возник. Он также обсуждает, как на самом деле считать сонный паралич преимуществом.

Та часть инструкций Райана, которая меня больше всего интересует, касается попытки вызвать этот опыт. Он считает, что стимулирование сонного паралича не только помогает противостоять страху, но и

приводит к необычным сновидениям. Он сравнивает этот опыт с активацией путешествия архетипического героя в подземный мир. Я говорил об этом с Райаном по телефону. Он сказал, что поворотный момент в попытках действительно стимулировать сонный паралич наступает, когда желание исследовать пространство становится сильнее, чем негативные чувства, которые вызывают сны. «Если ваше любопытство преобладает над страхом, это открывает вам новые горизонты», — сказал он. «Когда вы начинаете интересоваться, например, какой одеждой одет монстр или какие звуки я слышу в пространстве, вы начинаете вовлекаться, и это меняет опыт».

Когда вы сами пытаетесь вызвать сонный паралич, а не позволяете ему случиться произвольно, вы лучше контролируете ситуацию. Это также помогает бороться с чувством беспомощности, которое часто сопровождает эпизоды сонного паралича.

Это не значит, что вас это не напугает. Убедитесь, что вы находитесь в том жизненном периоде, когда у вас есть на это силы.

Как только вы будете готовы, успокоены и наберётесь смелости, попробуйте следующее упражнение, чтобы попытаться вызвать сонный паралич. Предлагаемое здесь упражнение основано на одном из многочисленных описаний Райана в книге «Сновидение».

Портал исследований. Он разработал это упражнение на основе популярного метода осознанных сновидений, вызванных пробуждением (WILD), описание которого можно найти в главе 10.

Признаюсь, мне самому нелегко достичь состояния сонного паралича. Я переживал его несколько раз в жизни, но нечасто. Поэтому для этого упражнения я обратился к специалисту. Райан даёт много советов. Как вызвать сонный паралич. Если вам нужны альтернативные упражнения, зайдите на портал «Исследования сновидений» и найдите «стимулировать сонный паралич».

Чтобы подготовиться к этому упражнению, постарайтесь сохранять спокойствие в течение пары дней. Ограничьте употребление алкоголя, избегайте жестоких сцен, например, в фильмах или новостях.

— и займитесь деятельностью, которая вас успокаивает, будь то прогулки

на природе, раскрашивание рисунков или занятия йогой, что-нибудь в этом роде.

Сонный паралич, вызванный пробуждением, или

WISP (гипнагогия)

Вы можете повысить свои шансы на успех, подготовившись к восстановлению фазы быстрого сна. Если вы были лишены фазы быстрого сна, вероятность выхода из лиминального состояния сна выше. Попробуйте придерживаться нерегулярного режима сна или просыпаться на пару часов раньше обычного, а затем попробуйте выполнить это упражнение во время дневного сна.

1. Устройтесь поудобнее в постели и попробуйте заснуть, лёжа на спине. Поза не обязательна, поэтому, если она вам мешает, смените её.
2. Сосредоточьтесь на точке в центре поля зрения. Обратите внимание на любые световые и цветные точки, но не заикливайтесь на них.
3. Обратите внимание на вибрации или шум в ушах. Вы можете почувствовать сопутствующую дрожь или другие подобные ощущения. Вы можете почувствовать это ощущение, услышать его как звук или даже увидеть вибрации или электрический разряд. Вы можете использовать своё воображение, чтобы вызвать это ощущение.
4. Если вы обнаружите, что заикливаетесь на образах или собственных мыслях, мягко и без осуждения верните внимание к вибрирующему, стремительному ощущению. Отнеситесь к этому этапу как к медитации. Чем дольше вы сможете оставаться в этом состоянии, тем вероятнее результат.
5. Постарайтесь усилить эти чувства. Пусть они увлекут вас в пограничное пространство сновидений.

Добровольно погрузившись в состояние сонного паралича, вы сможете работать с ним разными способами. Если в ваших снах появляется некая сущность, попробуйте подойти к ней с любопытством. Один человек на одном из моих семинаров рассказал мне, что после многих лет бегства от предполагаемого злого существа, с которым он регулярно встречался

во время сонного паралича, он наконец подошёл к нему и спросил, чего оно хочет. «Ух ты, наконец-то ты пришёл!» — ответило оно. «Я пытался сказать тебе, что у меня есть мудрый друг, которому есть что тебе рассказать». Затем сон изменился, и человек пережил удивительный опыт.

Работая с тенью, вы иногда выигрываете от союзов с фигурами, которые могут показаться... ну, теневыми. Теми, кто традиционно пересекал границы иных миров, чтобы принести мудрость или знания, выстраивают такие отношения. Они также часто проходят через то, что Райан называет ритуальным разрушением. Я говорю о шамане.

Шаман и Психопомп

Возможно, вы читали или слышали, как люди говорят о фигуре шамана. В некоторых местах, где я выступаю с лекциями, особенно на фестивалях, а также на некоторых конференциях или вечерних мероприятиях, можно услышать упоминание о шамане. Этот термин используется довольно свободно и даже для обозначения Особый менталитет: «шаманское исцеление», «вечер шаманского транса и танцев» и «Дневник шаманского бубна» — все эти названия призваны передать чувство почтения к традициям коренных народов. Однако истинное значение этого термина до сих пор не до конца понятно.

Согласно определению, которое можно найти на курсе антропологии в колледже, шаман достигает измененных состояний сознания, чтобы войти в сферы, недоступные большинству людей, и принести важную или полезную информацию.

Шаман часто живёт на периферии города, деревни или поселения, а также находится на периферии социальной жизни. Шаман — пограничный персонаж. В вашем университетском учебнике, вероятно, также написано, что шаман входит в транс или какое-либо другое изменённое состояние, иногда сохраняя бодрствующее сознание. Шаман обладает способностью переходить из одного состояния в другое. Этот мир и другой мир, и вывезти важные знания из того другого места.

Понятие шамана возникло на Западе благодаря антропологам, работавшим с традиционными обществами Центральной и Северной Азии. Позже образ шамана стал осмысляться как существующий в

различных культурах: например, аналогичные образы у индейских племён или знахаря Культуры австралийских аборигенов. Известный историк религии Мирча Элиаде был одним из первых, кто подробно писал о шамане для западной аудитории. Он рассказывал истории о шаманских посвящениях, которые включали в себя различные варианты ритуального разрушения как средства обретения силы. В некоторых случаях эти ритуалы воплощались в снах о расчленении, после которого шаман собирался заново, наделённый магическими способностями, вплетёнными в новое тело.

Я говорю о шамане как о способе сформулировать идею работы с пугающими вещами, лежащими по ту сторону сознания. Перемещаться между внутренним и внешним мирами своего собственного существа – это захватывающее занятие.

Путешествие, но оно может быть и пугающим. В современном понимании этого слова, в отличие от традиционного, эту работу с сонным параличом можно считать шаманской.

В своей работе с теньвыми лиминальными сновидениями я также обращаюсь к похожей фигуре: психопомпу. Традиционно психопомпы сопровождают недавно умерших в загробный мир. Этот термин происходит от греческого слова *rompos*, что означает «проводник» или «проводник» (помните, что слово «гипнопомпия» частично происходит от греческого *rompe*, что означает «отсылать»), и *psyche*, души, разума или духа. Психопомпы появляются в древних мифах и религиях как ангелы, божества, могущественные существа или, в некоторых случаях, случаи в образе шамана.

Как и в случае с шаманом, термин «психопомп» в современном контексте приобретает особое значение. Юнг представлял психопомпа как посредника между Сознательным и бессознательным, символически олицетворяемое в сновидениях в виде мудрого человека или полезного животного. Некоторые терапевты и целители используют это слово для обозначения любого, кто выступает защитником и наставником для людей, переживающих важные жизненные перемены, например, умирающих.

Одно из самых удивительных применений моей практики лиминальных сновидений пришло мне в голову, когда я был психопомпом. Мы

проходим через лиминальные сны при переходе от бодрствования ко сну. Но я также предполагаю, что мы проходим через лиминальные пространства сновидений, когда приходим в жизнь и когда уходим из неё.

Пограничные сновидения на пороге смерти

Весной 2017 года умерла моя тётя Робин. Мы были очень близки. Робин также была моей крёстной. Мои родители, убеждённые атеисты, сделали подачку моим христианским Бабушка и дедушка крестили меня и мою сестру. Робин выбрали моей крёстной матерью, что показалось ей забавным. Как и мои родители, она совершенно не считала себя христианкой и вела крайне нетрадиционный, разгульный образ жизни, который совершенно не соответствовал ценностям консервативного католицизма, привитым ей монахинями, которые служили моим родителям и Учителя моей тёти. Но самое забавное, что Робин фактически выполняла роль крёстной матери, включая религиозное образование, ведь она научила меня медитировать ещё в детстве. На самом деле, то, чему она меня учила, очень напоминало йога-нидру.

Робин умерла от рака костей, который вывел её из строя за несколько месяцев. Если вы никогда раньше не сидели у смертного одра, скажу вам, что это Глубокие переживания, возможно, даже более сильные, чем вы можете себе представить. Конечно, иногда это ужасно. Но иногда это связано с поразительной близостью. Одна вещь в стремительном ухудшении состояния моей тёти меня действительно удивила. Несколько недель в последний месяц её жизни она провела значительную часть времени в состоянии гипнагогии.

Она бормотала, бормотала и бормотала что-то, возясь с едой, уже не в полном сознании, но и не в полном отключке. Я узнал это состояние. К моему изумлению, пограничная зона между жизнью и смертью очень напоминала пограничное пространство сновидений.

Ранее в этой книге я рассказывал о практике гипнагогии, которая лежит в основе упражнения «Регистратор, активируемый голосом». Я частично узнал об этом от друга, который делал это естественным образом. Работая с ним, я научился поддерживать разговор с человеком, находящимся вне рамок бодрствования и сна. Хотя он мог мне отвечать, он говорил из своего внутреннего состояния сновидения. Я мог задавать

вопросы о том, что он видел и делал в гипнагогическом мире, и он отвечал, хотя, конечно, сюжетная линия не следовала логике бодрствующего сознания.

У нас было достаточно подобных разговоров, и я в конце концов научился формулировать свои вопросы так, чтобы они были для него более понятны. Я также стал лучше понимать логику его снов. В течение более продолжительного лиминального сна одни и те же идеи часто всплывали снова и снова, хотя и не были связаны между собой. Я стал осознавать мир, через который прошел мой друг, как его особое внутреннее пространство, построенное на основе его памяти, воображения и восприятия, — точно так же, как Аристотель утверждал.

Пока Робин плыла по последней пограничной зоне, которая находится между жизнью и смертью, она говорила что-то, что я сразу же распознал как гипнагогическое.

Поскольку у меня был опыт общения с человеком, находящимся в гипнагогическом состоянии, а также с записывающим устройством, находясь внутри моего собственного гипнагогического состояния, я знал, как возражать? Мы много раз беседовали подобным образом. Я записал одну из них в мае 2017 года. Она постоянно возвращалась к теме Зигги Стардаста, альтер-эго Дэвида Боуи, которое он воплощал в начале 1970-х. Смутным, лиминальным голосом Робин рассказала о фильме, который она смотрела о нём. Я спросил о его наряде, и она заговорила о театре, где шла постановка, которая теперь стала пьесой о Зигги Стардасте.

Она рассказала мне о собаках, которых называют бомбадилами, которые не любят мужчин. Я подумал, что это, должно быть, отсылка к Тому Бомбадилу, дикому лесному персонажу из «Властелина колец» Толкиена. Как по команде, она тут же начала описывать волшебный наряд, который носил Зигги Стардаст, когда они вместе ходили по магазинам.

Когда я рассказала одной из медсестер Робин о наших лиминальных разговорах во сне, она сказала мне, что директор хосписа, в котором умерла моя тетья, доктор Кристофер Керр, изучал и писал о снах конца жизни.

Одна из главных идей, которую Керр хочет внедрить в мир хосписной

помощи, заключается в том, чтобы позволить умирающим проговорить свою гипнагогию вместо того, чтобы вылечивать их, казалось бы, бессмысленные бредни с помощью лекарств.

Поскольку эти сновидения не имеют логики сюжетных линий наяву, друзья и семьи иногда расстраиваются, когда их слышат.

Смерть меняет когнитивные способности. Циркадные ритмы большинства людей нарушаются, когда они находятся на грани смерти. Границы между бодрствованием и сном Сознание затуманивается, это состояние известно как «смешанный сон».

К сожалению, друзья и родственники, а также те, кто ухаживает за неизлечимо больными, часто воспринимают это состояние как делирий. Это, в свою очередь, приводит к необходимости принимать лекарства, что, по словам доктора Керра, это равносильно стерилизации человека, выводя его из процесса его собственной смерти. Он рекомендует поступить так же, как я поступил с Робин: позволить человеку оставаться в лиминальном сновидческом пространстве и поговорить с ним. Задавайте ему открытые вопросы. Попробуйте проследить за ним в его гипнагогическом мире.

После того, как Робин почти утратила способность взаимодействовать с явью, она всё ещё могла рассказывать о своих гипнагогических переживаниях. Наши разговоры через лиминальную зону были нашими последними. Если бы я не был готов говорить через сумеречную грань её сознания, я бы потерял способность общаться с ней гораздо раньше.

Пограничные сновидения на пороге рождения

И вот Робин покинула этот мир, мечтая. Но вот что примечательно: возможно, она и пришла в него, мечтая. Возможно, мы все так делали.

Как вы можете себе представить, изучать мозговые волны плода очень сложно. Однако данных достаточно, чтобы определить, что после семи месяцев

В процессе развития плод в утробе матери проводит большую часть времени во сне, переходя в фазу быстрого сна каждые двадцать-сорок

минут. Новорожденные также проводят в фазе быстрого сна значительно больше времени, чем взрослые: они спят около шестнадцати часов в сутки, и половину этого времени проводят в фазе быстрого сна. Взрослые же, напротив, проводят в фазе быстрого сна лишь 20–25% своего времени.

Хотя никто точно не знает, почему мы видим сны, некоторые теории утверждают, что сны способствуют формированию памяти, а также что сны в утробе матери и у младенцев способствуют развитию нейронных связей. Сны способствуют формированию мозга.

Интересно, что процесс, который я описал, говоря о сонном параличе, при котором тело парализовано во время фазы быстрого сна, чтобы мы не могли воплощать свои сны в реальность, не развит у младенцев младше шести месяцев.

И хотя мы ничего не можем знать о снах плода или младенца, в *Детские сновидения и развитие сознания*, Исследователь сновидений Дэвид Фоулкс, пожалуй, наиболее полно изучающий эту тему, описывает сны маленьких детей как не только более короткие и менее сложные, чем у взрослых, но и лишенные повествования и чувства субъективности, ощущения себя как личности, движущейся по миру. Другими словами, детские сны больше похожи на лиминальные сны, чем на сны в фазе быстрого сна. Мы рождаемся во сне и умираем во сне, сознание заключено в рамки пограничного.

Глава 8

Инкубация снов

Практика инкубации сновидений задействует сновидный разум, помогая ему решать личные или интеллектуальные вопросы, способствовать исцелению, пробуждать интуицию и стимулировать творческие способности. В основе инкубации сновидений лежит убеждение, что на каком-то уровне, пусть даже неосознанно, мы знаем ответы на свои вопросы, знаем, что нас беспокоит, и понимаем, что нам поможет. Моя форма инкубации сновидений объединяет как гипнагогию, так и гипнопомпию – весь спектр лиминальных снов. Я говорю «моя форма», потому что разные люди и

В разных культурах существует множество методов практики

инкубации снов. Но, хотя они могут различаться, основной принцип остаётся неизменным.

Целебный культ Асклепия

Практика инкубации снов восходит к Древней Греции. Уже в V веке до нашей эры паломники, искавшие исцеления от всевозможных недугов, Недуги стекались в храмы, посвященные греческому богу Асклепию.

Методы лечения, в которых центральное место занимала работа со сновидениями. К 350 году до н. э. культ исцеления Асклепия стал чрезвычайно популярен и оставался таковым на протяжении многих веков. Вспомните любую из современных тенденций в области здоровья, о которых вы когда-либо слышали: йогу, бег трусцой, палеодиету, ограничение потребления глютена, осознанную медитацию. Культ исцеления Асклепия распространился по древнему миру так же сильно, как и Как и любой из них. В какой-то момент паломники могли посетить до трёхсот Асклепий, разбросанных по всему Средиземноморью и Азии. В результате этой тенденции у обычных людей сложились совершенно новые представления о болезнях и о том, как искать исцеление.

Храм исцеления назывался Асклепион (или Асклепион, или Асклепион).

В каждом месте существовал Асклепион, служивший одновременно религиозным центром и больницей. Им управляли жрецы, которые одновременно были врачами и экспертами по сновидениям. Корни западной медицины лежат в культе Асклепия. Жрецы обучались

в медицинских познаниях и применял множество методов лечения физических недугов, включая травы, питание и даже простые хирургические операции.

Во время поездки в Грецию в 2012 году я совершил паломничество к руинам Храма в Эпидавре, крупнейший в Асклепиеоне. Уровень сложности хирургических инструментов, которым тысячи лет, поразил меня. Хирургические Процедуры включали вскрытие абсцессов брюшной полости и литотомию – удаление конкрементоподобных желчных и почечных камней. Анестезия проводилась с помощью опиатов и других снотворных препаратов.

Но лечение не ограничивалось только физическими недугами. В Асклепии заботились о душе и теле одновременно. Жрецы также специализировались на толковании снов и их интерпретации. Насколько нам известно, это работало следующим образом: те, кто чувствовал необходимость в исцелении, приносили Паломничество в Асклепион часто предполагало долгий и трудный путь и длительную разлуку с домом. По прибытии паломники проходили очищение, называемое катарсисом, от которого и произошло наше слово «катарсис». Этот процесс включал в себя омовение, очищающую диету и Очищение — это модное слово для трав, кореньев и других средств, которые заставляют организм энергично очищаться от токсинов с одной или другой стороны (или с обеих). Затем приносились жертвы, и начинался следующий этап.

Подготовившись, просители входили в абатон, или инкубационную камеру сновидений. Эта часть, предназначенная для сна и сновидений, В храме также водились змеи, которые свободно ползали по полу.

Никаких письменных объяснений о змеях, которые были священны для Асклепия и представляли собой ключевой элемент Асклепии, не существует.

На церемонии основания нового храма в новый Асклепион были помещены змеи из одного из других святилищ. Поскольку змеи сбрасывают кожу, они часто символизируют преобразование. И, что ж, змеи просто невероятно сильны.

Они, конечно, склонны блуждать в мирах сновидений. Отсюда и берёт начало символ здравоохранения и медицины, который вы видите в

аптеках и на витринах.

в больницах и на бортах машин скорой помощи: змея, обвивающая посох, называемый посохом Асклепия (не путать с кадуцеем — двумя змеями вокруг посоха, символом бога-посланника Гермеса).

В инкубационной камере сновидений верующие использовали методы релаксации и визуализации, чтобы сосредоточиться на своих проблемах и попытаться вызвать Целебный сон. Затем они спали. Днём пациенты обращались к жрецам, которые проводили как медицинский осмотр, так и анализировали сны, стремясь получить информацию о состоянии пациента или способе лечения. В идеале Асклепий действительно являлся во сне, либо в своём собственном облике, либо в образе одного из любимых им тотемных животных — возможно, собаки, петуха или, конечно же, змеи — и давал чёткие советы. Такие сны были благом.

Другие сны требовали более глубокого толкования. Выступая в роли врачей, жрецы назначали лечение, включавшее физическую активность, натуральные лекарства и даже хирургические процедуры, а также религиозные обряды, такие как подношения.

Часто рекомендовались водные процедуры и другие виды очищения. Многие процедуры, предлагаемые в Асклепии, напоминают спа: грязевые ванны, специальные диеты, ванны, солнечные ванны, физические упражнения. Были также развлечения в виде спектаклей, спортивных мероприятий и, конечно же, гимнастического зала для тренировок по расписанию.

У нас есть лишь смутные сведения обо всем, что происходило в Асклепии, большая часть этих знаний собрана из физических артефактов.

В главном Асклепионе Эпидавра находился подземный храм, называемый толосом. Мы не имеем представления о его назначении. Однако у нас есть некоторые свидетельства о том, что происходило в храмах. Одно из самых важных свидетельств принадлежит оратору II века Элию Аристиду.

Аристид, сын богатого землевладельца, получивший высшее образование, начал многообещающую карьеру, но тяжёлая болезнь прервала его профессиональное развитие. В поисках исцеления Аристид совершил паломничество в Асклепион в Пергаме, где он стал приверженцем культа врачевания.

Аристид, популярный философ своего времени, во многих своих трудах, считавшийся одним из факторов распространения греческой культуры по всему миру, обращался преимущественно к философским и историческим вопросам. Он также написал «Священные сказания», шесть... тома, посвященные его различным недугам, а также откровенным снам и методам лечения, данным ему Асклепием.

Начиная с 145 года н. э., Аристид провел два года в Асклепионе, записывая свои сны и советы по лечению, которые ему передал Асклепий. Его записи начинались на большом пергаменте, который впоследствии стал «Священными сказаниями». В одном из рассказов Асклепий явился Аристиду во сне и велел ему искупаться в реке. Хотя вода была ледяной и покрытой инеем, Аристид решил пропустить запланированный массаж и сразу приступить к делу.

В число других методов лечения входило очищение организма рвотой и отказ от купания на несколько дней.

Аристид почитал Асклепия как бога, чья божественная целительная сила наполняла Асклепион. Однако ранее в греческой истории Асклепий появлялся в «Илиаде», обычно датируемой около 750 года до н. э., как обычный человек, врач-воин. Спустя несколько столетий письменные источники стали называть его полубогом, сыном бога Аполлона и Коронида, смертной матери.

Согласно мифу, когда Коронида была беременна Асклепием, она вступила в связь с человеком по имени Исхий. Разгневанный Аполлон приказал убить её, а затем вырезать из её чрева нерождённого ребёнка, Асклепия, и отдать на воспитание кентавру Хирону, который обучил ребёнка врачебному искусству.

Асклепий продолжил свой мифический род, став отцом нескольких детей, среди которых Гиги́ея, богиня чистоты и гигиены, и Панацея, богиня врачевания.

В этих древних сказаниях невозможно отделить историю от мифа.

Ещё один любопытный факт, потенциально имеющий историческое значение и, несомненно, имеющий отношение к какой-то части истории, касается личности Гиппократ, жившего в IV веке до н. э. Считается, что он был первым целителем в западной истории, понявшим, что болезни вызываются факторами окружающей среды и питания, а не

божественным или сверхъестественным вмешательством. Гиппократу часто приписывают создание современной медицины. Согласно этой истории, отец Гиппократа был жрецом в Асклепионе на острове Кос, где его сын получил образование и практический опыт лечения больных. Это также включало в себя интерпретацию результатов инкубации снов. Клятва Гиппократа — кредо, которое до сих пор остается центральным принципом западной медицины — началась с молитвы, в которой новые врачи клялись Асклепием.

Инкубация мечты в современном мире

Хотя западная медицина сегодня мало применяет методы работы со сновидениями, Психотерапевтические подходы к работе со сновидениями действительно сохраняют следы этих древних практик. Но как целенаправленная практика, инкубация сновидений сегодня широко распространена среди людей, стремящихся к самопознанию. Современные формы

Практики помогают сновидцам найти ответы на вопросы или обрести внутреннюю мудрость. Поиск по этому термину в интернете выдаст тысячи результатов, содержащих сотни методов инкубации сновидений, Серия шагов, обычно включающая намерение или вопрос, и всегда включает сны. В остальном подходы могут сильно различаться. Некоторые Методы включают в себя визуальные пособия или особое внимание к образам. Другие предлагают использовать гештальт-метод, беседуя с персонажем или элементом сна предыдущей ночи или отвечая на вопросы от его имени. Некоторые люди Размещают на алтарях предметы, символизирующие инкубируемый вопрос. Диета, практики визуализации и онейрогены, такие как запах или звук, иногда В игру вступают. Большинство описаний этого процесса призывают к терпению и настойчивости.

Я уже писал о Уильяме Дементе, который вместе с Юджином Асерински первым понял и изучил взаимосвязь между быстрым сном и сновидениями, основателе Клиники и исследовательского центра расстройств сна Стэнфордского университета, одного из важнейших центров исследований сновидений в современном мире. Много лет спустя, в том же учреждении, Стивен Лаберж провёл свои ныне знаменитые исследования осознанных сновидений, представив это явление В своей современной форме. В своей короткой книге

«Некоторые должны наблюдать, а некоторые должны спать», впервые опубликованной в 1972 году, Демент описывает эксперименты с пятьюстами студентами Стэнфордского университета, в ходе которых он предлагал им решить головоломки. Задачи были простыми, например, найти закономерность в последовательности букв O, T, T, F, F, а затем продолжить эту последовательность. (Ответ заключается в том, что это первые буквы слов «один», «два», «три», «четыре», «пять», а продолжение будет «S, S» для «шесть, семь»). Метод также был простым.

Студенты пытались решить головоломку, спали, чтобы «высидеть» над ней, а затем записывали сны и отправляли их на проверку, была ли инкубация успешной. Хотя менее десятой части записанных снов были направлены на решение проблемы, это исследование помогло ввести концепцию инкубации снов в современный научный мир.

В книге «Комитет сна», о которой я уже упоминал, о связи между сновидениями и творчеством, писательница и психолог Дейрдре Барретт описывает более детальный эксперимент по инкубации сновидений, который она провела в 1992 году с несколькими своими студентами в Гарварде. Она попросила своих студентов записать задачу, а затем, если возможно, визуализировать её в виде конкретного Изображения. Студентам было поручено задаться целью увидеть во сне проблему, а затем спать с блокнотом на ночном столике, чтобы записывать любые результаты. Их также попросили визуализировать, как они просыпаются и записывают результаты инкубации. Барретт также предположил, что Учащиеся расставляют предметы, связанные с проблемой, по всей комнате так, чтобы напоминания можно было видеть, не вставая с кровати. В этом исследовании чуть более половины снов, снятых студентами, были связаны с их темами.

Один из выводов из этой статистики заключается в том, что, вероятно, не стоит ожидать, что ваша идея работает больше, чем в половине случаев. Именно поэтому требуется терпение. Однако, по моему опыту, оно того стоит, когда оно срабатывает.

Большинство форм инкубации сновидений основаны исключительно на сновидениях в фазе быстрого сна.

Неудивительно, что моя форма инкубации сновидений также включает в себя гипнагогию и гипнопомпию. Наличие некоторой доли

бодрствующего сознания в обоих лиминальных состояниях сна повышает вашу способность глубже осознавать то, чему вас может научить состояние сна. Вы сможете лучше доносить свои намерения до своего сновидного разума и обрести связь с мудростью, приходящей к вам из бессознательного.

Для этого упражнения ознакомьтесь с вашими наиболее распространёнными позами сна. Обратите внимание на то, как вы чаще всего лежите во время сна. Лежите ли вы на боку, на спине или на животе?

Что вы делаете с руками и кистями? А как насчёт ног? Возможно, вы уже это чувствуете, но если нет, начните обращать внимание.

Ваш сон почти как практика йоги. Вы склонны принимать одни и те же позы каждую ночь.

Умение принимать одну из поз для сна поможет вам запоминать сны. Тело помнит вещи не так, как разум.

Научившись играть на пианино, вытягиваться в позе собаки мордой вниз или подавать теннисный мяч, вы будете делать это лучше всего без активного задействования высшего познания.

Когда вы полагаетесь на память тела, чтобы выполнять хорошо отработанные действия, разум следует за движением. Вызвать сны на поверхность может работать таким же образом. Всякий раз, когда вы пытаетесь вспомнить сон прошлой ночи, примите одну из своих обычных поз для сна и расслабьтесь в ней. Возможно, воспоминания придут.

Как только вы освоите это физическое воспоминание, вы сможете применять его непосредственно к решению задач. Возможно, вам будет полезно уделять больше внимания атмосфере. Выберите время, когда вы можете подольше поспать утром. Выключите будильник и включите режим «Не беспокоить» на телефоне. Заткнитесь.

Кто бы ни разбудил вас в комнате. Оставьте достаточно времени для долгого, роскошного сна. Теперь вы готовы попробовать инкубацию снов!

Мой метод основан на двух упражнениях из главы 2: «Исчезающая точка» и «Утреннее ожидание». Вам не обязательно практиковать их, чтобы попробовать этот метод, но если вы это делали, то уже знаете, как выполнять первый и последний шаги. Вы также можете добавить

что-нибудь, что поможет вам прояснить свой вопрос. Например, можно сделать что-то, что символизирует ваш запрос, и положить это на прикроватный столик. Вы можете попробовать работать с Онейрогены для усиления сновидений (подробнее об этом можно прочитать в главе 11). Возможно, вам тоже будет полезно попробовать это с другом Либо удалённо, либо в одной комнате, либо даже в одной постели. Я всегда стараюсь представить самый простой вариант, но, как всегда, вы должны взять его и сделать своим.

Инкубация сновидений (при гипнагогии и гипнопомпии)

1. Ложитесь спать. Примите одну из своих обычных поз для сна и сформулируйте вопрос или просто чётко представьте себе проблему, которую хотите решить, — от разбитого сердца до сломанного компьютерного кода. Ваш вопрос может быть таким: Просто, как расставить мебель, или так же сложно, как выбрать жизненный путь. Медитируйте над этим; позвольте этому проникнуть в ваше тело, как глоток горячей жидкости согревает ваши внутренности.
2. Постарайтесь поддерживать осознанность своего вопроса посредством гипнагогии.

Дышите медленно и глубоко. Расслабьтесь, но постарайтесь удержать свой вопрос в голове до самого засыпания. Как и многие художники и мыслители, использовавшие гипнагогию для пробуждения своего творческого потенциала, вы можете обнаружить, что сами гипнагогические сны уже содержат важные идеи.

3. А теперь буквально спите. Эта фраза существует не просто так. Пусть ваше Подсознание переворачивает всё, о чём вы размышляете. Ваша сновидческая психика подходит к проблемам на очень глубоком уровне.
4. Утром просыпайтесь как можно медленнее. Задержитесь в нежном, открытом, сладком пространстве гипнопомпии. Часть этого опыта будет связана с мыслями. Когда вы всплывёте в сознание, у вас начнутся идеи и воспоминания. Но другая часть вашего разума будет блуждать во сне. Чтобы попытаться вспомнить больше из мира сновидений, меняйте позы сна и снова погружайтесь в них. Воспоминания вашего тела помогут конкретизировать намерения, которые вы сформировали в гипнагогии, а также любые откровения из

фазы быстрого сна.

5. Держите что-нибудь у кровати, чтобы записывать всё, что приходит вам в голову. Возможно, вам нравится метод голосового диктофона. Возможно, вы предпочитаете блокнот для записи мыслей или альбом для рисования. Вы даже можете просто рассказать об этом другу. Я рекомендую вам делать что-то, чтобы запечатлеть любые откровения во сне. Иногда полезно вернуться к этим записям позже, даже если то, что вы видите, кажется вам совершенно ясным.

Как и в любой практике, чем больше вы этим занимаетесь, тем лучше у вас получается. И снова, терпение и настойчивость окупаются. Как только вы соприкоснётесь со своими снами, вы будете поражены тем, какие сокровища они могут предложить.

Глава 9

Йога Нидра

В буквальном переводе йога-нидра означает «йогический сон». Но эта практика подразумевает погружение в лиминальное пространство сновидения, а не засыпание. В первой половине этой книги вы найдёте множество упражнений для достижения состояния гипнагогии или гипнопомпии. Достичь этого состояния можно также с помощью йога-нидры.

Хотя тогда я этого не знал, йога-нидра была первой практикой, переданной мне. Я узнал о ней от своей тёти Робин, которая провела большую часть своих последних дней в состоянии гипнагогии, о чём я расскажу в главе 7. Робин сначала познакомилась с разновидностью йога-нидры как с методом медитации, и она передала его мне.

Робин провела 1970-е годы, скитаясь по Индии, одна из тех странствующих хиппи-наркоманок, которые ночевали на пляжах и в маленьких съёмных комнатах или домах щедрых местных жителей. В течение многих лет она периодически приезжала к моей семье на пару месяцев. Полагаю, ей нужно было иногда бросить пить, взять себя в руки, прежде чем снова отправиться в путь. Я обожала её, ходила за ней по дому и подражала ей, заворожённая рассказами о дальних странах и экзотических приключениях. Она медитировала, и мне тоже захотелось

этому научиться.

Кто-то научил её этому методу, который она затем передала мне. Чтобы подготовиться, мы с ней сначала ложились в удобное положение, часто она на кровати, а я на полу. Затем она устно руководила нами, пока Наше осознание проходило через голову, руки, ноги и так далее, сканируя каждую часть тела, пока мы не проделали всё. Затем мы считали вдохи и выдохи, стараясь дойти до десяти, сохраняя концентрацию. Робин научила меня дышать медленно и глубоко. Она сказала, что это важный навык.

Какое-то время мы просто плыли по течению. Теперь я знаю, что мы достигли гипнагогии. Со временем она научила меня делать это молча, или я делал это один. До двадцати лет, когда я начал осваивать другие техники, я медитировал именно так.

Структура йога-нидры

Теперь, когда я начал практиковать йога-нидру и посетил несколько обучающих курсов, я понимаю, что то, что мы делали, является частью традиции йога-нидры. Я бы сказал, что мы, по сути, выполнили самые важные этапы. Различные современные школы йога-нидры включают или исключают некоторые этапы, а также выполняют их в разном порядке, но базовая структура современной практика включает в себя следующие этапы:

1. Подготовка: осознанно подготовьтесь к практике.
2. Закрепление: Мысленно отметьте начало практики.
3. *Санкальпа*, решимость, решительность: установите намерение для своей практики.
4. Вращение сознания, ощущение тела: перемещайте осознание по всему телу.
5. Осознание дыхания: Сосредоточьтесь на энергии своего дыхания и подключитесь к ней.
6. Уравновесьте пары противоположностей: обратите внимание на физические и эмоциональные ощущения и уравновесьте их.

7. Визуализации: В некоторых школах практикующие просто замечают и приветствуют возникающие мысли, воспоминания или образы. В других школах преподаватель, ведущий занятия, представляет определённые образы или путешествия.

8. Повторите Санкальпу: Подтвердите свою решимость.

9. Интеграция, экстернализация: Медленно и осознанно вернитесь в состояние бодрствования.

10. Завершите практику: поблагодарите, пропойте мантру и вернитесь в состояние бодрствования.

Если вы посещали занятия по йога-нидре или слушали нидру онлайн, вам сначала нужно было принять удобное положение — обычно лежа.

(но не обязательно) — а затем послушайте, как кто-то проведёт вас через какую-либо комбинацию вышеперечисленных шагов. Вас могут попросить считать вдохи и выдохи, одновременно очищая разум. Учитель может провести вас через процесс уравнивания противоположностей, например, попросив представить что-то тяжёлое и что-то лёгкое, или одновременно вспомнить момент, когда вы испытывали гнев, и момент, когда вы испытывали блаженство. Вас могут провести через визуализацию, возможно, культурного архетипа или лично значимого образа. В конце процесса вас мягко вернут в состояние полного бодрствования.

В какой-то момент этого процесса вы входите в гипнагогию. Обычно я нахожусь в этом состоянии во время вращения сознания по телу, что является частью базовой практики, которой меня научил Робин. Хотя разные школы выделяя или пропуская определённые шаги, практически все выполняют эту часть сканирования тела. Порядок, в котором вы перемещаете внимание по голове, туловищу и конечностям, частично зависит от традиции. Вы можете начать с макушки и двигаться вниз, или начать с большого пальца одной руки и двигаться по одной стороне тела, или начать со рта и двигаться вниз.

Вы можете просто сосредоточить внимание на каждой части тела — бедре, голени, стопе — или мысленно поместить что-то в каждую точку, например, мантру или изображение звезды. Независимо от метода, эта часть процесса объединяет внутреннее и внешнее «я». Когда ваша внутренняя энергия и внимание встречаются твердость вашего тела, вы

перемещаетесь в пространство пограничного сна.

Дыхательные упражнения, балансировка противоположностей и визуализация помогают сосредоточить внимание, не давая практикующему соскользнуть через гипнагогию в сон. По моему опыту, во время занятий обычно хотя бы один человек в классе начинает храпеть. Как и во всех лиминальных практиках сновидений, необходимо поддерживать баланс бодрствования и сна, чтобы полностью осознавать свой внутренний мир, сохраняя при этом осознание материального мира.

В определениях йога-нидры обычно упоминается пратьяхара, отвлечение чувств. Поскольку вы слушаете голос, ведущий вас через Сеанс, вы сохраняете слуховое восприятие. В противном случае практика предполагает процесс переключения фокуса и внимания с внешнего мира на свой собственный Внутренний мир. В восьми ступенях йоги, донесённых до нас Патанджали, пратьяхара считается пятой стадией.

Я хочу глубже погрузиться в идею пратьяхары. Это поможет вам понять некоторые особенности силы йога-нидры и лиминального сновидения в целом. Чтобы дать правильный контекст и объяснить некоторые важные моменты, Для читателей, практикующих хатха-йогу, я также предложу самый общий обзор восьми ступеней йоги Патанджали.

Восемь ступеней йоги и пратьяхары

В вашем местном спортзале вполне могут быть занятия йогой. Возможно, ваша мама ходит на занятия. На вашем хипстерском рабочем месте могут даже быть бесплатные занятия в обеденное время в качестве бонуса. В отличие от того, что вы получаете в подобных местах, где вы ложитесь на коврик и выполняете серию поз, в йога-нидре вы слушаете, как кто-то ведет вас через процесс освобождения от чувства, чтобы достичь гипнагогии. Кстати, некоторые учителя йога-нидры очень хотели бы, чтобы я использовал другое слово, а не «гипнагогия», возможно, предлагая Язык, позволяющий достичь различных кош, оболочек или слоёв себя, от физического «я» до энергетического, эмоционального, ментального и радостного «я». Я представляю довольно западное, базовое понимание йога-нидры.

Возможно, вы уже знаете, что под словом «йога» обычно подразумевают асану, или постуральную йогу. Последовательности движений, преподаваемые на большинстве занятий, такие как поза воина (вирабхадрасана) или поза собаки мордой вниз (адхо мукха шванасана), — это всё асаны. Но асана — это лишь одна из восьми ступеней йоги, изложенных мудрецом Патанджали, которая чаще всего датируется периодом до 400 года н. э. (хотя некоторые расходятся во мнениях относительно этой даты). История Йоги — сложная штука, что неудивительно, и я не собираюсь вдаваться в подробности.

То, что я здесь предлагаю, носит весьма общий характер. Однако, если вас интересует йога, вам может быть полезен этот контекст.

Хотя происхождение современных традиций йоги вызывает споры, большинство из них восходят к «Йога-сутрам» Патанджали — сборнику почти двухсот древних сутр. Слово «сутра» имеет несколько разное значение в контексте буддизма, джайнизма и индуизма. В данном случае оно примерно переводится как афоризмы или правила. Патанджали собрал, обобщил и прокомментировал знания йоги из различных древних традиций и создать «Йога-сутры». Хотя этот текст стал основой того, что мы называем йогой, на самом деле он не содержит никакой информации о физических позах.

Много веков спустя в средневековом тексте «Хатха-йога прадипика» приводятся описания некоторых поз, в основном сидячих и лежащих, но ни одна из них не похожа на те позы, которые вы могли бы изучать на занятиях сегодня.

Можно многое сказать о роли человека по имени Свами Вивекананда в популяризации «Йога-сутр» на Западе. Он сыграл ключевую роль в распространении индийских философских учений, таких как веданта и йога, в Европе и США. Однако, когда речь заходит о переводе философии «Йога-сутр» в физическую практику, особенно важны две другие фигуры: Тирумалай Кришнамачарья (1888–1989) и Шивананда Сарасвати (1887–1963). Кришнамачарья, которого иногда называют отцом современной йоги, особенно важен. Будучи студентом, он изучал «Йога-сутры». Будучи учителем, он объединил философию Патанджали с техниками из «Хатха-йога-прадипики», а также с традиционными индийскими методами борьбы и гимнастики, включив в свою практику некоторые британские гимнастические упражнения, которые тогда преподавались в Индии. Многие асаны, знакомые современным

практикам, такие как Поза треугольника (уттхита триконасана), или приветствие солнцу, происходит из замечательного синтеза Кришнамачарья. Из школ, основанных Кришнамачарья и Шивананда, а также их последующие ученики придерживаются большинства стилей, о которых вы, вероятно, слышали, включая аштанга-йогу, йогу Айенгара, дживамукти, кундалини, мокша-йогу, бикрам-йогу, интегральную йогу и йогу Шивананды.

Йога-сутры, будучи основополагающим текстом, содержат описание Патанджали восьми ступеней йоги, которые, по сути, являются руководством для осмысленной, духовной жизни. Этот восьмеричный путь переводится как аштанга (от ашта – восемь, и анга – ступень). Возможно, вы знаете, что аштанга – это также название Школа йоги, основанная учеником Кришнамачарья Паттабхи Джойсом. Восемь ступеней йоги:

1. Яма: Моральные обеты, этика и честность. Как человек ведёт себя в жизни.
2. Нияма: самодисциплина и соблюдение духовных практик.
3. Асана: Позы, внимание к телу. Концентрация, сосредоточенность, медитация в движении.
4. Пранаяма: дыхательные техники. Осознание связи дыхания и жизненной силы.
5. Пратьяхара: Отключение чувств. Перемещение внимания от внешнего мира во внутренние сферы.
6. Дхарана: Сосредоточение. Устранение отвлекающих факторов ума, расширенное самонаблюдение.
7. Дхьяна: Медитация, созерцание, погружение посредством концентрации.
8. Самадхи: блаженство, просветление. Медитирующий сливается с точкой фокусировки и превосходит себя.

В вашей местной студии вы изучаете асаны и, возможно, также пранаяму, Яма и нияма подразумеваются, но не часто уточняются. Эти первые

четыре ступени составляют внешние аспекты йоги. Внутреннее движение начинается с пратьяхары.

В разговорах о внешних и внутренних аспектах йоги некоторые Практикующие утверждают, что внутреннее измерение является главной целью. Эта группа не умаляет важности первых четырёх ступеней и добавляет, что необходимо пройти через них, чтобы достичь последних четырёх. Но они настаивают, что именно внутренняя работа развивает высшее сознание. В таких дискуссиях вы также можете обнаружить, что пратьяхара рассматривается как один из внешних аспектов, в то время как другие считают её внутренним. В любом случае, в этой промежуточной зоне вся физическая подготовка, предпринимаемая практикующим, способствует глубокой внутренней работе. Это лиминальная ступень, где Происходит движение от внешнего к внутреннему. Йога-нидра ведёт вас через пратьяхару.

С помощью йога-нидры вы можете достичь порогового состояния сна, которое соединяет сознательное и бессознательное, состояния тела и разума — хотя, конечно, мы знаем, что на самом деле нет разделения между телом и разумом.

«Я» — это континуум, как и сознание. Задержавшись между ними, вы осознаёте и то, и другое.

Краткая история йога-нидры

Как и история практики асан, история йога-нидры восходит к древним корням, но обретает форму в наше время. В Махабхарате, одном из двух главных эпических санскритских текстов Древней Индии, упоминается йога Нидра, хотя и не совсем как практика. Хотя Махабхарата составлялась на протяжении веков, скорее всего, между 300 г. до н.э. и 300 г. н.э., её устные источники восходят к VIII или IX векам до н.э. Согласно мифу, Ганеша отломил свой бивень, чтобы использовать его в качестве пишущего инструмента для записи. текст Махабхараты, как его продиктовал Вьяса, поэтому вы

Иногда встречаются изображения Ганеши с бивнем в руке. В эпосе говорится, что бог Вишну, создающий миры, пребывает в состоянии йога-нидры между юги, циклы творения и распада мира. Здесь не только бог пребывает в пограничном состоянии, но и сам мир пребывает в пограничной форме, паря между фазами существования.

Популярное индуистское изображение, называемое Шешашайи Вишну, изображает бога в йога-нидре, покоящегося на Ади Шеше, огромном змее, парящем, свернувшимся кольцами, в космическом пространстве. Когда Ади Шеша разворачивается, происходит творение. Когда змея снова сворачивается, вселенная прекращает своё существование.

Один из первых текстов, описывающих практику йога-нидры в том виде, в каком мы её знаем сегодня, снова принадлежит «Йога-сутрам», тому же источнику, что и восемь ступеней йоги. Здесь Патанджали описывает осознание сна как технику медитации, которая может быть использована для достижения высшего состояния медитативного осознания, называемого самадхи. Патанджали также описывает метод ментального разрешения противоположностей, составляющий часть современной йога-нидры. Опять же, как и в истории Йоги в целом, более позднее упоминание встречается в Хатха Йога Прадипике, где йога-нидра рассматривается как вневременное состояние.

Как и современная хатха-йога, йога-нидра окончательно стала той практикой, которую мы имеем сегодня, только в XX веке, когда Свами Сатьянанда (1923–2009) «заново открыл» йога-нидру в 1952 году и систематизировал систему, на которой основаны все современные школы. Его книга «Йога-нидра» 1974 года, которую практикующие йога-нидру часто называют просто «синей книгой», излагает его Опыт практики. Сатьянанда, который предпочитает этот термин

«гипнайогический» вместо «гипнагогический», предполагал, что практика обеспечивает переход от ментального к психическому осознанию и позволяет практикующему выйти за пределы ограничений индивидуальной личности и получить доступ к своего рода сверхсознанию.

В настоящее время активными школами йога-нидры являются школа Сатьянанды, которая следует модели гуру; Бихарская школа, основанная преемником Сатьянанды; скандинавская школа, включающая музыку и звуковые ландшафты; iRest, основанная Ричардом Миллером; Гималайский институт, основанный Свами Рамой; ParaYoga, школа Рода Страйкера; и сеть Yoga Nidra Network, основанная Умой Динсмор-Тули и Нирлиптой Тули. Однако по мере роста популярности йога-нидры способы её практики становятся всё более разнообразными. Так что есть много интересного для изучения!

Преимущества йога-нидры

Помимо вариаций конкретных методов йога-нидры, разные школы подчёркивают различные преимущества этой практики. Поскольку йога-нидра погружает вас в глубокие лиминальные состояния сновидения, многие из признанных преимуществ покажутся вам знакомыми из других глав.

Эти преимущества включают в себя глубокое расслабление, а также избавление от тревоги и бессонницы. Эта практика, безусловно, приводит большинство людей к состоянию глубокого расслабления, как физического, так и психического. Люди, использующие йога-нидру для борьбы с Бессонницей: ложитесь спать, слушая нидру, или держите её под рукой, чтобы включить после пробуждения, чтобы помочь им снова заснуть. Что касается лечения тревожности, Школа iRest тесно сотрудничает с армией США, используя йога-нидру для лечения солдат с посттравматическим стрессовым расстройством. Когда я проходила обучение преподавателей iRest, многие другие студенты были терапевтами, заинтересованными в использовании йога-нидры для помощи пациентам в борьбе с тревогой.

Йога-нидра также может рассматриваться как практика медитации, которая составляет основу для полноценной духовной практики. В школе iRest йога-нидра преподаётся как Например, это форма медитации осознанности. В самых глубоких фазах йога-нидры мы можем обнаружить место, где переживаем сознание за пределами эго, личности и мыслей. Другие рассматривают йога-нидру как подготовку к медитации или как разновидность медитации для начинающих.

Как бы вы ни использовали ее, йога-нидра, безусловно, способствует продолжающемуся эксперименту с исследованием сознания, который я постоянно Рекомендую вам попробовать. Годы лиминальных сновидений научили меня погружаться в удивительные уголки своего сознания. Но во время недельного курса подготовки преподавателей йога-нидры я пережила совершенно невероятный опыт внутреннего пространства.

Я прошел обучение в нескольких разных школах. В рамках обучения iRest, которое я прошел весной 2018 года, мы ежедневно в течение недели занимались йогой-нидрой, в некоторых случаях по несколько раз в день. В один из последних дней я лег, пока Ричард Миллер вел нас к

практике iRest, которую я переживаю как глубокое пороговое состояние сна. Когда я погрузился в себя, я понял, что могу удерживать в своем сознании огромный, кружащийся и постоянно меняющийся мир мыслей и образов в невероятно мельчайших деталях. В один-единственный момент я увидел птицу, сделанную из блесток, в полете, солнце отражало мерцание ее крыльев; я парил над шпилями эфирного, воображаемого научно-фантастического города, залитого акварелью синего и пурпурного; я просматривал ржавую стойку сатанинского рока 1970-х годов, установленную на полоске лужайки перед домом моих бабушки и дедушки; Я вспомнил колесо обозрения, приводимое в движение человеком, которое я видел в Бирме, и вспомнил, как солнце согревало мою кожу; я ощутил невероятно мягкую текстуру коврика, на котором я лежал.

Все это произошло в один миг и полностью изменилось в следующее мгновение.

На протяжении всего урока я сохранял осознанность происходящего в комнате, слышал слова учителя и дыхание других учеников.

Невозможно описать сложность и детали этого опыта.

Моё сознание казалось обширным, но в то же время отточенным и зернистым. Солнечный свет блестел на каждой блестящей частичке птицы, подчёркивая красоту и плавность её движений, отчего она казалась твёрдой, хотя на самом деле это было скопление блестящих хлопьев, движущихся как единое целое, почти как стая птиц. Я погрузился в воспоминания о колесе обозрения, одновременно осознавая, что вспоминаю этот опыт, и одновременно ощущая себя более молодой версией себя в той сцене, которую я видел. вспоминал. Я оценил нереальный характер города, его шпили и купола-луковицы, твердые, но движущиеся и тающие, как воск. Я обратил внимание на детали на обложках каждого альбома. На одной обложке был пентаграмма на почти черном фоне; на другой – старая гравюра на дереве с изображением дьявола, пьющего из чаши. В этот момент я вспомнил несколько других снов, которые...

Место в доме моих бабушки и дедушки, место, куда я часто возвращаюсь во сне. Я слушал голос учителя, игнорируя то, что он говорил, но одновременно переживая его. Этот единственный момент содержал в себе больше, чем я могу объяснить, и в одно мгновение перешёл в не менее насыщенный момент, а затем Ещё один, и ещё

один. Пытаться описать это – всё равно что пытаться объяснить волну, описывая каждую каплю воды. Думаю, это было действительно самый психоделический опыт, который я когда-либо испытывал.

Разработка собственной практики йога-нидры

За последний год я заметил, что в студиях йоги Сан-Франциско и Лос-Анджелеса всё чаще появляются занятия и семинары по йога-нидре. Вы также можете найти множество занятий по йога-нидре онлайн: некоторые бесплатные, другие — в приложениях для здоровья или духовности, а третьи — в рамках программ конкретных преподавателей. Имейте в виду, что разные школы включают в себя разные этапы и делают акцент на определённых Элементах или преимуществах. Рекомендую рассмотреть варианты и найти тот, который подходит именно вам.

Часть практики йога-нидры включает в себя прослушивание голоса, который направляет вас на протяжении всего сеанса. Голосовые указания помогают вам сосредоточиться на практике, пока вы погружаетесь в гипнагогическое состояние. Они также поддерживают связь с миром бодрствования, чтобы вы не провалились в сон. Это значит, что вам нужен либо кто-то другой, кто будет вести вас через нидру, либо запись.

Этого не получится. Поскольку вы не можете просто сделать это самостоятельно, создать свою собственную версию практики немного сложнее. Но это возможно! В следующем разделе я включил несколько сценариев йога-нидры, предоставленных мне учителями, с которыми я работал или в линиях, в которых я обучался. Вы можете прочитать их скрипты, которые помогут вам понять, чего ожидать от занятий йога-нидрой или сеанса, которые вы загружаете из Интернета.

Один из способов персонализировать свою практику — записать себя или кого-то, чей голос вы хотите услышать, читающего один из этих текстов, или свой собственный голос. Вы также можете взять любые фрагменты из предоставленных скриптов и добавить свои собственные.

Исследуйте другие нидры и найдите детали, которые можно добавить.

У меня есть собственная версия практики йога-нидры, которая сочетает в себе одно из моих собственных упражнений для

лиминальных сновидений, «Петлю обратной связи», с элементами йоги Я включил сценарии нидры. Поскольку моя цель — достичь лиминального состояния сна и оставаться в нём, я изменил порядок инструкций для окончательного заземления, разместив их в начале, а не в конце. Моя версия заканчивается после поворота сознания, когда я знаю, что, скорее всего,

Войдите в лиминальное пространство сновидения. Как и все лиминальные практики сновидения в этой книге, я призываю вас исследовать йога-нидру и, в конечном итоге, сделать её своей.

Сценарии йога-нидры

Моя личная практика йога-нидры началась с работы над лиминальными сновидениями. Как и многие, я давно практикую асаны, которые считал просто «йогой». В студии рядом с моим домом в Сан-Франциско издаётся издание, для которого я иногда пишу: Common Ground, журнал из области залива Сан-Франциско, который с 1974 года освещает такие темы, как альтернативная медицина и благополучие, сознание и экология. Преподавательница, чьи занятия я часто посещаю, Бренна Гихан, заметила мою статью о лиминальных сновидениях и творчестве и указала мне на «синюю книгу» Свами Сатьянанды. В течение года йога-нидра стала для меня основной практикой.

Чтобы вы лучше поняли, что может происходить во время сеанса йога-нидры, я включил три сценария, любезно предоставленных мне представителями разных традиций, с которыми я работал. Каждый преподаватель включил краткое введение к своему сценарию, что позволит вам получить общее представление о традициях.

Первый сценарий мне дала Бренна Гихан, учительница школы Парайоги. Помимо того, что именно она помогла мне начать...

Практикуя йога-нидру, Бренна указала мне несколько ресурсов, а также стала тем человеком, к которому я могу обратиться с вопросами о своей собственной практике.

Следующий сценарий принадлежит Уме Динсмор-Тули, одной из основательниц Сети Йога-нидра в Великобритании. Я прошла несколько обучающих семинаров с Умой. Мне очень импонирует её подход к практике. Она разделяет моё убеждение, что практику нужно сделать своей.

Третий сценарий написан Стефани Лопес из школы iRest. Как я уже упоминала ранее в этой главе, я прошла обучение преподавателей iRest у Ричарда Миллера, основателя этой школы.

Я глубоко благодарен этим учителям за то, что они поделились этими учениями.

Йога-нидра для проявления

Бренна Гихан

Традиция Парайоги

Шри Йога

www.brennageehan.com

www.sriyogaretreats.com

ВВЕДЕНИЕ

Регулярная практика йога-нидры может стать замечательным способом сократить разрыв между намерением и его воплощением. Питая семена намерения,

Во время насыщенной практики йогического сна путь к проявлению становится более радостным, более бесстрашным и требующим меньше усилий. В этой древней практике человек спит на облаке йоги, где индивидуальная и вселенская души сливаются и все становится возможным.

СЦЕНАРИЙ

Начните с положения лёжа на спине в позе шавасана. Для максимального комфорта можно использовать одеяла и подушки.

Приняв позу, поставьте себе цель оставаться неподвижным на протяжении всей практики.

Если возникает дискомфорт, сначала исследуйте эти ощущения, и если вы решите, что вам нужно сменить позу, просто делайте это медленно, не дергайте тело слишком сильно.

Установите намерение не заснуть, оставаться бодрствующим и осознанным... В йога-нидре тело спит, ум спит, а наше сознание остаётся бодрствующим.

(Короткая пауза)

Начните расслабляться и найдите на мгновение плавный ритм в своем дыхании.

(Короткая пауза)

Переместите свое внимание в нижнюю часть живота и просто наблюдайте, как поднимается и опускается ваше дыхание в животе.

(Короткая пауза)

Начните наблюдать за дыханием где-то на задворках сознания. Наблюдайте за своим дыханием, словно наблюдая за дыханием кого-то другого.

(Короткая пауза)

С каждым выдохом ощущайте, как ваше тело все больше расслабляется,

освобождаясь от любого удерживания, зажима или бессознательного напряжения.

Почувствуйте, как ваше тело раскрывается и погружается в землю.

На задворках своего сознания осознайте звуки, которые вы слышите за пределами пространства, в котором вы отдыхаете.

Выберите один звук, затем другой. Перемещайте своё внимание от звука к звуку.

(Долгая пауза)

Теперь прислушайтесь к звуку, который находится дальше всего от вас. (Короткая пауза) Теперь прислушайтесь к звуку, который находится ближе всего к вам — к звуку вашего дыхания. Прислушайтесь к тихому звуку вашего дыхания.

(Средняя пауза)

Давайте начнём практику йога-нидры. Моё тело спит, мой разум спит, моё сознание бодрствует.

Уделите минутку, чтобы подумать обо всём, что вы цените. Обо всех ваших действиях, событиях и решениях, которые привели вас к текущему моменту.

Почувствуйте глубокую признательность за все ваши дары, таланты и возможности. Впустите радость свежего воздуха, солнца, земли и наших вод. Почувствуйте, как эта благодарность наполняет ваше сердце.

(Короткая пауза)

Теперь сформулируйте то, что вы желаете воплотить в следующей жизни: цель, решение, санкальпу (намерение). Произнесите эту санкальпу три раза, мысленно с благодарностью посадив её в саду своего сердца.

А теперь поблагодарите Вселенную за все ваши достижения.

(Короткая пауза)

Я проснулся. Я осознаю.

А теперь — Системное Расслабление с

шестьюдесятью одним баллом. Я бодрствую. Я в

сознании.

Начните с сосредоточения на пространстве между бровями. Почувствуйте кожу, кость и теперь увидите свет, подобный звезде, в межбровном центре.

Теперь твое Горло — почувствуй кожу, кость, увидь свет, звезду в твоём Горле.

1. Правое плечо
2. Правый локоть
3. Правое запястье
4. Кончик большого пальца правой руки
5. Кончик указательного пальца правой руки
6. ...средний палец
7. ... Безымянный палец
8. ... Мизинец
9. Правое запястье
10. Правый локоть
11. Правое плечо

12. Горло
13. Левое плечо
14. Левый локоть
15. Левое запястье
16. Кончик большого пальца левой руки
17. Кончик указательного пальца левой руки
18. ...средний палец
19. ... Безымянный палец
20. ... Мизинец
21. Левое запястье
22. Левый локоть
23. Левое плечо
24. Горло
25. Кардиологический центр
26. Правая сторона груди
27. Кардиологический центр
28. Левая сторона груди
29. Кардиологический центр
30. Пупочный центр
31. Лобковая кость
32. Правое бедро
33. Правое колено

34. Правая лодыжка
35. Кончик большого пальца правой ноги
36. Кончик второго пальца правой ноги
37. ... Третий палец ноги
38. ... Четвертый палец ноги
39. ... Мизинец
40. Правая лодыжка
41. Правое колено
42. Правое бедро
43. Лобковая кость
44. Левое бедро
45. Левое колено
46. Левая лодыжка
47. Кончик большого пальца левой ноги
48. Кончик второго пальца левой ноги
49. ... Третий палец ноги
50. ... Четвертый палец ноги
51. ... Мизинец
52. Левая лодыжка
53. Левое колено
54. Левое бедро
55. Лобковая кость

56. Пупочный центр

57. Кардиологический центр

58. Центр горла

59. Центр бровей

Теперь представьте все эти точки как звёзды в созвездии себя.
Увидьте эти звёзды... и увидьте и ощутите всё пространство между
ними. Покойтесь в пространстве между звёздами.

Почувствуйте

Пространственное

Осознание... Вы и есть

Пространственное

Осознание...

(Долгая пауза)

Теперь сосредоточьтесь на дыхании. Почувствуйте, как ваше тело
дышит естественно. Без усилий. Без контроля. Почувствуйте, как
дышит всё ваше тело.

Восходящее дыхание: (средняя пауза между каждой
остановкой) Почувствуйте свое тело.

1. Выдыхайте от макушки головы до кончиков пальцев ног.

Вдохните от кончиков пальцев ног до макушки головы.

2. Выдох от макушки

к лодыжкам. Вдох от

лодыжек к макушке.

3. Выдох, макушка к коленим. Вдох, колени к макушке.

4. Выдох: от макушки к бедрам.

Вдох: от бедер к макушке.

5. Выдох от макушки к пупку. Вдох от пупка к макушке.

6. Выдох от макушки к сердцу, вдох от сердца к макушке

7. Выдох от макушки к горлу. Вдох от горла к макушке.

8. Выдохните, направляя макушку к переносице.

Вдохните от переносицы к макушке головы.

9. Выдох от межбровного центра к переносице.

Вдох от переносицы к межбровному центру.

10. Продолжайте выдыхать от межбровного центра к мосту. Вдыхайте от моста к межбровному центру.

Нисходящее дыхание:

1. Выдохните от макушки к переносице.

2. Вдохните от моста к макушке

1. Выдох от макушки к горлу

2. Вдох от горла к макушке

1. Выдох от макушки к сердцу

2. Вдохните от сердца к макушке

1. Выдохните от макушки к пупку.

2. Вдохните от пупка к макушке.

1. Выдохните, отводя макушку к бедрам.

2. Вдохните, подтяните бедра к макушке.

1. Выдохните, наклоняя голову к коленям.

2. Вдох. Колени к макушке.

1. Выдохните от макушки к лодыжкам

2. Вдохните, от лодыжек к макушке.

1. Выдохните от макушки к пальцам ног.

2. Вдохните, поднимите

пальцы ног к макушке

(короткая пауза)

Вернитесь к Пространственному Осознанию в теле и пространстве между дыханиями. (Долгая пауза)

OceanofPDF.com

Увидьте, как всё ваше пространство превращается в поле Золотого Света. Почувствуйте, как его мудрость и спокойствие проникают в каждую клетку вашего тела, в пространство между ними и теперь распространяются, словно кокон, по всему телу.

Почувствуйте, что это самое безопасное место, где вы когда-либо были. Это ваше убежище.

Почувствуйте, как Золотой Свет принимает форму яйца или сферы вокруг вас.

Всё тело. Почувствуйте, как вы расширяетесь в эту сферу. Расширяйтесь всё больше и больше в этот Золотой Свет.

Отдыхая в этом Золотом Яйце, вернитесь в сад своего сердца и увидите Золотое Яйцо света в своем сердце.

Увидьте, как Золотое Яйцо питает и питает намерения в вашем сердце.

Сейчас самое время повторить свои намерения, которые вы высказали в самом начале.

Произнесите их три раза и почувствуйте, как они наполняются силой, жизненной энергией и Золотым Светом, готовыми воплотиться в реальность.

Продолжайте покоиться в Золотом Яйце в вашем сердце. (Долгая пауза)

Теперь осознайте своё дыхание. Осознайте, как дышит всё ваше тело. Ощутите свою связь со всем, пока вы спите в облаке йоги.

Не двигаясь, почувствуйте комнату вокруг себя, свое тело, лежащее на полу, свое тело, мирно дышащее.

Снова начните двигать телом, медленно шевелите пальцами рук и ног, поворачивайте голову из стороны в сторону.

Начните углублять дыхание и найдите границы своего нового физического тела.

Когда вы полностью проснетесь, повернитесь на бок и примите положение сидя.

Практика йога-нидры завершена. Хари Ом

Тат Сат.

Хари Ом Тат Сат

Хари Ом Тат Сат

Пространство для творчества: импровизированная йога-нидра

Ума Динсмор-Тули

Сеть йога-нидры

www.yoganidranetwork.org ВВЕДЕНИЕ

Обратите внимание, что этот сценарий представляет собой письменную версию живого, импровизированного опыта тотальной йога-нидры. Этот опыт тотальной йога-нидры был создан специально для определённой группы людей в определённое время. Это запись естественно возникающего опыта йога-нидры, основанного на Многолетний опыт применения различных форм и методов йога-нидры. Не рекомендуется читать стандартный текст, написанный другим человеком.

Это означает, что читающий сценарий не может реагировать на потребности и присутствие человека или людей, слушающих чтение. Пожалуйста, воспринимайте этот сценарий как источник вдохновения для совместного создания ваших собственных, чутких и ответственно настроенных практик йога-нидры, каждая из которых уникальна для конкретного момента и индивидуально отвечает потребностям человека (людей), получающего практику.

СЦЕНАРИЙ: 22 МИНУТЫ

Добро пожаловать домой к себе.

Добро пожаловать домой и в практику йога-нидры.

Добро пожаловать в эту практику йога-нидры, которая стремится открыть пространство для творчества.

Когда тело успокоится, расположитесь поудобнее и наблюдайте, как дыхание опускается до самого конца выдоха и поднимается до высоты вдоха.

Приветствуйте полный цикл каждого дыхания.

Вплоть до самой глубины выдоха, после того как воздух полностью вышел наружу,

и затем вплоть до высоты вдоха, когда воздух войдет полностью внутрь.

Приветствуйте каждый цикл каждого дыхания, как будто каждое дыхание дышит вами, как

Если ритм дыхания содержит в себе полный цикл каждого дня, так что когда вдох входит, это подобно рассвету дня, рассвету

Дыхание начинает приходить,

и вплоть до высоты вдоха, как полдень, яркий

и полный, а затем полностью вверх и вниз,

когда дыхание начинает выходить, как будто

переходя в полдень, вечер, как только дыхание

уходит, и затем в самом конце выдоха, когда

весь воздух вышел, это как находиться в ночной

поре дыхания, время отдыха, ожидания и

тишины, до рассвета нового дыхания,

когда начнет возникать следующий вдох

и так снова и снова, вплоть до пика вдоха, полудня дыхания,

и вниз и вверх и через полдень и вечер

дыхания

как дыхание покидает

вплоть до конца выдоха, ночное время

дыхания

где ничего нельзя сделать, кроме как просто

ждать и отдыхать

пока не возникнет следующий рассвет дыхания

и так с каждым циклом дыхания, без усилий отмечая цикл

*Дыхание раскрывается, и с увеличением простора и легкости ритма
тело погружается в еще большую неподвижность.*

И в пространстве осознанности, которое

есть йога-нидра, приглашаем теперь еще

больше успокоить внимание

опускаться вниз на выдохе

как будто приближаясь к пространству позади середины грудины,

как будто выдох может перенести ваше сознание внутрь, в пространство сердца.

И просто быть там, в этом пространстве

и в конце выдоха пригласить

чтобы это пространство стало местом, где будут рады любым творческим идеям, которые могут возникнуть сейчас или в будущем.

Чтобы покоить сознание в этом пространстве сердца

и, может быть, если вам будет удобно и уместно задать небольшой вопрос,

вопрос о следующем шаге

в каком бы творческом проекте вы ни участвовали, каким бы ни был следующий шаг,

может быть, задать вопрос об этом

шаге, но достаточно просто поместить

осознанность в пространство сердца и

знать что там есть желанное место.

И из этого пространства сейчас

с конца следующего выдоха,

приглашаем вас ощутить, что все тело

подобно ночному небу

в конце выдоха

укладываясь в ночное время дыхания

и приглашая к этому опыту всего тела как

прекрасного темного ночного неба.

И когда осознание путешествует по ночному небу тела, как будто маленькие звезды сияют на ночном небе тела, как будто все тело наполняется созвездиями сияющих звезд на ночном небе тела.

Начните с приглашения осознания переместиться к макушке головы, как будто там сияет маленькая звезда.

И затем позвольте осознанию спуститься вниз

Между бровями – звезда. И ниже, между ключицами,

в углублении у основания горла светится

маленькая звездочка.

И затем звезды засияли на правой руке

от правого плеча, локтя, запястья,

кончик большого пальца правой руки, указательного пальца, среднего пальца, безымянного пальца и мизинца.

Звезда, сзади в области правого запястья, локтя и плеча.

Пригласите осознание снова сосредоточиться на звезде между ключицами, а затем поперек и дальше.

звезде, расположенной на левом плече, локте и запястье.

Затем кончики большого пальца левой руки, указательного пальца, среднего пальца, безымянного пальца и мизинца.

Звезда в области левого запястья, локтя и плеча. И

обратно к впадине у основания горла,

звезда между ключицами.

Звезда внизу, за местом по центру задней части грудины.

Звезда за левой грудью,

обратно к звезде в центре грудины, звезда за

правой грудью,

и обратно к звезде в пространстве за центром грудины. И так до

самого низа,

звезда в животе, за пупком.

Звезда в области таза, за лобковым

симфизом, в месте соединения костей и

передней части таза. Пусть будет звезда

в центре таза. Затем – к правому бедру,

колену, лодыжке и пяти маленьким

звёздочкам.

*по одному на кончике большого пальца правой ноги, второго пальца,
третьего пальца, четвертого пальца, пятого пальца.*

Звезда внутри правой лодыжки, колена и

бедра. Возвращаясь к звезде в области

таза,

к левому бедру, колену, лодыжке,

и пять маленьких звездочек

на кончике по очереди большого пальца левой ноги, второго пальца, третьего пальца, четвертого пальца и пятого пальца.

Звезда внутри левой лодыжки, колена и

бедра. Возвращаясь к звезде в области

таза,

до звезды за пупком

и до звезды за центром задней части грудины. И до звезды

между ключицами,

к звезде между бровями

и к звезде на темени

и в пространстве осознанности, которое есть

йога-нидра. Осознавайте, как всё тело

отдыхает,

созвездие сияющих звезд

в ночном небе тела, когда тело отдыхает.

И в этом пространстве осознанности, которое

есть йога-нидра, пригласите внимание отдохнуть

сейчас.

в место за пространством между двумя бровями, там звезда.

Пригласите осознанность сейчас обосноваться в этом месте

В пространстве между ключицами, там звезда. А

затем вернись в глубину сердца.

В пространство за местом

В центре задней части грудины, к звезде там.

Крошечная звездочка в этом месте.

Добро пожаловать домой к себе.

И теперь в пространстве осознанности, которое есть йога-нидра, пусть входящий

дыхание создает пространства между всеми звездами в великом созвездии ночного неба тела.

Как будто, когда вдыхаешь,

между каждой звездой и ее соседкой появляется немного больше пространства.

Может быть, когда вдохнешь, звезды разлетаются

по бескрайним просторам небес.

и затем с выдохом,

как будто все эти звезды оттуда, с небес, очень мягко опускаются на землю тела

как будто с каждым вдохом,

созвездие этих звезд на ночном небе тела раскроется немного шире и больше

но с каждым выдохом все эти

звезды гасли

в созвездии ночного неба тела

опускался в землю тела так мягко, как будто в

конце каждого выдоха

Каждая звезда нашла бы маленький дом для своего сияния в земле тела.

Так нежно и мягко.

Такой яркий.

С каждым вдохом звезды становятся чуть

шире, чуть выше,

и каждый выдох,

весь свет всех этих звезд мягко падает

на землю тела.

И будьте с этими двумя формами

осознанности в течение следующих

нескольких циклов дыхания:

простор на вдохе, когда звезды разлетаются

*и приветствуем яркость звезд, которая проникает в тело, когда дыхание
успокаивается.*

Когда вдох входит,

Все звезды немного

рассеялись, и когда выдох

выходит,

яркость звезд мягко проникает в тело.

*И затем пригласите возможность
что обе эти формы осознания могут присутствовать
одновременно. Как это будет?*

*В пространстве осознанности, которое
есть йога-нидра, приветствуем в просторе
который пришел с*

вдохом одновременно

как гостеприимный в

*это чувство заземления света звезд, как будто может быть
простор, экспансия,*

и заземление, полное

заземление

в то же время.

Ну и как же это будет?

Быть открытым и в то же время полностью обоснованным.

И отпустите это

исследование и теперь

просто пригласите

для света всех звезд в созвездии тела, просто в конце выдоха

расположиться в пространстве за центром грудины.

Как будто, когда дыхание выходит

что весь свет всех звезд будет сиять за

пространством в центре грудины.

И затем из этого крошечного яркого света, сердечного центра, когда происходит вдох,

чтобы позволить всем звездам широко

и высоко разлиться по небесам

и когда дыхание покидает

чтобы весь свет всех этих звезд

собрался в центре сердца

в задней части пространства за центром грудины.

Таким образом, переходя между этими двумя формами

осознания,

большая экспансия на вдохе с

пространством между звездами

и затем, выдыхая, собираем весь

свет этих звезд, которые

оседают прямо в

за серединой грудины в

пространство глубокой части

сердца.

Перемещайтесь между этими двумя формами осознанности с каждым циклом дыхания.

И затем в пространстве осознанности, которое есть йога-нидра, пригласите эти две формы осознанности сосуществовать.

Так как же это

будет в то же

время иметь эту

экспансивность

но при этом быть полностью сосредоточенным на

одной точке фокуса — иметь эту центрированную

единую точку фокуса

Но в то же время находиться в пространстве

экспансии. Как бы это было?

Где это может быть?

А затем отпустить это исследование,

войти с осознанностью

поселился в глубине сердца

за спиной по центру середины грудины, вернитесь домой и

просто будьте в пространстве

сердца и в этом пространстве

чувствуйте

что есть возможность

приветствовать возвращение

осознанности домой

и для любого творческого понимания, которое может быть

как раз уместным, именно сейчас, возможно, чтобы оно присутствовало

чтобы был ответ на вопрос

которые вы, возможно, принесли с собой в начале практики следующего шага. Но простого сосредоточения осознанности в пространстве более чем достаточно.

Почувствовав теплое приветствие в пространстве сердца, дыши немного громче.

и теперь чувствую, что теплый прием

может расширяться, когда вы дышите и двигаетесь

Поскольку мы приближаемся к концу этой практики йога-нидры, вы могли бы

Будьте теплы ко всему, что произойдет в течение дня, и ко всему, что откроется вам в ночных снах.

Дышу свободно и легко,

чуть громче.

Пробуждение по мере приближения к завершению этой практики йога-нидры для творчества.

Спасибо за внимание.

Мастер-скрипт

iRest предоставлено

Стефани Лопес iRest

www.irest.org

ВВЕДЕНИЕ

Интегративное восстановление, или iRest® Йога-нидра, — это светская, современная адаптация йога-нидры, разработанная Ричардом Миллером, доктором философии, клиническим психологом и специалистом по йоге. Исследования протокола iRest показывают, практика улучшает общее самочувствие, сон и энергию, укрепляет устойчивость к стрессовым факторам и уменьшение симптомов тревоги и депрессии.

Описанную ниже практику iRest можно выполнять лёжа, сидя или отдыхая в любом удобном положении. Вы можете записать сценарий.

Ваш собственный голос, а затем прослушивание, чтобы поддержать вашу индивидуальную практику йога-нидры iRest. Время предлагается в качестве рекомендаций для каждого сегмента.

Практика, позволяющая вам глубже погрузиться в медитацию. Практика йога-нидры iRest основана на принципе приветствия — позволения себе быть непредвзятым, наблюдающим присутствием всего, что возникает. Мы принимаем всё как ощущение — уделяйте время встрече с любой эмоцией, мыслью или образом.

как ощущение. Когда вы это делаете, это может привести к прозрению или новому пониманию. Мы также уделяем время развитию Внутреннего Ресурса – ощущению укоренённости, безопасности и благополучия, неизменному вне зависимости от жизненных обстоятельств. В конечном счёте, всё, что приходит и уходит в нашем разуме и теле, может быть указателем, раскрывающим неизменную целостность нашей сущностной природы. Наша сущностная природа всегда присутствует, абсолютно целостна, полна, обширна, вневременна и совершенна. Это можно воспринимать как изначальную основу нашего Бытия.

СЦЕНАРИЙ: 35 МИНУТ

В следующем примере предполагается, что ученик лежит. Пожалуйста, адаптируйте инструкции для положения сидя или стоя.

Размещение: 2 минуты

Начните практику iRest, расположив тело так, чтобы вы чувствовали

полную поддержку... Опуститесь на поверхность, на которой покоится ваше тело... Подбородок должен быть немного ниже уровня лба... Руки должны быть разведены по бокам... Ладони должны быть обращены вверх... (Пауза)...

Приветственные посланники

Во время iRest приветствуйте каждый опыт как посланника, который приглашает вас исследовать особые ощущения, эмоции, мысли или осознание того, что вы — пространственное Осознание... Приветствуя каждого посланника, который прибывает в ваш гостевой дом Осознанности с любопытством и открытостью... (Пауза)...

Чувства широко раскрыты

Обратите внимание на свои чувства... позволяя каждому восприятию прийти к вам Чувства широко раскрыты и восприимчивы к звукам... (Пауза) ... Прикосновение воздуха к вашей коже... Ощущения, когда ваше тело касается поверхностей, которые обеспечивают поддержку... (Пауза) ... Ощущения внутри и во всем теле

которые привлекают ваше внимание... (Пауза)... Приветствуя яркую жизненность тела, такую, какая она есть... (Пауза)...

1. Намерение (Санкальпа): 1 минута.

Вспомните свое намерение для сегодняшней практики... Возможно, чтобы оставаться бдительным и внимательным... Или исследовать конкретное ощущение, эмоцию или убеждение, с которым вы хотите работать сегодня... Или пребывать в радости, Бытии или Осознании Полностью приветствуя и подтверждая свое Намерение для сегодняшней практики всем своим телом и разумом... (Пауза)...

2. Сердечное желание/желание/миссия (Санкальпа): 1 минута

Теперь вспомните самое глубокое желание, стремление или миссию вашего сердца... Ощущение жизни, живущей в вас как глубокое стремление... Возможно, к здоровью, исцелению или пробуждению... Спонтанное желание, которое вы хотите проявить больше всего остального в своей жизни... Утверждение и переживание ощущаемого Ощутите свое Сердечное Желание как истинное прямо сейчас...

(Пауза)... Когда будете готовы, отложите свое Сердечное Желание в сторону... Приветствуя то, как оно утверждается в вашей практике и в вашей повседневной жизни...

3. Внутренний ресурс (Санкальпа): 2 минуты.

Обратите внимание на свой Внутренний Ресурс... Вернитесь к ощущению Бытия и благополучия, а также к тому, где и как вы это ощущаете в своем теле.

... (Пауза) ... Безопасное убежище, которое помогает вам чувствовать себя в безопасности и комфорте... (Пауза) ... Приветствуя ощущаемое чувство Бытия и благополучия как просторное

... вневременной... совершенный... знакомый и неизменный, но в то же время свежий и всегда присутствующий... (Пауза) ... Если это поможет, пригласите людей или образы — мудрого человека или женщина, животное силы, объект или место в природе — образы, которые питают чувство безопасности, покоя и комфорта во всем теле... (Пауза)...

Знайте, что вы можете вернуться к своему Внутреннему Ресурсу в любое время дня и ночи, а также в течение всей вашей практики iRest... всякий раз, когда вы почувствуете необходимость почувствовать себя в полной безопасности и комфорте... (Пауза)...

4. Оболочка ощущений (Аннамайя): 6 минут

Теперь позвольте моим словам стать вашими словами, пока вы перемещаете внимание по всему своему телу...

Рот

Ощущение челюсти... Губ... Зубов... Десны... Рота... Дна полости рта... Потолка... Внутренних стенок — левой и правой... Языка... Задней стенки горла... Всю челюсть, рот и горло как ощущение... (Пауза)... Перестаньте вовлекаться в мысли... Вместо этого принимайте ощущения такими, какие они есть... (Пауза)...

Уши

Ощущение левого уха... Правого уха... Оба уха одновременно, как ощущение... (Пауза)...

Нос

Левая ноздря... Правая ноздря... Ощущение обеих ноздрей... (Пауза)...

Глаза

Левый глаз... Бровь... Висок... Скела... Весь левый глаз как ощущение... (Пауза)... Правый глаз... Бровь... Висок... Скела...

Весь правый глаз как ощущение... Оба глаза одновременно, как лучистое ощущение... (Пауза)...

Голова и шея

Не анализируя — ощущая свой путь — Лоб... Темя... Затылок... Шея... Ощущение по внутренним стенкам горла... (Пауза)...

Плечи, руки и кисти

Левое плечо... Левое плечо... Локоть... Предплечье... Запястье, ладонь и пальцы... Вся левая рука как сияющее ощущение... (Пауза)...

Правое плечо... Правое плечо... Локоть... Предплечье... Запястье, ладонь и пальцы... Вся правая рука как сияющее ощущение... (Пауза)...

Отпустите думающий ум... Мысли улетают, как гелиевые шарики, улетающие в небо... (Пауза)... Приветствуя обе руки одновременно, как сияющее ощущение... (Пауза)...

Торс

Верхняя часть груди и спины... Средняя часть груди и спины... Живот и нижняя часть спины...

Потолок и пол таза-крестца... Освобождение от мыслей... Весь торс оживает, как поле ярких, сияющих ощущений... (Пауза)...

Ноги и ступни

Левое бедро... Бедро... Колено, передняя нога и икра... Лодыжка, стопа и пальцы ноги...

Вся левая нога как живое ощущение... (Пауза)... Бдительный...
Внимательный...

Ощущение правого бедра... Бедра... Колена, передней ноги и голени...
Лодыжки, стопы и пальцев ног... Вся правая нога как ощущение...
(Пауза)... Приветствие обеих ног
— в то же время — как яркое ощущение... (Пауза)...

Все тело

Ощущение передней части тела... Задней части тела...левой стороны...
Правых сторон
... Ощущение глубоко внутри тела... На поверхности... Приветствуя

все тело как вибрирующее ощущение, распространяющееся во всех
направлениях, внутрь и наружу... (Пауза)...

Приветствуя свой опыт таким, какой он есть... Если он кажется вам
полезным, приветствуйте в ощущении своего Внутреннего Ресурса
Бытия и благополучия... И чувства безопасности и комфорта...
(Пауза)...

5. Оболочка дыхания и энергии (Пранамайя): 4 минуты

Осознание дыхания и счет

Осознание дыхания

Ощутите, как дышит само тело, естественный поток ощущений, когда
дыхание входит и выходит из тела... Грудь и живот мягко расширяются и
расслабляются.

... Ощущение приветствия во всем теле, когда дыхание входит и
выходит... (Пауза) ...

Подсчет дыхания

Теперь начните считать вдохи от 7 до 1, вот так: вдох, живот
расширяется, 7... выдох, живот расслабляется, 7... вдох, живот

расширяется, 6... выдох, живот расслабляется, 6... Продолжайте считать в естественном ритме дыхания вашего тела... (Долгая пауза)...
Внимание...

Внимательный... Полностью поглощенный счетом от 7 до 1, пока тело дышит... (Долгая пауза)... Если вы собьетесь со счета, начните снова с 7...

(Долгая пауза) ... Тело дышит само... Живот расширяется и расслабляется
... (Долгая пауза) ...

Когда почувствуете, что это правильно, позвольте счету прекратиться, оставаясь при этом внимательными к потокам ощущений и энергии по всему телу... (Пауза)...

Приветствуя свой опыт таким, какой он есть... Если это полезно, вплетите в него ощущение своего Внутреннего Ресурса Бытия и благополучия... И чувства безопасности и спокойствия... (Пауза)...

6. Оболочка чувств и эмоций (Маномайя): 6 минут
противоположностей чувств

Приветствуя присутствующие чувства... Возможно, тепло... Или

тяжесть... Не изменяя того, что вы воспринимаете... (Пауза)... Теперь вы

можете обнаружить

противоположные чувства... Если вы чувствуете тепло, приветствуйте прохладу... Если
тяжесть, легкость... (Пауза)... Затем вернитесь к первоначальному ощущению

... Затем двигайтесь вперед и назад между противоположностями — в своем собственном ритме...

(Пауза) ... Теперь приветствуйте обе противоположности одновременно... Ощущайте, как это действует на ваше тело и разум...

(Пауза) ...

Осознайте, что все, что присутствует, является движением Осознания...

Изменяющиеся ощущения разворачиваются в неизменном Осознании...

Ощущение, как ты растворяешься в неизменном Осознании... (Пауза)...

Противоположности эмоций

Приветствуйте эмоцию, которая присутствует в теле... Или эмоцию, с которой вы работаете в жизни... Если это полезно, вспомните воспоминание, которое побуждает к этому.

эмоцию в свое тело... А если никаких эмоций нет, оставайтесь на том, что больше всего привлекает ваше внимание... (Пауза)...

Ощущение присутствующей эмоции или того, что больше всего привлекает ваше внимание

— где и как вы это чувствуете в теле? ... Приветствуя образы или мысли, которые могут сопровождать то, что вы испытываете... (Долгая пауза)

... Принимайте свой опыт таким, какой он есть, не осуждая и не анализируя...

(Долгая пауза) ... Ощущение своего тела: где находится центр этой эмоции или переживания? ... Где находится его самая внешняя граница или периферия? ... (Пауза)

... Когда вы испытываете эту эмоцию, если это полезно, вплетите ее в свое Внутреннее Ресурс Бытия и благополучия, а также чувства безопасности и комфорта

... (Пауза) ...

Если вы чувствуете, что все в порядке, найдите противоположную эмоцию или переживание... и где и как вы чувствуете ее в своем теле... (Долгая пауза)... Затем двигайтесь вперед и назад между этими противоположностями, испытывая сначала одну, затем ее противоположность...

(Пауза) ... Затем ощутите и примите обе противоположности одновременно, чувствуя, как это действует на все ваше тело и разум... (Долгая пауза) ...

Приветствуем ваш опыт таким, какой он есть...

И если это полезно, вплетите это в ощущение вашего Внутреннего Ресурса Бытия и благополучия... И чувства безопасности и спокойствия...

(Пауза) ...

7. Оболочка познания (Виджнянамайя): 4 минуты

Если вы чувствуете, что это правильно, найдите убеждение, которое вы считаете истинным относительно себя или которое больше всего привлекает ваше внимание... (Пауза)... Где и как вы ощущаете это в своем теле, когда вы считаете это истинным?... Приветствуя воспоминания, образы или Эмоции, которые возникают одновременно... Не анализируя, просто принимая свой опыт, таким, какой он есть... (Долгая пауза)...

Если вы чувствуете, что это правильно, представьте себе противоположность этому убеждению... переживание где и как вы чувствуете эту противоположность в своем теле, когда вы принимаете ее за истину... (Пауза)... Приветствуя свой опыт таким, какой он есть, — зная, что вы можете в любой момент подключиться к своему Внутреннему Ресурсу неизменного благополучия... (Пауза)...

Теперь вернитесь к первоначальному убеждению — ощутите, где и как вы чувствуете его в своем теле... (Пауза)... Затем снова примите противоположное убеждение — считая его истинным... (Пауза)... Приветствуя свой опыт таким, какой он есть, с любопытством и открытостью... (Пауза)... Теперь, в своем собственном ритме, чередуйте несколько раз эти противоположности... (Долгая пауза)... Когда почувствуете,

хорошо, приветствуйте обе противоположности одновременно...
Ощущайте, как это действует на ваше тело и разум... (Долгая пауза)...

Замечайте и приветствуйте все, что сейчас присутствует в
Осознании... Ощущайте себя как неизменное Осознание, в котором все
эти меняющиеся восприятия возникают и исчезают... (Пауза)... Если
это покажется вам полезным, вплетите в это ощущение своего
Внутреннего Ресурса Бытия и благополучия, а также чувства
безопасности и покоя... (Пауза)...

8. Оболочка радости (Анандамайя): 3 минуты

Приветствуйте ощущения счастья, радости или даже блаженства в
своем теле... Если это поможет, вспомните человека, событие,
животное или опыт, которые вызывают в вашем теле чувства
счастья, радости или блаженства... (Пауза)...

Ощущение радости, распространяющейся по всему телу... Радость
течет по всему туловищу... рукам... и ногам... Все тело наполнено
чувством радости... (Долгая пауза)...

Обратите внимание, как радость становится ощущением,
раскрывающимся в Осознании... Почувствуйте, как вы
растворяетесь в просторном и неизменном Осознании, в котором
присутствует чувство радости... (Пауза)...

9. Оболочка Чистого Я (Асмиамайя): 3 минуты

Отбросив мыслящий ум, приветствуйте ощущаемое чувство
неизменного Бытия и благополучия... (Пауза)... Обратите внимание, как
Бытие возникает в просторном поле Осознавания... (Пауза)... Как и где
вы ощущаете центр Осознавания?... Самая внешняя граница или
граница Осознавания... (Пауза)... Ощущая свой путь как неизменное
Осознание: бесформенное, но
неоспоримо... Отпуская и полностью растворяясь в бытии Осознания...
(Пауза)... Осознание, пробужденное и осознающее Себя...

Всё так, как есть... (Долгая пауза)...

10. Всё просто так, как оно есть (Сахадж): 3 минуты пребывания в состоянии осознанности,

снова приветствуя чувство Бытия и благополучия, поразмышляйте во время путешествия, которое вы только что совершили, ощущая различные восприятия, которые вы испытывали... Ощущения...

Эмоции... Мысли... Радость... Бытие... и просторное, неизменное Осознание... (Пауза)...

Сердечное Желание, Намерение, Внутренний Ресурс

Приветствуйте и подтверждайте всем своим телом свое Искреннее Желание... (Пауза)

... Подтвердите намерения, которые вы хотели бы привнести в свою повседневную жизнь или следующую практику... (Пауза) ...

Осознание, пробужденное к себе

Представьте себе, что вы занимаетесь своей повседневной жизнью... всё это время бодрствуя и осознавая как Осознание, в котором разворачивается вся жизнь... (Пауза)... Осознание бодрствует и осознаёт себя... (Пауза)...

Присутствие с открытыми глазами

Ощущение своего тела... Комнаты вокруг вас... Не торопясь, начните возвращаться в бодрствующее состояние сознания... Позвольте вашим глазам открыться и закрыться несколько раз, пока ваше тело полностью пробуждается в своем естественном состоянии с открытыми глазами, внимательным и бодрствующим сознанием... Переориентация на ваше окружение... Туда, где вы находитесь и куда вы сейчас направляетесь... Полностью возвращаясь с чувством благополучия... Бдительным, полностью проснувшимся и благодарным за то, что выделил это время для себя... (Пауза)...

Глава 10

Осознанные сновидения и лиминальные сновидения

Когда я говорю людям, что работаю со сновидениями, они хотят знать, толкую ли я сны или работаю с осознанными сновидениями. Пограничные сновидения — это не осознанные сновидения. Я много времени уделяю объяснению разницы. Эти два понятия во многом различаются, хотя пороговые сновидения часто использовались как способ доступа к состояниям осознанных сновидений, так что здесь есть важная связь.

В осознанном сновидении ваше бодрствующее сознание возникает в мире сновидений. Вы получаете доступ к своим дневным мыслям и воспоминаниям, и это знакомое «я» может контролировать хотя бы часть сюжета сновидения и Окружающая среда. Вы можете летать, дышать под водой, создавать определённых людей и места. Мой приятель Джей Муцафи, создатель LucidSage.com и ведущий подкаста [Lucid Dreaming](http://LucidDreaming.com), выступая на мероприятии, посвящённом взлому сознания, назвал осознанность лучшим полноразмерным костюмом виртуальной реальности, который только можно себе представить.

В лиминальном сне вы находитесь на стыке мира сновидений и мира яви.

Поскольку вы не полностью спите, вы, как правило, можете сохранять осознание своего физического окружения. Вы можете определить, где вы лежите, услышать звуки в комнате и понять их, а иногда даже Разговаривать с кем-то. Но в осознанном сновидении вы полностью погружены в мир сновидения, как и в обычных снах быстрого сна. Ваше дневное сознание проникает в сон, но остаётся отделённым от него.

Обстоятельства бодрствующего мира. Хотя вы можете контролировать осознанные сны, по крайней мере, до некоторой степени, лиминальные сны развиваются слишком быстро, содержат слишком много материала и просто слишком далеки от обычного опыта, чтобы их можно было контролировать.

Манипулировать чем-либо надёжно. Единственное, что вы можете сделать, — это сохранять отстранённое осознание происходящего, даже погружаясь глубже в пространство сновидения.

Развивая это осознание, тибетские буддисты начинают тренироваться в

достижении полного осознанного сновидения, практики, о которой я расскажу далее в этой главе.

В то время как осознанные сны, как правило, ощущаются как мир, только более странный, лиминальное пространство сновидения не имеет той же повествовательной или средовой структуры. Мы все перемещаемся по трём измерениям дневного мира с помощью Личности, желания и мысли остаются нетронутыми. Как и в осознанных сновидениях, вы — самость.

«Здесь» – это взаимодействие с миром «там». Это состояние нарушается в лиминальных снах. Хотя некоторые лиминальные сны действительно помещают вас в определённое – пусть и странное – место, большую часть времени нет никакой сюжетной линии, нет вас, нет «мира», по которому вы движетесь. Из-за того, что это настолько незнакомо, сложнее сопоставить свой повседневный опыт с кружащимся калейдоскопическим избытком Гипнагогии и гипнопомпии. Я нахожу эти переживания гораздо более странными, чем Состояния быстрого сна. С точки зрения исследования сознания, лиминальные сновидения — это просто нечто более отдалённое.

Некоторые люди естественным образом достигают осознанных сновидений, начиная с раннего возраста и сохраняя эту способность на протяжении всей жизни. Однако большинство из нас спонтанно видят осознанные сны, а затем им приходится развивать этот навык и практиковаться, чтобы регулярно достигать этого состояния. И большинство людей считают, что достижение осознанных сновидений требует немало усилий.

Пограничные сновидения сравнительно легко освоить и практиковать. И самое главное, они могут помочь вам достичь осознанного сновидения. Однако, как только вы научитесь входить в пограничное сновидение и поддерживать его, вы можете решить, что оно вам больше нравится, чем осознанный быстрый сон. Я так и сделал.

Не поймите меня неправильно. Мне нравятся осознанные сновидения, когда они возникают спонтанно. Это, безусловно, круто. Но я не только нахожу лиминальное пространство сновидения более интересным, но и перестал доверять желанию контролировать его. Желание навязывать свою волю опыту, манипулировать реальностью, чтобы получить то,

чего мы (думаем, что) хотим, уже причиняет современным людям немало боли и смятения. Это ещё один способ привилегировать бодрствующее сознание, возможно, в ущерб тому, чему нас учит бессознательное. В лиминальных сновидениях мы учимся отпускать контроль и наслаждаться потоком сновидческого разума, сочетая вовлечённость с наблюдением.

«Открытие» осознанных сновидений

Осознанные сновидения встречаются на протяжении всей письменной истории. Аристотель, часто упоминаемый на страницах этой книги, писал об осознанных сновидениях ещё в IV веке до н. э. Отцы Церкви, святой Августин, и святой Фома Аквинский, упоминали об осознанных сновидениях, как и ряд эзотериков XX века, таких как Оливер Фокс и Питер Успенский. Суфий Предание повествует о группе дервишей, исследовавших совместные сновидения на острове Родос в XVI веке. Группу возглавлял шейх Худай-эффенди, который, как сообщается, использовал свою способность свободно перемещаться в мире сновидений, чтобы помочь Сулейману Великолепному в битве.

Однако, несмотря на документацию, предоставленную такими историями, многие Ученые отрицали существование осознанных сновидений до конца 1970-х годов, пока новаторское исследование, проведенное в Стэнфордской лаборатории по изучению сна докторантом Стивеном Лабержем, не предоставило неопровержимые доказательства.

Будучи с детства прирожденным сновидцем, Лаберж решил доказать существование этого феномена и создать систему для его изучения. Его метод основывался на том же поведении, которое позволило Юджину Асерински распознать фазу быстрого сна.

1953 год: возвратно-поступательное движение глаз. Наблюдая однажды ночью за спящим студентом в лаборатории, Лаберж заметил, что его глаза быстро двигаются вперед и назад, более регулярно, чем обычно наблюдается в фазе быстрого сна. Проснувшись, студент сообщил, что смотрел игру в пинг-понг. Это натолкнуло Лабержа на мысль, что движения глаз могут позволить спящим сновидцам напрямую общаться с бодрствующими учёными, наблюдающими за ними. В результате он разработал протокол исследования осознанных сновидений с целью доказать их существование.

Для проведения этого исследования Лаберж набрал нескольких человек,

способных видеть осознанные сны от природы. Он подключил их к мониторинговому оборудованию и заставил заснуть в лаборатории. Благодаря своей природной способности активировать бодрствующее сознание во время фазы быстрого сна, эти сновидцы могли осознавать себя и вспоминать, что участвовали в исследовании, даже продолжая спать.

Как только они осознали свой сон, они начали наблюдать наблюдателям, а также контрольному оборудованию, что они достигли ясности сознания, быстро двигая глазами вперед и назад.

Затем Лаберж просил своих сновидцев выполнить ряд заранее оговоренных заданий, таких как пение, счёт или полёт. Начало и окончание этих заданий они обозначали определённым количеством движений глаз. Например, дважды двигая глазами вперёд и назад.

«влево/вправо», «влево/вправо» — обозначали начало серии задач, которые затем выполнялись по порядку. Окончание задач обозначалось перемещением глаза четыре раза — левый/правый, левый/правый, левый/правый, левый/правый. Развивая этот метод дальше, Лаберж начал собирать данные о том, какие части мозга проявляют активность, когда человек выполняет задачи во сне, а затем сопоставлял эти данные с данными визуализации, связанными с выполнением тех же действий в бодрствующем мире.

Лаберж подробно описывает эти эксперименты в своей книге 1985 года «Осознанные сновидения: сила осознанности и бодрствования во сне». Эта книга-бестселлер познакомила широкую аудиторию с осознанными сновидениями. То, что раньше было эзотерическим знанием, которым делились исследователи сознания, в конечном итоге стало сюжетной линией «Симпсонов». Группы, посвященные осознанному сновидению, теперь активно используются в социальных сетях, а добавки для осознанных сновидений можно купить в Walmart. Всё это коренится в работах Лабержа.

Сторонники осознанных сновидений перечисляют множество их преимуществ. Для большинства людей одного только восторга от этого опыта достаточно, чтобы освоить этот навык. Но вы также можете использовать осознанные сновидения в самых разных целях. Например, если вы упустили возможность важного разговора с кем-то перед его

смертью, вы можете воплотить этого человека в мире сновидений и проработать проблему. Осознанные сновидения также предоставляют... Методы работы со страхом. Исследования проводились с участием людей, страдающих ПТСР, которым часто снятся ужасные кошмары. Способность достигать осознанности и контролировать сновидения помогает людям преодолевать страхи, с которыми они сталкиваются во сне.

Этот поворот также повышает их уверенность в себе, когда они сталкиваются с ежедневными трудностями, связанными с их реакциями на стресс.

Тибетская буддийская йога сновидений

В то время как западные учёные всего несколько десятилетий назад всё ещё спорили о существовании осознанных сновидений, тибетские буддисты ваджраяны уже сотни лет практикуют тонкую и сложную форму осознанных сновидений как дополнение к своему духовному пути. Две из четырёх основных школ тибетской буддийской традиции Буддизм — линии Кагью и Ньингма — содержат форму «Йога сновидений», которая включает в себя осознанные сновидения. Однако первый шаг к освоению йоги сновидений — это освоение лиминальных сновидений.

Тибетские буддисты почитают гуру по имени Наропа, знаменитого махасиддху, или тантрического святого, жившего в XI веке нашей эры. Наропа составил свод практик и медитаций, известный как «Шесть йог Наропы». или, альтернативно, шесть дхарм Наропы. Согласно традиции, эти Дхармы отправились в Тибет с Марпой Лоцавой, тибетским учителем, которому приписывают передачу многих учений буддизма Ваджраяны из Индии в Тибет.

Как и восемь ступеней йоги, описанные мной в главе 9, Ваджраяна Практикующие последовательно проходят шесть йог. Йоги перечислены в следующем порядке: йога тепла, йога иллюзорного тела, йога сновидений, йога ясного света, йога состояния смерти и переноса сознания. Йога сновидений – это практика осознанных сновидений, которая включает четыре этапа: постижение; преобразование; осознание того, что состояние сна – это майя (или иллюзия); и медитация на таковость состояния сна. Этап постижения включает в

себя инструкции по достижению осознанности и множество конкретных указаний, в том числе о том, как поддерживать Сознание, которое вы переходите из состояния бодрствования через гипнагогию в состояние сна. Другими словами, это первый шаг в практике осознанных сновидений включает в себя овладение лиминальными сновидениями.

Во всяком случае, это та версия учений, которую я почерпнул, читая труды Намкая Норбу Ринпоче. В 1970-х годах Намкай Норбу был одним из первых тибетских учителей, познакомивших западных учеников с практиками ваджраяны, и его работы до сих пор остаются одними из самых изученных. В два года Норбу был признан тулку, перерожденным мастером.

С ранней юности он получал посвящения в эзотерические практики, а также учился у некоторых из самых важных тибетских учителей. Учителя того времени. Норбу был готов делиться эзотерическими учениями с непосвященными западными учениками. Его книга 1992 года «Йога сновидений и практика естественного света» не только представила йогу сновидений, но и описала эту практику достаточно ясно, чтобы даже непосвященные читатели могли попробовать ее на практике. Эти наставления вдохновили меня на самые ранние попытки освоить осознанные сновидения.

В своей книге Норбу затрагивает некоторые основные элементы буддийской философии, такие как непостоянство и идея отсутствия «я» или эгоизма.

Эти идеи выходят за рамки данной книги, но одна идея, которую обсуждает Норбу, имеет здесь ключевое значение. Как я уже отмечал, Западный разум обычно считает внутренний мир, включающий воображение и сны, нереальным, тогда как внешний мир, состоящий из физической энергии и материи, действительно существует. Такое отношение широко распространено и проявляется в утверждениях типа «Это всего лишь сон» или «Тебе просто показалось».

Чтобы противостоять этому, некоторые люди утверждают, что внутренний мир снов и Интуиция так же реальна, как и внешний мир. Но практика йоги сновидений призвана раскрыть противоположную точку зрения: внешний мир так же нереален, как и внутренний.

Йога сновидений позволяет интуитивно ощутить нереальность бытия. В осознанных сновидениях практикующие могут делать то, что, как они знают, невозможно в бодрствующей реальности, например, летать или левитировать. Достигая этого во сне, они понимают, каково это – делать что-то, даже когда Знаю, что это нереально. Это передаёт то, что буддисты называют «пустотой».

опыта и, как следствие, собственного «я». В обычных снах мы почти никогда не задаёмся вопросом о том, что происходит вокруг, даже когда происходят действительно странные вещи. Вы можете посадить космический корабль на планету, где правят мыши, или убежать от миниатюрных мультяшных полицейских, и ваше сновидное «я» просто примет всё это как реальность. Йога сновидений, давая вам возможность видеть сквозь кажущуюся реальность мира сновидений, также помогает раскрыть изначальную миражную природу всех миров.

Другая основная причина, по которой тибетские буддисты практикуют осознанные сновидения, касается бардо, пограничной зоны, которая, как традиционно считается, возникает Между смертью и перерождением. Согласно циклам текстов, связанных с так называемой Тибетской книгой мёртвых, после смерти наши потоки сознания входят в бардо, что буквально означает «промежуток». В этом мире сознание Отключенное от физического тела, он проходит через различные видения, иногда пугающие, иногда желанные, пока не возвращается в мир через перерождение. Способность сохранять спокойную отстраненность и не реагировать на видения как на реальность, ведёт к лучшему перерождению. И если вы сможете сохранять спокойствие и слиться с абсолютным состоянием ясного света, вы сможете избежать перерождений окончательно и покинуть колесо сансары с его бесконечными циклическими страданиями. Поскольку лиминальные зоны бардо так похожи на миры сновидений, осознанные сновидения дают йогам возможность практиковать навыки бардо. Это напоминает клиническое открытие, согласно которому осознанные сновидения могут помочь пациентам научиться работать со страхом.

Методы йоги сновидений основаны на визуализации, подобно практикам активного воображения, о которых я говорил в главе 6. Тибетская буддийская традиция содержит множество очень сложных и

детально подробных визуализаций.

Практики. Например, в одной из практик преданного служения посвящённые годами, а иногда и десятилетиями, визуализируют мандалу, известную как Калачакра, или колесо времени. В этих медитациях практикующие мысленно создают трёхмерные модели священного пространства мандалы, помещая гору Меру в центр. Эти визуализации включают в себя не только архитектуру и ландшафт, но и изображения более семисот божеств, представленные с такой детализацией, что можно различить белки их глаз. В конце концов, практикующий занимает место божества в центре мандалы. Йога сновидений также включает в себя эти навыки активного воображения и визуализации.

Инструкции Норбу по практике йоги сновидений начинаются, как и многие современные инструкции по осознанным сновидениям, с наставления постоянно задаваться вопросом: не является ли то, что вы видите в течение дня, сном? Ложась спать, вы рассматриваете свой день так, как будто это был сон. Затем вы начинаете визуализацию.

На первом этапе вы создаёте образ светящегося белого тибетского слога в центре своего тела. Вы, вероятно, не сможете представить себе тибетские символы, если не изучали тибетский язык, но визуализация заглавной буквы «А» тоже работает.

По словам Норбу, важно связать символ со звуком «ааааа». Как только вы сможете чётко удерживать этот образ в своём воображении, визуализируйте, как он поднимается к макушке головы, а затем воспроизводится, образуя цепочку букв «А», которая тянется обратно к сердцу. Если это не сработает, другие советы предлагают медитировать на символ, нарисованный на листе бумаги, или визуализировать светящийся красный шар.

Освоив эти упражнения, практикующий приобретает способность поддерживать Сознание через гипнагогию переходит в фазу быстрого сна. Вместо того, чтобы заснуть и затем проснуться во сне, йог никогда полностью не засыпает. Это Как попасть в осознанное сновидение через врата лиминального сновидения. Действительно, одна из самых популярных западных техник осознанных сновидений представляет собой модернизированную версию этой практики.

WILD

Если вы исследуете тему осознанных сновидений, вы найдёте несколько популярных техник индукции, или методов достижения осознанности во сне. Среди них — WBTV (Wake Back To Bed), (Mnemonically Induced Lucid) - Сновидение и Тестирование Реальности. Метод, который я считаю наиболее успешным, называется WILD (Waking Induced Lucid Dream — осознанное сновидение, вызванное пробуждением, хотя в некоторых кругах он известен как метод гипнагогической индукции.

WILD активно использует йогу сновидений. Обе техники используют лиминальные сновидения как мост, позволяющий практикующим напрямую переходить из состояния бодрствования через гипнагогию в фазу быстрого сна, не теряя дневного сознания.

Я уже не раз отмечал в этой книге, что можно заставить тело заснуть, в то время как разум остаётся бодрствующим. Этот навык можно освоить, чтобы практиковать WILD.

Как и в йоге сновидений, метод WILD предполагает, что вы научитесь постоянно спрашивать себя, спит ли я. Идея здесь заключается в том, чтобы просто выработать привычку. Если вы привыкнете регулярно задавать себе вопрос: «Сплю ли я?», то в какой-то момент эта мысль возникнет, когда вы действительно будете спать. Этот вопрос может привести к осознанности во сне.

Метод WILD лучше всего работает, когда вы уже знаете, как погружаться в гипнагогическое состояние, поэтому полезно сначала попрактиковаться в некоторых упражнениях из этой книги. Кроме того, ваши шансы на успех будут выше, если вы хорошо освоите визуализацию. В некоторых индуистских традициях практикующие тренируют своё воображение на янтрах – визуальных схемах, которые могут быть такими простыми, как треугольник внутри круга до чрезвычайно сложных конструкций, таких как девять Переплетённые треугольники внутри круга, известные как Шри-янтра. Один из способов практиковать навыки визуализации — это играть с воображаемыми янтрами.

Вы также можете преуспеть в визуализации, следуя указаниям Норбу Ринпоче и представляя в своём сердце светящуюся букву «А». Или выберите что-то другое, например, любимый предмет или знакомый пейзаж, что бы вас ни привлекало. Вам нужно научиться четко формировать образы в Развивая навыки визуализации, вы сможете

выполнять это упражнение гораздо легче.

Осознанное сновидение, вызванное

пробуждением, или WILD (для гипнагогии)

Большинство людей лучше всего реагируют на этот метод с использованием визуальных образов, хотя у некоторых людей слуховые ощущения развиты сильнее, и они обнаруживают, что звук играет более важную роль в их гипнагогических переживаниях, чем зрение. Если это относится и к вам, почувствуйте свободно создавать звуковые ландшафты в своей голове вместо визуализаций, на которых я остановлюсь здесь.

1. Лягте удобно. Некоторые источники рекомендуют позу трупа (шавасану) из хатха-йоги — лёжа на спине, руки разведены под углом 45 градусов. Такая поза способствует равномерному кровообращению во всём теле, и конечности не затекают. Я советую поэкспериментировать, чтобы найти наиболее подходящую для вас позу.

2. Погрузитесь в гипнагогическое состояние, используя упражнения «Петля обратной связи» или «Точка исчезновения». Вы также можете сознательно замедлить дыхание и расслабить тело, стараясь не заснуть полностью.

Поддерживайте достаточный уровень осознанности, чтобы иметь возможность направить состояние сна в осознанность.

3. Создайте несколько простых визуализаций, например, круг или треугольник. Если у вас есть практика визуализации, попробуйте. Поэкспериментируйте с изображением в своём воображении, чтобы научиться им управлять. Меняйте его цвет, яркость или размер. Попробуйте его подвигать. Подбрасывайте его, растягивайте, заставляйте вращаться — что угодно.

4. Визуализируйте обстановку сна. Если вы часто посещаете какие-то места во сне, это может сработать. Вы также можете попробовать прочитать свой дневник сновидений и выбрать место, которое вы посетили в недавнем сне. Или представьте себе экзотическое место, которое вы посетили и которое вам очень понравилось. Представьте себе

эту обстановку как можно чётче.

5. А теперь перенеситесь в обстановку своего сна. Используйте воображение, чтобы прислушаться к звукам или ощутить текстуру окружающей среды.

Солнце припекает кожу? Слышите шум прибоя?

Разбиваетесь о остров своей мечты? Перемещайтесь по пространству своего сна и привыкайте к телу своего сна.

6. Погружаясь в гипнагогию, сохраняйте осознанность себя в этой обстановке. Вероятно, вы оторвётесь от визуализации.

Всё в порядке. Мягко вернитесь в мир своего сна.

7. В конце концов, ваше бодрствующее сознание воспользуется лиминальным пространством сновидения как мостом, ведущим к осознанному сновидению. Вы окажетесь в фазе быстрого сна, всё ещё в созданной вами среде сновидения, и всё ещё бодрствуете.

Технику WILD можно использовать в сочетании с гипнагогией и гипнопомпией. Взгляните на рисунок 3-2 в главе 3, и вы увидите, что к концу ночи вы обычно переходите от фазы быстрого сна к гипнопомпии.

Поскольку осознанные сновидения происходят в фазе быстрого сна, это создает идеальные условия для использования WILD для перехода между лиминальными и осознанными сновидениями, поскольку в этот момент сна стадии, которые вы хотите преодолеть, естественным образом следуют друг за другом. Как я уже упоминал, если ваш хронотип — жаворонок, если Вы — жаворонок, который сразу же просыпается, как только открывает глаза. Возможно, вам будет сложно оставаться в состоянии гипнопомпии достаточно долго утром, чтобы это упражнение сработало. Но если вы просыпаетесь медленно, этот метод может оказаться удачным.

Следующий метод работает, если вы хотите вернуться в сон, который вам приснился ранее ночью. Большинству из нас знакомо ощущение пробуждения ото Сна, а затем засыпание и возвращение в тот же сон. Некоторые люди, естественно, делают это довольно часто. Иногда такие

люди могут бродить по Одному и тот же сон часами. Если вы относитесь к этой категории, вы легко можете использовать это упражнение. Даже если вы нечасто возвращаетесь в сон, от которого только что проснулись, вы можете попробовать делать это таким образом. Будучи человеком, который легко погружается в гипнопомпию, я обнаружил, что наилучшие результаты достигаются, когда я задерживаюсь в этом состоянии некоторое время и вспоминаю сны прошлой ночи.

Осознанное сновидение, вызванное

пробуждением, или WILD (гипнопомпия, затем гипнагогия)

Для этого упражнения выберите утро, когда вы можете провести в постели столько времени, сколько захотите. Вам понадобится будильник, который будет вас разбудить, но не пугать. Лучше всего подойдут будильники с лёгким или тихим звуком.

1. Установите будильник на пять, шесть или семь часов после того, как вы ляжете спать.

Поэкспериментируйте, подберите оптимальный вариант. Вы также можете установить его на девяносто минут раньше обычного времени пробуждения. Идея заключается в том, чтобы проснуться прямо из фазы быстрого сна.

2. Как только будильник зазвонит, нажмите кнопку повтора и оставайтесь в постели столько, сколько вам нужно. Большинство кнопок повтора рассчитаны на семь минут. Я считаю, что этот период времени хорошо подходит. Используйте гипнопомпическое упражнение, например, «Утреннее затягивание», чтобы вспомнить свои сны в фазе быстрого сна или погрузиться в лиминальное состояние сна.
3. В следующий раз, когда зазвонит будильник, встаньте с кровати. Если вы проснулись Если вы увидели сон в фазе быстрого сна или гипнопомпический сон, запишите его, нарисуйте или зафиксируйте каким-либо другим способом.

4. Не спите от часа до полутора часов. В это время постарайтесь ни по чему не волноваться. Например, не читайте новости.

Можно перекусить чем-нибудь лёгким, но без кофеина! Читайте дневник сновидений, медитируйте или смотрите на картины, вдохновлённые сновидениями, — всё, что, по вашему мнению, поможет побуждают вас сновидеть.

5. Снова лягте. Если вы помните сон, который вам приснился, когда вы проснулись, представьте себя в нём. Или представьте себя в каком-нибудь сне, который вам снился в прошлом, или используйте воображение, чтобы создать сцену сна и перенестись в неё. При этом постоянно напоминайте себе, что вас ждёт осознанное сновидение.

6. Используйте упражнение «Исчезающая точка», чтобы сохранять осознанность своего сна, сцену во время вашего гипнагогического состояния, но позвольте себе выйти за пределы лиминального сновидения и вернуться в фазу быстрого сна.

7. Выходя из гипнагии, вы перейдёте в фазу быстрого сна. Сохраняйте бодрствующее состояние, которое у вас было в лиминальном состоянии сна, чтобы перейти в осознанное сновидение.

Если вы хотите усилить это упражнение, попробуйте галантамин. В следующей главе я расскажу об использовании онейрогенов, таких как эта добавка. Галантамин, используемый для лечения болезни Альцгеймера, блокирует фермент, расщепляющий нейромедиатор ацетилхолин. Исследования показывают некоторую взаимосвязь между Высокий уровень ацетилхолина и хорошая память, а также продолжительность и целостность фазы быстрого сна. Если вы хотите попробовать галантамин, я рекомендую купить органическую версию, например, экстракт красной паучьей лилии. Поскольку он короткодействующий, вам нужно принять его непосредственно перед тем, как у вас начнутся длительные периоды быстрого сна. Если вы практикуете WILD для гипнагии, положите галантамин у кровати и установите будильник на пять часов после того, как вы заснете, как описано в шаге 1 приведенного выше упражнения, и примите его тогда. Если вы выполняете упражнение для гипнопомпии и гипнагии, примите его во время шага 5, когда вы снова заснете. Начните с 4 мг и посмотрите, какой эффект это даст. Всегда будьте осторожны при приеме любых веществ. Если у вас повышенная чувствительность, вы можете принять меньшую дозу. Беременным женщинам никогда не следует

принимать добавки без консультации с врачом.

Пока вы не привыкнете просыпаться во сне, у вас, вероятно, будет проблема, с которой часто сталкиваются начинающие сновидцы: как только вы обнаруживаете себя осознанным во сне, вы так волнуетесь, что просыпаетесь. Мне хорошо знаком этот опыт. Это так волнительно — снова очнуться.

Осознанность во сне. Чёрт возьми, я умею летать! И тут волна изумления резко просыпается. Это значит, что вскоре после того, как вы научитесь осознавать себя в мире сновидений, вам придётся освоить следующий трюк: как оставаться там.

В то время как методы развития ясности сознания предполагают постановку под сомнение реальности, Методы обучения пребыванию в сновидении предполагают отношение к миру сновидения как к обычной реальности. Ваша цель — заземлиться.

Используйте свои чувства. Рассмотрите отдельные визуальные детали, например, текстуру облака, или обратите внимание на цвета и очертания фигур вокруг вас. Прикоснитесь к чему-нибудь или потрите руки. Остановитесь и внимательно прислушайтесь. Если рядом с вами находятся люди, заведите с ними разговор. И самое главное, постарайтесь сохранять спокойствие. Если вам удастся преодолеть первоначальный шок осознанности, вы можете обнаружить, что ваши осознанные сны становятся необычайно длинными и запутанными.

Пограничные и осознанные сновидения — два самых странных состояния в непрерывности сознания. Сочетание бодрствования и сновидений открывает невероятный взгляд на наш собственный разум, а также позволяет пережить невероятные, а порой и откровенные переживания. Пограничные и осознанные сновидения ни в коем случае не являются исключительными практиками. Как видно из этой главы, одно ведёт к другому. Действительно, лиминальные и осознанные сновидения тесно связаны. Возможно, вы захотите попробовать использовать лиминальные сновидения как трамплин к осознанным сновидениям.

Возможно, вам интересно поиграть с разными формами экспериментировать с сознанием, насколько это возможно. Или, как и я, вы можете решить сосредоточиться на лиминальных сновидениях,

которые некоторым кажутся более доступными и, в некотором смысле, даже более чудесными. Но оба варианта предлагают необыкновенные переживания.

Глава 11

Онейрогены: травы, корни и провода

Люди запрограммированы на то, чтобы настраивать сознание. В детстве мы катимся с горок и кружимся по кругу, пока мир не перевернётся в изменённую реальность. Дети естественным образом трансформируют своё восприятие себя и мира, и Они делают это задолго до того, как понимают, что такое алкоголь, наркотики или эйфория бегуна. Взрослые же обращаются к разным методам: от каннабиса до парных, от белого вина до десятидневных ретритов по медитации. Даже самые строгие трезвенники отважатся на поездку на американских горках.

Опыт лиминальных сновидений сам по себе может ощущаться как измененный опыт.

Вы можете использовать его и понимать его так же, как вы могли бы использовать или Испытайте множество разных вещей. Сны могут ощущаться содержательными и полными посланий. Они также могут быть приятными, странными и интенсивными.

Опыт, который ценен сам по себе. Но так же, как лиминальные сны можно использовать в качестве психоактивного вещества, так и для воздействия на лиминальные сны можно использовать различные вещества. Вещества, которые используются для управления сновидениями таким образом, называются онейрогенами.

Слово «oneirogen» происходит от греческого oneiro — мечта — и gen — создавать. Онейроген — это любая трава, корень, звук, запах или еда, способствующие ярким сновидениям. Произносится с двумя долгими «о» и мягким «г».

Онейрогены варьируются от чаев, приготовленных из корней, которые используются в традиционных культурах для гадания, до телефонных приложений, которые управляют мозговыми волнами и передовыми технологиями, предназначенными для исследования глубин гипнагогии.

Традиционные онейрогены: растения и другие тонкие союзники

С точки зрения бодрствующего мира, сны — это альтернативная форма сознания. Сны можно даже рассматривать как изначальное изменённое состояние. Как только люди стали людьми, они начали видеть сны. Древние люди использовали сны для предсказаний, поиска мудрости или доступа к миру предков.

Эти народы также нашли различные способы использования снов в своих целях.

Многие традиционные культуры практиковали и продолжают практиковать онейромантию, или гадание по сновидениям. Некоторые из этих практик тесно связаны с лиминальным миром. В главе 7 я обсуждал фигуру шамана. Будучи лиминальными фигурами, которые перемещались между мирами, чтобы принести мудрость или учения из других сфер, шаманы иногда использовали вещества, способствующие этому процессу.

Например, шаманы в Сибири, изучение которых привело к появлению слова «шаман», использовали корень дикой спаржи для достижения транса, который они считали формой полета.

Многие травы, используемые шаманами и оракулами, также являются онейрогенами. В некоторых коренных культурах онейрогены принимались только людьми, обладающими духовной властью, чтобы помочь им путешествовать в мир иной. В других случаях участвовать мог любой член сообщества. В любом случае онейроген обычно облегчал доступ к иному миру знаний и опыта.

Онейрогены также являются своего рода тонкими союзниками. Этот термин придуман автором и культурным критиком Эриком Дэвисом, который также является моим супругом—Эти вещества, которые воздействуют на наше сознание мощно, но при этом тонко. В моей философии промежуточного уровня тонкие союзники представляют собой встречу человека и веществ, оказывающих мягкое воздействие. В отличие от сильнодействующих веществ, таких как аяуаска, опиум или ЛСД, тонкие союзники требуют нашего сотрудничества. Чтобы встретить союзника, нужно сделать шаг вперёд с намерением и осознанностью.

Описанные мной онейрогены требуют вашего активного участия. Вместо того, чтобы бить вас по голове, эти тонкие союзники создают между вами и собой пограничную зону, сливаясь с вашим сознанием, а не захватывая ваш разум.

В январе 2008 года я основал группу под названием «Онейронавтикум» – сознательное мероприятие, посвящённое исследованию онейрогенных феноменов. Во время каждого мероприятия «Онейронавтикум» группа собирается лично, чтобы переночевать в одном и том же месте и попробовать онейрогенный феномен. В ту же ночь участники по всему миру работают с одним и тем же веществом или практикой. Мы также исследовали, как использовать многие из этих онейрогенных феноменов специально для лиминальных сновидений. Я мог бы написать книгу только об онейрогенах, но пока ограничимся парой примеров.

Коренные жители мексиканского штата Оахака, народ чонталь, используют траву под названием калея закатечичи. Калея вызывает невероятно яркие сны, задействуя все пять общепризнанных чувств: зрение, обоняние, слух, осязание и даже вкус, который редко присутствует во снах. Калея помогает подчеркнуть текстуру лиминальных снов. У меня были случаи гипнопомпии, когда простыни ощущались как невероятно мягкий шёлк, затем как хрустящий, мятый целлофан, а затем, наконец, как прохладная вода, плавно струящаяся по моему телу.

Некоторые люди испытывают сильные переживания, связанные с вызывающим воспоминания тембром звуков в состоянии гипнагогии. На прошлой неделе, засыпая, я слушал скрипучую старую виктролу, едва различимую на фоне порывов ветра. Калея усиливает эти ощущения.

Чтобы попробовать, можно заварить сушёную калею, чтобы получился очень-очень горький чай. Заварите два-три грамма (полную столовую ложку) измельчённых листьев в чашке медленно кипящей (но не кипящей) воды в течение пятнадцати минут. Для лиминальных снов пейте чай примерно за час до сна. В течение этого часа используйте воображение, чтобы погрузиться в гипнагогическое состояние. Мне нравится сидеть в тёмной спальне и смотреть на тени деревьев и уличный фонарь за окном.

Отпечатки окон на стене. Позвольте себе медленно погрузиться в лиминальное пространство сновидения. Вы также можете использовать калею для снов в фазе быстрого сна (БДГ) и для осознанных сновидений.

В этом случае пейте чай прямо перед сном.

Ещё один замечательный онейроген и тонкий союзник — полынь, которая на самом деле относится к нескольким видам растений рода *Artemisia*. Масло этого растения содержит туйон, активный ингредиент абсента, и хотя его можно заваривать в виде чая, полынь лучше всего действует как обонятельный онейроген. Во время фазы быстрого сна Химикаты наводняют ваше тело, парализуя его, по сути, чтобы помешать вам физически воплощать свои сны. Два чувства, которые не затронуты этим, — это обоняние и слух. Подобно тому, как ваш разум никогда не останавливается, ваша способность улавливать запахи и звуки также никогда не ослабевает, даже когда вы спите и видите сны. Это делает их отличными переносчиками онейрогенов.

Полынь вызывает длинные, запутанные, яркие сны в фазе быстрого сна (БДГ) и может также использоваться для усиления гипнагогии. Людям, интересующимся внетелесными переживаниями. Опыты (ВТО) также используют полынь. Среди тех, кто посещает мои занятия, в рамках семинаров и мастер-классов существует небольшой сектор, посвящённый поиску внетелесных переживаний. Следуя работам таких писателей, как Боб Монро, исследовавший изменённые состояния сознания и популяризовавший термин «внетелесный опыт» в начале 1970-х годов, последователи этого направления часто пытаются вызвать внетелесный опыт, находясь в гипнагогическом состоянии.

Чтобы использовать полынь для лиминальных сновидений, положите листья (и, возможно, одну-две капли эфирного масла полыни) в мешочек и держите его рядом с собой, когда будете засыпать. Аромат служит связующим звеном между бодрствованием и сновидением и помогает сохранять осознанность при погружении в гипнагогию. Он также усиливает гипнагогию в целом.

К другим онейрогенным растениям относятся смолевка капская (*Silene scapensis*), гуайюса (*guayusa*), несколько видов водяной лилии и корень валерианы. Как и другие «тонкие» союзники, такие как кратом или корень аира, эти онейрогены не полностью доминируют над вашим сознанием.

Вам необходимо быть внимательным, чтобы позволить их воздействию

проявиться. Их тонкая сила требует непосредственного участия в этом процессе.

Более сильные вещества также могут способствовать переживанию лиминальных сновидений. Общепринятое мнение о психоделиках и каннабисе значительно изменилось за последние пару лет, поэтому теперь есть больше возможностей для обсуждения этих мощных психоактивных веществ. В данный момент, в августе 2018 года, я пишу эту статью. Как...

Измени свое мнение, Книга Майкла Поллана о психоделиках в течение двенадцати недель удерживала позицию в двадцатке бестселлеров New York Times.

Руководители компаний и инвестиционные банкиры открыто рассказывают о своем опыте употребления аяуаски, в то время как правовой статус марихуаны значительно расширился, и медицинские учреждения Марихуана легальна в 31 штате, а её рекреационное использование – в девяти. Я давно поддерживаю разумный подход к психоактивным веществам. Я вхожу в совет директоров организации Erowid Center, которая поддерживает Erowid.org – некоммерческий образовательный онлайн-ресурс, посвященный снижению вреда. Я также провожу мастер-классы на фестивалях, где Люди экспериментируют с психоделиками. Поэтому мне, конечно же, задают вопросы о связи между наркотиками и сновидениями.

Что касается снов в фазе быстрого сна, психоделики и марихуана могут помешать вашим воспоминаниям и, вероятно, также подавить ваши сновидения. По очевидным причинам Это недостаточно изученная тема. Тем не менее, регулярные курильщики марихуаны

Обычно они говорят, что не помнят снов, но когда делают перерывы в курении, их сновидения становятся более яркими. Психоделики нарушают циклы сна, что, в свою очередь, подавляет сны в фазе быстрого сна. Но не лиминальные сны!

И каннабис, и психоделики хорошо сочетаются с гипнагогией. Это особенно заметно ближе к концу фазы эйфории. На фестивале солнечного затмения в Орегоне в 2017 году в первый день ко мне подошёл молодой человек и спросил, проводил ли я семинар годом ранее на другом фестивале в Калифорнии.

Когда я подтвердил, что это так, он поблагодарил меня и сказал, что он использовал медицинскую помощь.

Марихуану употреблял из-за травмы, но подумывал бросить, потому что она заставляла его забывать сны. Потом он научился у меня лиминальным практикам сновидений, и это стало для него ежевечерней практикой. «Спасибо, что вернули мне мои «СНЫ», — сказал он. Это был один из самых приятных моментов моей карьеры в сфере мечты.

Взлом сознания: технологии и разум

Идея онейрогена вызывает ожидания от природных веществ: трав, корней или горьких отваров. Но онейрогены могут быть и высокотехнологичными. В последние годы технологии, ранее применявшиеся только в лабораторных условиях, были интегрированы в коммерчески доступные инструменты, помогающие людям экспериментировать с сознанием. Все мы знаем кого-то, кто носит фитнес-браслет Fitbit, кладёт в карман гаджет, измеряющий пульс, на работе или использует телефон для отслеживания количества шагов в день. Подобные аксессуары существуют и для исследователей сознания. Если вы решите приобрести такое устройство, вы найдёте множество приспособлений для медитации в виде повязок на голову, работающих на основе ЭЭГ и биологической обратной связи. Существуют также небольшие устройства, которые крепятся к голове и используют электрический ток, например, TENS.

(транскутанная электронейростимуляция) или транскраниальная стимуляция постоянным током (tDCS) — для воздействия на настроение, а также небольшие устройства, которые крепятся к одежде для мониторинга вашего психического состояния, регистрируя дыхание и движения, чтобы определить, испытываете ли вы стресс. Эту технологию также можно использовать в качестве онейрогена, чтобы влиять на сны и отслеживать их, а в некоторых случаях и на гипнагогию. Я впервые узнал об этой технологии летом 2014 года.

Когда молодые люди на моих лекциях и семинарах на фестивалях начали спрашивать меня о таких вещах, как нейроволновая синхронизация, применение нейробиоуправления или альфа-тета-тренинг. По мере того, как я изучал эту тему, я заинтересовался и довольно быстро включился в движение хакерства сознания.

Цель хакинга сознания — найти способы использования технологий (и других научно обоснованных инструментов) в качестве катализатора психологического и духовного роста. Хотя хакинг сознания зародился в конце 2013 года в Кремниевой долине, колыбели технологий, сейчас встречи, посвящённые хакингу сознания, можно найти в городах по всему миру. Посещая эти встречи, вы встретите инженеров-программистов, предпринимателей и цифровых кочевников, которые посещают ретриты Випассаны, практикуют различные формы йоги и экспериментируют с Веществами, полученные из жаб. Некоторые также изучают технологии, которые можно использовать в качестве онейрогенов. Я мог бы посвятить немало страниц использованию технологий для экспериментов с лиминальными сновидениями. Учитывая ограниченность объёма, я остановлюсь на нескольких из них.

Если вы хотите работать с технологиями как онейроген, вы столкнетесь с Проблемы с доступностью и стоимостью. Одним из недорогих и легкодоступных вариантов являются бинауральные ритмы. Идея использования бинауральных ритмов для воздействия на разум возникла в 1970-х годах, хотя у большинства людей не было доступа к аппаратуре, которая делала подобные эксперименты возможными.

Возрождение интереса к этой идее произошло, когда компании поняли, что могут сделать бинауральные ритмы доступными через приложения для мобильных телефонов, передаваемые через наушники.

Бинауральные ритмы работают, вовлекая мозговые волны ([Фрисунок 11-1](#)). По сути, вы обманываете свой мозг, заставляя его генерировать определённую частоту мозговых волн, пытаясь распознать различные энергетические паттерны. Вот как это работает: когда две разные частоты поступают в голову через правое и левое ухо соответственно, мозг синтезирует разницу между ними, чтобы попытаться создать единую, регулярную частоту. Например, если вы слышите один тон на частоте 124 Гц в одном ухе и другой тон на частоте 114 Гц в другом ухе, мозг синтезировать эти тоны в мозге на частоте 119 Гц, создавая волну, которая поднимается и падает с частотой 10 Гц. Это, как утверждается, вызывает фазу мозговой активности, связанную с этой частотой.

[Фрисунок 11-1. Бинауральные ритмы](#)

Идея заключается в том, что вы можете заставить свой мозг пульсировать с частотой 10 Гц, что соответствует частоте, связанной с альфа-состоянием.

Как я уже говорил в главе 3, гипнагогия (и гипнопомпия) на самом деле не имеет регулярных паттернов мозговых волн, как другие стадии. Если вы посмотрите на На ЭЭГ при гипнагогии вы увидите множество различных паттернов мозговых волн; гипнагогия создаёт гораздо более хаотичные паттерны, чем, скажем, медленные волны дельта-сна. Однако более половины мозговых волн при гипнагогии — это альфа-волны, частота которых находится в диапазоне от 8 до 13 Гц. Если вернуться к главе 3 и посмотреть на рисунок 3-4 «Мозговые волны при альфа-, гипнагогии и тета-сне», вы увидите паттерны мозговых волн, характерные для гипнагогии. Вы можете увидеть непрерывность сознания, ведущую от бодрствования через первое лиминальное состояние сновидения к глубокому сну. Вы также можете увидеть важную роль альфа-волн при гипнагогии.

Если вы используете бинауральные ритмы для стимуляции гипнагогии, вы обманываете мозг, заставляя его поддерживать альфа-волны во время засыпания. Поддержание мозговых волн в ритме бодрствования, которое также является наиболее активным.

Частота вибраций при гипнагогии поддерживает вас в состоянии гипнагогии, в то время как в противном случае вы бы заснули. Или, повторюсь, так гласит теория бинауральных ритмов.

В целом, бинауральные ритмы изучены очень плохо. Некоторые исследования показывают, что стимуляция мозговых волн может улучшить концентрацию внимания при выполнении когнитивных задач. Но многие заявления компаний, поставляющих эту технологию, Продукты, использующие эту технологию, кажутся мне сомнительными. Некоторые из Настроек различных приложений для телефона имеют смысл, например, программ, которые, как утверждается, настраивают ваш мозг на альфа-, тета-, дельта- или гамма-ритмы. Но вы также обнаружите, Программы, которые, как утверждается, дают вам доступ к инсайтам,

оргазму или имитации наркотических ощущений, от аддералла до героина. Я не уверена, насколько они стимулирует данные переживания и создают паттерны мозговых волн.

Я экспериментировал с бинауральными ритмами с интересными результатами, хотя эффекты трудно измерить, так как я так легко впадаю в гипнагогию. Но однажды у меня был очень интересный опыт во время работы с этой технологией. Когда я лежал на кровати, слушая гипнагогическую программу в наушниках, пожарная машина с ревущей сиреной проезжала мимо моего дома. Обычно я слышал полный звук: вии-уууу, вии-уууу, вии-уууу. Но на этот раз я слышал только часть звука, вии-, вии-, вии-, с короткими паузами между ними. Было так, как будто я слышал только восходящую часть звуковой волны, а не нисходящую. Я не уверен, означает ли это что-нибудь, но это был интересный опыт.

Я бы поместил бинауральные ритмы на один конец спектра технологических онейрогенных эффектов. Бинауральные ритмы легкодоступны, мало изучены и Иногда это банально; я не уверен, что доверяю программе, основанной на мозговых волнах, которая обещает вызвать ощущение сексуального послесвечения. Возможно, вам будет интересно поиграть с бинауральными ритмами, и у вас точно не возникнет проблем с их получением. Но вам придётся постараться, чтобы получить технологию, которую я бы отнёс к противоположному: набор инструментов *Dormio*, разработанный в знаменитой Медиа-лаборатории Массачусетского технологического института.

Основная цель *Dormio* — продлить гипнагогию и помочь людям управлять содержанием своих снов. Конечная цель — использовать лиминальные сны для повышения креативности и улучшения памяти. Инструмент, по сути, воспроизводит упражнение, разработанное Томасом Эдисоном и Сальвадором Дали, описанное В другом месте этой книги, как метод Дали/Эдисона, в котором предмет, который держал каждый человек, с шумом падал, когда он все глубже погружался в гипнагогию, пробуждаясь и позволяя ему записывать идеи или делать наброски. Как и следовало ожидать, *Дормио* справляется с этой работой гораздо более искусно.

Первая версия *Dormio* сочетала в себе головную повязку с датчиком ЭЭГ и датчик давления в перчатке. Испытуемые сжимали

руку в кулак, надев перчатку. По мере того, как они погружались в гипнагогическое состояние, их кулак разжимался. Это, в свою очередь, запускало домашний робот Jibo, чтобы повторить заранее запрограммированную фразу, предназначенную для управления содержанием лиминального сновидения. Когда испытуемые начинали переходить в тета-состояние, состояние полного сна, их кулак полностью разжимался, что затем побуждало систему разбудить их. Хотя эта первоначальная версия имела определенный успех, были и проблемы. Во-первых, перчатка работала не идеально. Поскольку мы склонны постепенно погружаться в гипнагогию, испытуемые медленно отпускали хватку, что было трудно отследить. Разработчики из MIT также хотели создать более доступную систему, и дорогие повязки на голову с ЭЭГ не соответствовали этой идее.

В следующей версии Dormio вместо датчиков ладоней использовались датчики сгибания. Они позволяют измерять мышечное напряжение на более детальном уровне, что позволило системе отслеживать медленную потерю мышечного тонуса, сопровождающую гипнагогию. Вместо дорогостоящего оголовья с ЭЭГ-датчиком исследователи разработали оборудование, отслеживающее биосигналы, такие как частота сердечных сокращений, и стоимость которого составляет значительно меньше. Наконец, они заменили робота Jibo на приложение для смартфона, что гораздо удобнее для широкой публики.

Лаборатория медиа MIT взяла на себя обязательство продолжить разработку Dormio, чтобы улучшить продукт, а также сделать его более доступным и доступным. Проект имеет открытый исходный код, поэтому вы можете найти его на GitHub и сделать свой собственный. Среди множества интерфейсов для сна, разрабатываемых сейчас в Массачусетском технологическом институте, Dormio — единственный, который фокусируется исключительно на лиминальных сновидениях. С момента анонса проекта я видел десятки упоминаний о нём в интернете — от статей в технических журналах до восторженных постов в социальных сетях.

Возникший интерес говорит мне о том, что осведомленность о гипнагогии и гипнопомпии среди населения в целом значительно растет.

Впервые я услышал о Дормио от моего друга Брюса Дэймера,

междисциплинарного учёного, который сейчас работает над теориями происхождения жизни. В апреле 2018 года он с волнением написал мне по электронной почте с конференции «Наука о сознании», которая проводится раз в два года в Тусоне, штат Аризона, и Вероятно, самое известное собрание учёных, философов, академиков и независимых исследователей в области изучения сознания. Было вполне закономерно, что Брюс первым рассказал мне о Дормио, поскольку часть материала этой книги возникла из наших многолетних бесед.

В ходе некоторых из этих дискуссий Брюс писал об эндогенных кайфах или наркотических переживаниях, которые естественным образом вырабатываются нашим организмом.

Действительно, лиминальные сны можно рассматривать как эндогенный кайф.

Психоделические переживания, вызванные наркотиками или другими способами – физической активностью, искусством или лиминальными снами – становятся всё более заметными и желанными в нашей культуре. Наряду с ростом интереса к Психоделическим препаратам открывают большую открытость многим измененным состояниям сознания, а также их возможной пользе как для тела, так и для разума.

Но хотя население в целом, возможно, и стало более заинтересовано в эффектах и культуре психоделиков, оно всё ещё может не захотеть попробовать психоактивные вещества. Эффект может быть довольно сильным.

Некоторые к этому не готовы. Кроме того, стоит учитывать тот простой факт, что они незаконны, а это значит, что то, что люди покупают, не одобрено Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA). И, конечно же, многие не хотят нарушать закон.

Наркотики стоят денег, и нужно знать, где их достать. И от них бывает похмелье. Для тех, кто хочет экспериментировать с Сознанием, которое дают психоделики, в лиминальном сновидении предлагает бесплатный, безопасный и не вызывающий похмелья эквивалент. Вы можете провести пятнадцать минут, погрузившись в дикий психоделический трип, а затем сразу же поговорить с бабушкой или полицией, не беспокоясь, что это звучит странно. Во многих отношениях

лиминальное сновидение — это идеальный, безрисковый опыт употребления наркотиков.

Глава 12

Заключение: Сны на грани

Я провожу много времени в пограничном пространстве сновидений. Ночью я играю в игры со своим разумом, пытаюсь оставаться как можно ближе к самому краю.

Сознание, чтобы увидеть, какие странные состояния разума я могу вызвать. Во время сна или нидр я исследую, как открываюсь странным явлениям, скользящим сквозь постоянно вращающийся калейдоскоп памяти, воображения и мыслей. Утро дарит мне самое любимое — туманное, галлюциногенное блуждание среди плавно, но быстро сменяющихся состояний сознания и сновидений.

Иногда, занимаясь обыденными делами, например, езжу в метро, я подпираю голову рукой, закрываю глаза и погружаюсь в удивительное, закрученное психоделическое пространство, полностью отключаясь. Поскольку я сохраняю некоторую долю бодрствующего сознания, я могу следить за тем, что говорят и делают окружающие, так что это совершенно безопасно. Я даже не рискую пропустить свою станцию. Время от времени я всё же немного перегибаю палку. Не так давно я наклонился вперёд на сиденье общественного транспорта и щёлкнул зубами, пытаюсь ухватить гипнагогический сэндвич с арахисовым маслом, парящий передо мной. Женщина рядом со мной искоса посмотрела на меня, и мне стало немного неловко. Но это довольно небольшая цена за столь увлекательный опыт.

Я каждый день исследую свой внутренний мир. Это меня успокаивает. Эффект похож на тот, что я испытывал в годы глубокой преданности дзен-медитации.

Меня это завораживает. Понимание работы моего разума, которое я получаю, превосходит всё, что я когда-либо получал от медитации, психоделиков или самоанализа в одиночных путешествиях. Это ощущается как исцеление. Когда я просыпаюсь от пограничного сновидения, я испытываю то же чувство, что и человек, когда просыпается от долгого сна после болезни и чувствует себя лучше.

Чем дольше я практикую лиминальные сновидения, тем глубже они становятся. Я поражаюсь, как много всего происходит одновременно в моём сознании, насколько обширно моё восприятие

Что происходит каждую минуту, и бесконечная детализация, с которой я могу рассмотреть то, что воспринимаю в течение миллисекунды. Только что я прилёг на диван, чтобы пробежаться по Гипнагогии. Вся запись длится тринадцать минут, но она вводит меня в состоянии пограничного сна, пытающегося рассказать, что происходит.

Имейте в виду, что я не бодрствую, когда говорю все это, хотя я и не сплю полностью:

Рабочий снаружи смеётся, создавая неровную линию. Это как электроэнцефалограмма.

Но на нём можно прыгать. Дети делают бумажные кораблики, но это двухмерные рисунки, и маленькие фигурки садятся в них и плывут по синей неровной линии. И они очень рваные, создающие ряды музыкальных нот, но на самом деле это отрывисто из-за того, как быстро они меняются вверх и вниз.

И тут на улице заводится машина, и звук ее мотора поглощает всю воду.

Прожектор, который блуждает вокруг... Я вижу мельком части сцен, где он останавливается на предметах. Есть идея с волосами Тома Брокау.

А ещё есть кучка крошечных фей, танцующих ночью в поле, сверкающем множеством маленьких огоньков. А ещё есть мультяшная собака с Пиноккио, но собака завидует, потому что Пиноккио умеет петь и танцевать, словно под дождём.

Там были синие и фиолетовые пиксельные огни, которые постоянно формировались и перестраивались, пока не образовалось что-то вроде картины Пикассо, что-то в стиле кубизма, где части скользили взад-вперёд, словно лицо, превращаясь в цветок, который увядает. Это один из тех цветов, на пух которого дуешь.

Везде, кроме пуха, округлость слова. Оно пропускает свет, хотя и звучит.

Розовая кухня Барби с жареными оладьями, но жареные оладьи — это

скорее слова, а не настоящая еда. Я думаю о вкусе и пытаюсь попробовать жареные оладьи или... если вообще могу попробовать. Попробовать. Я могу почувствовать немного горькой апельсиновой цедры; она очень горькая.

Этот фрагмент даёт представление о моём пограничном мире сновидений. Я могу различать звуки снаружи, одновременно погружаясь в калейдоскопический мир.

Вихри в моей голове. Слушая запись, я могу определить по ясности голоса, когда я близок к пробуждению или глубже погружён в сон.

Иногда я чётко понимаю, что говорю. Иногда я бормочу так медленно и невнятно, что мне приходится прослушивать несколько раз, чтобы понять, что я говорю.

сказал. Часть из этого я вообще не могу разобрать. Вы также можете сказать, насколько я бодрствую, по тому, насколько полно я формирую мысли и по тому, что происходит. Множество пикселизированных точек, точек и вспышек цвета обычно означает, что я ближе к пробуждению. Фрагменты более повествовательной сюжетной линии обычно указывают на то, что я глубже, где это начинает ощущаться больше как типичные сны. Кухня Барби - это воспоминание о том, что было у меня в детстве. Когда я проснулся, я почувствовал запах выпечки соседа, так что, вероятно, это и создало эту часть сна. У меня было достаточно бодрствующего осознания, чтобы попытаться попробовать оладьи на вкус. В последнее время я пытаюсь испытать вкус в лиминальном пространстве сновидений. Я не могу точно направлять свои лиминальные сны, но иногда я могу попытаться почувствовать текстуру чего-либо или послушать, в основном используя свои чувства, но изнутри гипнагогии или гипнопомпии.

Однако, как я часто писал, подобные мелочи мало отражают весь опыт. Рассказывая об этом погружении в гипнагогию, я старался уловить впечатления и описать их так, чтобы они имели смысл. Но я могу передавать лишь одну нить мыслей за раз, и Даже тогда я могу передать лишь малую часть каждой нити. Представьте этот фрагмент как точку в огромной сети, голограмму, где каждая точка отражает каждую другую. Представьте себе сотни сюжетных линий, подобных этой, которые развиваются одновременно, каждая из которых настолько детализирована, что я могу сосредоточиться на ней и обнаружить в ней целый мир. У мультяшной собаки была целая

история, сложный набор чувства, связанные с его историей как исполнителя, а также как мультфильма.

Его возмущала слава, которой пользовался Пиноккио как персонаж с уже известным прошлым. Собака могла ездить на одноколесном велосипеде и жонглировать. невероятный, сложный мир пронесся в моем сознании за считанные минуты.

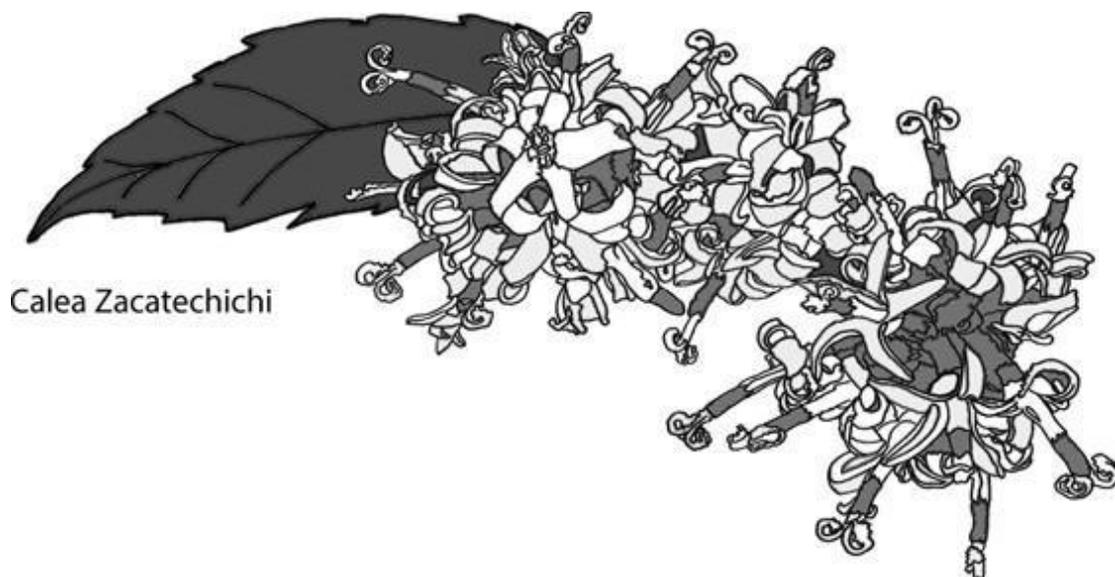
Конечно, ваш разум всегда полон бесчисленных мыслей, впечатлений, воспоминаний и восприятий. Внутри вас существуют обширные вселенные возможностей.

Границы вашего относительно небольшого «я». Пограничные сновидения помогают вам увидеть собственные мыслительные процессы по-новому. Практически невозможно прожить свою жизнь, не запертая в своём внутреннем монологе, но пороговые сновидения помогают вам достичь этого.

Надеюсь, я дал вам достаточно оснований для исследования лиминальных снов. Вы можете использовать их как медитацию, можете использовать их для исцеления.

Для решения проблем и повышения творческого потенциала вы можете заглянуть в работу собственного разума. Просто потому, что это потрясающе.

Откройте свой лиминальный разум. Воображение свойственно не только детям, и его развитие не означает лишь потворство своим желаниям. Воображение может быть способностью восприятия, помогающей видеть и понимать то, что другие органы чувств не могут постичь. Лиминальные сновидения откроют вам доступ к необыкновенным переживаниям, откроют доступ к невероятным внутренним мирам, созданным вами и принадлежащим исключительно вам. Самые невероятные миры находятся в вашем собственном разуме.



Рабочая тетрадь упражнений

Я горячо надеюсь, что эта книга окажется для вас практичной. Я использую это слово очень осознанно: практичной, как и в практике. Я посвящаю целую главу объяснению того, что я подразумеваю под практикой. Вторую половину книги я посвятил практикам лиминальных сновидений. Я создал эту серию упражнений, чтобы помочь вам войти в гипнагогию и гипнопомпию не просто как идеи, а что-то, что вы на самом деле делаете.

Эта рабочая тетрадь содержит все упражнения, которые я даю в книге. Здесь вы сможете записывать свои ощущения по мере их выполнения. Используйте это пространство любым удобным для вас способом. Записывайте результаты своих экспериментов, рисуйте что-нибудь, что выражает ваше лиминальное сновидение, или записывайте вопросы, на которые вы захотите ответить в следующий раз, когда попробуете выполнить упражнение.

Как только вы научитесь получать доступ к пограничному пространству сновидений и пребывать в нём, вы начнёте самостоятельно проходить через него. Вы можете использовать эти страницы для создания собственного варианта упражнений и используйте их, чтобы начать разрабатывать свои собственные практики.



Петля обратной связи (для гипнагогии)

1. Лягте или сядьте и максимально расслабьте свое тело и разум.
2. Закройте глаза и позвольте мыслям свободно блуждать, но не засыпайте. Вы чего-то ждёте: образа, идеи, смутного воспоминания, возможно, далёкого звука. Вы можете представить это так же, как увидеть, услышать или почувствовать.

Позвольте вашему бодрствующему, рациональному разуму ослабить хватку, контролирующую ваш опыт. Откройте все, что приходит.

3. В конце концов, что-то появится. Это может быть просто лёгкий проблеск зрения или блуждающая мысль. Может быть, это будет лёгкий звук, или далёкий голос, или незнакомая эмоция. Что бы это ни было, как только оно появится в вашем сознании, медленно и мягко вдохните в него, позволяя ему обретать форму, двигаться и изменяться самостоятельно.

4. Используйте выдох, чтобы расслабить тело ещё больше. Выдыхая, представьте, что вы оживляете то, что воспринимаете, например, поливаете

Растение, управляющее вашим вниманием. Выдох снимает напряжение и энергию из вашего разума и тела и переносит их в гипнагогический сон, который обретает форму.

5. Если вы начинаете полностью засыпать, обострите своё сознание. Секрет в том, чтобы делать это лишь слегка, чтобы не проснуться окончательно. Попробуйте уделять больше внимания самому процессу концентрации внимания.

6. По мере того, как вы вдыхаете свою энергию в сон, гипнагогическое состояние становится более ощутимым. Особенно поначалу гипнагогический сон может представлять собой просто движущиеся точки света или цвета, лица, поворачивающиеся к вам, или вспышки мыслей, переходящие в сон. Эти явления могут быстро закончиться. Но со временем это упражнение поможет вам легче входить в гипнагогическое состояние и оставаться в нём дольше.

Точка схода (для гипнагогии)

1. Ложитесь и устраивайтесь поудобнее. Подождите, пока не почувствуете, что вас начинает клонить в сон, и только потом начинайте.
2. Обратите внимание на свои мысли. Наблюдайте за тем, что происходит в вашем теле, как расслабляются конечности и замедляется дыхание. Перемещайте внимание по всему телу, расслабляя каждую его часть по очереди. Наблюдайте за темнотой на внутренней стороне век.
3. Внимательно следите за своим блуждающим умом. Когда начинаете засыпать, дайте себе немного ментальной энергии, как будто вы заводите мотор или готовитесь к просмотру фильма, которого так долго ждали.

Но по возможности не двигайтесь. Помните, что вы пытаетесь погрузиться в глубокую фазу сна, поэтому вам нужно чувствовать себя достаточно расслабленным, чтобы в любой момент заснуть.

4. Попробуйте удержаться на грани сознания, когда оно погружается во тьму. По мере того, как ваше тело расслабляется, ваш разум тоже дремлет. Это тонкая грань, но вы можете научиться осознавать момент засыпания.

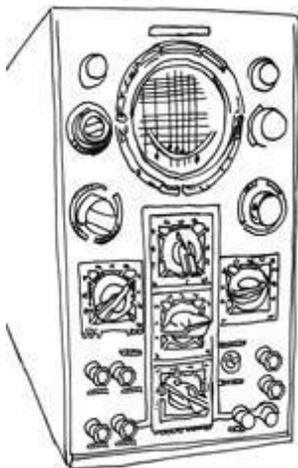
Однако дело не совсем в этом. Прежде чем вы достигнете этого момента, вы вполне можете оказаться в гипнагогическом сновидении.

Утренняя задержка (для гипнопомпии)

1. Когда вы впервые придете в сознание, когда ваш разум вернется к работе после сна, оставайтесь расслабленными, сохраняя спокойствие и не сосредотачиваясь.
2. Закройте глаза и постарайтесь не двигаться. Позвольте мыслям свободно блуждать. Вы ещё не проснулись полностью, но ваш рациональный разум уже начинает работать. Это создаёт гипнопомпическое пространство сновидения, где границы, разделяющие мысль, воображение и сон, становятся чрезвычайно проницаемыми.

3. Полежите в состоянии гипнопомпии и поэкспериментируйте с переключением между мыслями и сновидениями. С практикой вы, возможно, обнаружите, что можете проводить больше времени в состоянии баланса между этими двумя состояниями.

Метод Дали/Эдисона (для гипнагогии)



1. Подождите, пока вас естественным образом не затянет в сон. Благодаря хронотипам и циркадным ритмам, большинство из нас испытывают упадок сил во второй половине дня. Также полезно перед сном.
2. Удобно сядьте в кресло. Если вы на работе, попробуйте это за рабочим столом. Можно также откинуться в кресле. Если вам совсем не удаётся вздремнуть сидя, даже немного, лягте.
3. Возьмитесь за что-нибудь, что громко грохнётся, если вы его уроните. Попробуйте держать что-нибудь над металлическими пластинами. Можно также взять колокольчик, горсть мелочи или звенящую собачью игрушку. Если вы лежите, просто поднимите руку в воздух.
4. Держите под рукой что-нибудь для записи своих идей. Ручка и бумага, цифровой блокнот или диктофон с голосовым управлением подойдут. Можно также просто надиктовать в телефон, но сначала настройте его, чтобы запись была готова сразу.
5. Погрузитесь в гипнагогию.

6. Как только вы уроните то, что держите, или ваша рука опустится, не делая ничего другого, начните фиксировать то, что у вас на уме.

Метод голосового управления (при гипнагогии)

1. Во-первых, вам понадобится диктофон с голосовым управлением. Качественные диктофоны можно купить в магазинах примерно за сто долларов.

но вы также можете получить приложение для своего телефона бесплатно или за несколько долларов. Я им пользуюсь, и он отлично работает. В большинстве приложений есть настройки для записи в данный момент или при активации голосом. Убедитесь, что вы включили голосовую активацию, чтобы запись производилась только тогда, когда вы начинаете говорить.

2. Положите диктофон рядом с собой на подушку или на кровать рядом с ней. Поскольку он активируется голосом, запись начнётся только после того, как вы начнёте издавать звуки. Предупреждаем: если вы храпите или с вами спит ваш друг, обладающий голосом, аккумулятор вашего телефона может разрядиться, и вы будете постоянно храпеть или мяукать.

3. Позвольте себе погрузиться в лёгкое гипнагогическое состояние. Когда вы начнёте погружаться в сон, попробуйте описать то, что видите или ощущаете.

Вы можете проснуться, пытаясь это сделать, но со временем вы также научитесь бормотать описания мира своих снов.

Диалог лиминального сновидения (при гипнагогии)

1. Ложитесь вместе в постель или где-нибудь, где вы легко услышите друг друга, даже если говорите очень тихо, например, сдвинув головы вместе на краю дивана или положив их на матрасы, сдвинутые вместе, на полу.

2. Устройтесь поудобнее, выключите свет и закутайтесь в одеяло.
3. Когда вы начнёте впадать в гипнагогию, постарайтесь поддерживать разговор. Говорите всё, что приходит вам в голову.
4. Продолжайте бормотать в состоянии гипнагогии, пока не заснёте. Скорее всего, всё станет довольно сумбурным. Вы можете перестать понимать смысл или много смеяться. По мере того, как вы будете приближаться ко сну, будьте готовы к более длительным периодам молчания. В конце концов, кто-то из вас уснёт.

Публичный сон (для гипнагогии)

1. Если наступило время суток, когда вы начинаете чувствовать себя сонным (или, что еще лучше, если вы уже иногда хотите вздремнуть), просто выйдите из дома и найдите менее уединенное место.
2. Ложись и вздремни. Попробуй вызвать гипнагогию.

Путешествие по сновидениям (для гипнагогии)

1. Если вы находитесь в автомобиле в качестве пассажира, заберитесь на заднее сиденье или просто откиньте сиденье назад до упора.
2. Попробуйте вздремнуть и почувствовать гипнагогию.

Метод голосового управления записью (для гипнопомпии или быстрого сна)

1. Для начала вам понадобится диктофон или приложение для телефона. Это то же самое, что и в шаге 1 метода голосового управления при гипнагогии.
2. Для гипнопомпии или сновидений в фазе быстрого сна убедитесь, что ваш телефон или диктофон полностью заряжен, прежде чем лечь спать.
3. Ложась спать, положите диктофон или телефон туда, где вы не уроните его во сне. Настройте его на голосовое управление, чтобы он включился, как только вы начнёте бормотать что-то о сне.
4. Как только вы начнёте приходить в сознание после сна, начните говорить. Постарайтесь оставаться в гипнопомпическом состоянии как можно дольше и описывать свои переживания. Вы также можете попытаться вспомнить сны в фазе быстрого сна. Лучше всего говорить тихо и сначала постараться не двигаться, а затем медленно и осознанно переходить к привычным позам сна. Совместите это Для достижения наилучшего эффекта практикуйте Morning Linger.

Активное воображение (для гипнагогии или гипнопомпии)

1. Подготовьте почву для творческого процесса. Держите под рукой что-нибудь под рукой: бумагу для рисования, блокнот для записи идей, глину для лепки, краски.

материалы для коллажа, видеокамера для фиксации движения или что-нибудь еще, что вам будет удобно использовать.

2. Используйте любую из предыдущих практик, чтобы войти в гипнагогическое или Гипнопомпическое состояние. Гипнагогия может быть проще в начале практики, поскольку вам будет легче поддерживать бодрствующее состояние для наблюдения. Когда вы приобретёте опыт, вы также сможете попробовать это с гипнопомпией. Поскольку эта практика предполагает творческий подход, вы можете попробовать упражнение Дали/Эдисона из главы 2, но петля обратной связи также хорошо работает.

3. Погрузитесь в поток лиминального состояния сна с намерением столкнуться с значимыми символами, образами, идеями или импульсами. Не пытайтесь контролировать или манипулировать опытом, но и не позволяйте себе просто уходить в фантазирование. Наблюдайте за тем, что возникает, с мыслью о том, что ваше бессознательное может общаться с вами и может рассказать вам о содержании вашего собственного разума.

4. Как только появится что-то интересное или как только вы начнёте выходить из лиминального состояния сна, начните придавать форму или выражение тому, что вас зацепило. Начните рисовать, лепить из глины, записывать своё пение или танец — всё, что поможет воплотить дары бессознательного в жизнь наяву. Мне нравится расшивать обувь бисером.

5. Позвольте творческому процессу стать медитацией. Когда вы пишете, рисуете, танцуете или плетёте бисером, думайте о том, что вы восприняли, и почему это было для вас важно. Спросите себя, какое послание передало вам ваше подсознание.

6. Продолжая творческий процесс, возможно, вам захочется снова войти в лиминальное состояние сна, чтобы освежить в памяти символы, образы, персонажей или что-то ещё, что привлекло ваше внимание. Не торопитесь.

Позвольте процессу занять столько времени, сколько потребуется: часы, дни или месяцы.

Сонный паралич, вызванный пробуждением, или WISP (гипнагогия)

1. Устройтесь поудобнее в постели и попробуйте заснуть, лёжа на спине. Поза не обязательна, поэтому, если она вам мешает, смените её.
2. Сосредоточьтесь на точке в центре поля зрения. Обратите внимание на любые световые и цветные точки, но не заикливайтесь на них.
3. Обратите внимание на вибрации или шум в ушах. Вы можете почувствовать сопутствующую дрожь или другие подобные ощущения. Вы можете почувствовать. Ощутите это как ощущение, услышите это как звук, или даже увидите вибрации или электрический разряд. Вы можете использовать своё воображение, чтобы запустить его.
4. Если вы обнаружите, что заикливаетесь на образах или собственных мыслях, мягко и без осуждения верните внимание к вибрирующему, стремительному ощущению. Отнеситесь к этому этапу как к медитации. Чем дольше вы сможете оставаться в этом состоянии, тем вероятнее результат.
5. Постарайтесь усилить эти чувства. Пусть они увлекут вас в пограничное пространство сновидений.

Инкубация сновидений (при гипнагогии и гипнопомнии)

1. Ложитесь спать. Примите одну из своих обычных поз для сна и сформулируйте вопрос или просто создайте чёткий мысленный образ проблемы, которую хотите решить, — что угодно.

От разбитого сердца до сломанного компьютерного кода. Ваш вопрос может быть таким же Просто, как расставить мебель, или так же сложно, как выбрать жизненный путь. Медитируйте над этим; позвольте этому проникнуть в ваше тело, как глоток горячей жидкости согревает все ваше нутро.

2. Постарайтесь поддерживать осознанность своего вопроса посредством гипнагогии.

Дышите медленно и глубоко. Расслабьтесь, но постарайтесь удержать свой вопрос в голове до самого засыпания. Как и многие художники и мыслители, использовавшие гипнагогию для пробуждения своего творческого потенциала, вы можете обнаружить, что сами гипнагогические сны уже содержат важные идеи.

3. А теперь буквально спите. Эта фраза существует не просто так. Пусть ваше Подсознание переворачивает всё, о чём вы размышляете. Ваша сновидческая психика подходит к проблемам на очень глубоком уровне.

4. Утром просыпайтесь как можно медленнее. Задержитесь в нежном, открытом, сладком пространстве гипнопомпии. Часть этого опыта будет связана с мыслями. Когда вы всплывёте в сознание, у вас начнутся идеи и воспоминания. Но другая часть вашего разума будет блуждать во сне. Чтобы попытаться вспомнить больше из мира сновидений, меняйте позы сна и снова погружайтесь в них. Воспоминания вашего тела помогут конкретизировать намерения, которые вы сформировали в гипнагогии, а также любые откровения из фазы быстрого сна.

5. Держите что-нибудь возле кровати, чтобы записывать все, что приходит вам в голову.

Возможно, вам нравится метод голосового диктофона. Возможно, вы предпочитаете блокнот для записи мыслей или альбом для рисования.

Вы даже можете просто рассказать другу. Я рекомендую вам сделать что-то, чтобы зафиксировать любые откровения, которые вы получите во сне. Иногда полезно вернуться к этим записям позже, даже если то, что вы получите, на тот момент кажется совершенно ясным.

Осознанное сновидение, вызванное пробуждением, или WILD (для гипнагогии)

1. Лягте удобно. Некоторые источники рекомендуют позу трупа (шавасану) из хатха-йоги: лёжа на спине, руки от себя. Угол 45 градусов. Такая поза способствует равномерному кровообращению во всем теле, поэтому ни одна конечность не затекает. Советую поэкспериментировать, чтобы найти наиболее подходящую для вас позу.

2. Погрузитесь в гипнагогическое состояние, используя упражнения «Петля обратной связи» или «Точка исчезновения». Вы также можете сознательно замедлить дыхание и расслабить тело, стараясь не заснуть полностью.

Поддерживайте достаточный уровень осознанности, чтобы иметь возможность направить состояние сна в осознанность.

3. Создайте несколько простых визуализаций, например, круг или треугольник. Если у вас есть практика визуализации, попробуйте. Поэкспериментируйте с изображением в своём воображении, чтобы научиться им управлять. Меняйте его цвет, яркость или размер. Попробуйте его подвигать. Подбрасывайте его, растягивайте, заставляйте вращаться — что угодно.

4. Визуализируйте обстановку сна. Если вы часто посещаете какие-то места во сне, это может сработать. Вы также можете попробовать прочитать свой дневник сновидений и выбрать место, которое вы посетили в недавнем сне. Или представьте себе экзотическое место, которое вы посетили и которое вам очень понравилось. Представьте себе эту обстановку как можно чётче.

5. А теперь перенеситесь в обстановку своего сна. Используйте воображение, чтобы прислушаться к звукам или ощутить текстуру окружающей среды.

Солнце припекает кожу? Слышишь, как прибой разбивается о твой сон?

Остров? Перемещайтесь по пространству своей мечты и привыкайте к своему телу Сна.

6. Погружаясь в гипнагогию, сохраняйте осознанность себя в этой обстановке. Вероятно, вы оторвётесь от визуализации.

Всё в порядке. Мягко вернитесь в мир своего сна.

7. В конце концов, ваше бодрствующее сознание воспользуется лиминальным пространством сновидения как мостом, ведущим к осознанному сновидению. Вы окажетесь в фазе быстрого сна, всё ещё в созданной вами среде сновидения, и всё ещё бодрствуете.

Осознанное сновидение, вызванное пробуждением, или WILD

(гипнопомпия, затем гипнагогия)

1. Установите будильник на пять, шесть или семь часов после того, как вы ляжете спать.

Поэкспериментируйте, подберите оптимальный вариант. Вы также можете установить его на девяносто минут раньше обычного времени пробуждения. Идея заключается в том, чтобы проснуться прямо из фазы быстрого сна.

2. Как только будильник зазвонит, нажмите кнопку повтора и оставайтесь в постели столько, сколько вам нужно. Большинство кнопок повтора рассчитаны на семь минут. Я считаю, что этот период времени хорошо подходит. Используйте гипнопомпическое упражнение, например, «Утреннее затягивание», чтобы вспомнить свои сны в фазе быстрого сна или погрузиться в лиминальное состояние сна.

3. В следующий раз, когда зазвонит будильник, встаньте с кровати. Если вы увидели сон в фазе быстрого сна или гипнопомпический сон, запишите его, нарисуйте или зафиксируйте каким-либо другим способом.

4. Не спите от часа до полутора часов. В это время постарайтесь ни по чему не волноваться. Например, не читайте новости.

Можно перекусить чем-нибудь лёгким, но без кофеина! Читайте дневник сновидений, медитируйте или смотрите на картины, вдохновлённые сновидениями, — делайте всё, что, по вашему

мнению, побудит вас мечтать.

5. Снова лягте. Если вы помните сон, который вам приснился, когда вы проснулись, представьте себя в нём. Или представьте себя в каком-нибудь сне, который вам снился в прошлом, или используйте воображение, чтобы создать сцену сна и перенестись в неё. При этом постоянно напоминайте себе, что вас ждёт осознанное сновидение.

6. Используйте упражнение «Исчезающая точка», чтобы сохранять осознанность своего сна и сцену во время вашего гипнагогического состояния, но позвольте себе выйти за пределы лиминального сновидения и вернуться в фазу быстрого сна.

7. Выходя из гипнагогии, вы перейдёте в фазу быстрого сна. Сохраняйте бодрствующее состояние, которое у вас было в лиминальном состоянии сна, чтобы перейти в осознанное сновидение.

Библиография

Аристотель. «О снах» (De Insomniis). В «Основных трудах Аристотеля» под редакцией Ричарда МакКеона, 618–25. Нью-Йорк: Random House, 1941.

Барретт, Дейдрэ. *«Комитет сна: как художники, учёные и Спортсмены используют сны для творческого решения проблем — и как вы можете сделать то же самое.* Нью-Йорк: Корона, 2001.

Брайант, Эдвин Ф. *Йога-сутры Патанджали.* Нью-Йорк: North Point Press, 2009.

Булкли, Келли. *Большие мечты: наука сновидения и истоки религии.* Оксфорд: Oxford University Press, 2016.

Читам, Том. «Воображаемая любовь: значение воображения у Генри Корбина и Джеймса Хиллмана». Томпсон, Коннектикут: Spring Publications, 2015.

Чодороу, Джоан, ред. *Встреча с Юнгом: Юнг об активном воображении.*

Принстон, Нью-Джерси: Издательство Принстонского университета, 1997.

Корбин, Генри. Наедине с собой: творческое воображение в суфизме Ибн Араби. Серия «Боллинген». Принстон, Нью-Джерси: Princeton University Press, 1981.

Демент, Уильям К. «Некоторые должны бодрствовать, а некоторые должны спать». Сан-Франциско: WH Freeman, 1974.

Динсмор-Тули, Ума и Нирлипта Тули. «Сравнительный и творческий опыт йога-нидры». Раздаточный материал для занятий по лицензии Creative Commons Attribution. Используется с разрешения авторов.

Фоулкс, Дэвид. Детские сновидения и развитие сознания. Кембридж, Массачусетс: Издательство Гарвардского университета, 2002.

Фрейд, Зигмунд. Толкование сновидений. Перевод Джойс Крик. Нью-Йорк: Издательство Оксфордского университета, 1999.

Хобсон, Дж. Аллан. «Аптека снов: химически изменённые состояния сознания». Кембридж, Массачусетс: MIT Press, 2001.

Хоффман, Ян. «Новое видение снов умирающих». New York Times, 2 февраля 2016 г.

Хёрд, Райан. Сонный паралич: руководство по гипнагогическим видениям и ночным гостям. Лос-Альтос, Калифорния: Huena Press, 2011.

Юнг, Карл Густав. Красная книга: Liber Novus. Нью-Йорк: WW Norton, 2009.

Лаберж, Стивен. Осознанные сновидения. Нью-Йорк: Ballantine Books, 1985.

Лаберж, Стивен и Говард Рейнгольд. «Исследование мира осознанных сновидений». Нью-Йорк: Ballantine Books, 1990.

Лахман, Гэри. Утраченное знание воображения. Эдинбург: Floris Books, 2017.

Лахман, Гэри. Тайная история сознания. Грейт-Баррингтон, Массачусетс:

Lindisfarne Books, 2003.

Мори, Альфред. «Гипнагогические галлюцинации, или сенсорные ошибки в промежуточном состоянии между Бодрствование и сон). *Annales Médico-Psychologiques du système negreux* 11 (1848): 26–40.

Мавроматис, Андреас. Гипнагогия: уникальное состояние сознания между бодрствованием и сном. Лондон: Routledge & Kegan Paul, 1987.

Миллер, Патрисия Кокс. Сны в поздней античности: исследования воображения культуры. Принстон, Нью-Джерси: Princeton University Press, 1994.

Миллер, Ричард. Йога-нидра: медитативная практика для глубокого расслабления и исцеления. Боулдер, Колорадо: Sounds True, 2010.

Морли, Чарли. Сны пробуждения: осознанные сновидения и осознанность сна и сновидений. Карлсбад, Калифорния: Hay House, 2013.

Найман, Рубин. «Любовь — это никогда не прощаться». *Huffington Post*, 13 февраля 2016 г.

Нильсен, Торе А. «Описание и моделирование гипнагогических образов с использованием процедуры систематического самонаблюдения». *Drreaming* 5 (1995): 75–94.

Норбу, Чогьял Намкай. Йога сновидений и практика естественного света.

Итака, Нью-Йорк: Snow Lion, 1992.

Сатьянанда, Свами. Йога-нидра. Мунгер, Бихар, Индия: Yoga Publications Trust, 1976.

Зильберер, Герберт. «Отчёт о методе выявления и наблюдения определённых Символические галлюцинаторные явления». В книге Д. Рапапорта «Организация и патология мышления». Нью-Йорк: Columbia University Press, 1951.

Тарт, Чарльз, ред. Изменённые состояния сознания. Нью-Йорк: Anchor Books, Doubleday, 1972.

Томпсон, Эван. Бодрствование, сновидение, бытие: «Я» и сознание в *Нейронаука, медитация и философия*. Нью-Йорк: Издательство Колумбийского университета, 2015.

Уоррен, Джефф. Путешествие в мир головокружения: приключения на колесе сознания.

Торонто: Random House Canada, 2007.

Уоткинс, Мэри М. Сны наяву. Нью-Йорк: Harper Colophon Books, 1976.

Йейтс, Фрэнсис А. Искусство памяти. Чикаго: Издательство Чикагского университета, 1966.