

18+

Юрий КОНСТАНТ

**ЛАБИРИНТЫ
ОТРАЖЕННЫХ
РЕАЛЬНОСТЕЙ**

Юрий Констант

Лабиринты отражённых реальностей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71614048

ISBN 9785006479005

Аннотация

Может ли сон быть дверью в иные миры? Куда уходят люди, когда умирают? Возможно ли кардинально менять свою действительность? Какая информация хранится за пределами привычной реальности? Практические ответы на эти вопросы пробуют найти автор и группа инсайдеров, изучающих внутренние пространства своего сознания.

Содержание

TERRA INCOGNITA	5
ПОЛНОТА ПУСТОТЫ	19
НЕНАУЧНЫЙ ПОДХОД	25
ОСОЗНАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	35
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Лабиринты отражённых реальностей

Юрий Констант

© Юрий Констант, 2025

ISBN 978-5-0064-7900-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Книга посвящается моему другу и напарнику Wiz-y,
видевшему в путешествиях по неизведанному
смысл своей жизни**

*Искренне благодарен Надежде Боровковой
за изумительное художественное
оформление книги*

TERRA INCOGNITA

Или колодец был очень глубокий, или она падала очень медленно – во всяком случае, у нее было достаточно времени, пока она падала, осматриваться вокруг и гадать, что произойдет дальше.

Льюис Кэрролл. Алиса в стране чудес

Созерцаемая точка, на которой я непрерывно концентрировался минут пятнадцать-двадцать, начала заметно пульсировать. То, что она нарисована на листке бумаги, прикрепленном к стене, уже давно не осознается. Наблюдаемое воспринимается одновременно находящимся и снаружи, и внутри меня. Кажется, что пульсирует, словно дышит через эту точку, все мое тело. И не только его физическая составляющая. В такой ситуации представить, что нарисованная точка расположена в центре груди, мысленно перенести ее туда, и сконцентрировать на ней внимание, как я ранее и планировал сделать, несложно.

Взаимодействие с созерцаемым объектом постепенно перерастает в абсолютную уверенность в том, что он – часть меня. Более того, что данная точка и есть я, мое самосознание, личность, центр внимания. Словно из неизмеримых далей, стремительнодвигаюсь к ней, как к чему-то

максимально сжато и сверхнасыщенному. И вдруг обнаруживается, что это нисколько не точка, не объект, а пустое отверстие, по мере приближения к нему оказавшееся похожим на вход в бездонный туннель. Остановиться невозможно, чернота открывшегося портала буквально засасывает внутрь. Создается ощущение головокружительного прыжка вниз головой с закрытыми глазами. Не имея возможности зацепиться за какие-либо ориентиры, определить свое местоположение, скорость и направление падения, сознание просто гаснет.

Через краткое (или долгое?) обморочное состояние наступает полное безмолвие. Невозможно понять, как я выгляжу и есть ли вообще у меня какое-либо тело. Но зато определенно могу наблюдать окружающую обстановку (хотя, назвать это чисто визуальным наблюдением трудно, скорее, внутренней фиксацией себя и чего-то вокруг). К тому же, похоже, обладаю чем-то вроде самосознания с обрывками памяти. И, самое главное, управляю своим вниманием.

Это начальный пункт моего личного путешествия. Это вход в Лабиринты...

Многие из нас любят путешествовать: собираться, отправляться в путь, встречать что-либо неизвестное, изучать его и восхищаться им. Особенно, если пункт назначения почти незнаком. В подобное странствие намерен позвать Вас и я.

Однако, прежде, чем продолжить повествование и, может быть, увлечь им последующих неугомонных и любопытных искателей, в отношении этого похода необходимо четко осознать одно обстоятельство: любое путешествие в неизведанное, будь то поездка в незнакомый город, проникновение в дебри джунглей, погружение на дно океана или «заглядывание» вглубь себя, сопряжено с некоторой степенью опасности. И, соответственно, человеку не подготовленному, не имеющему твердого внутреннего стержня и удовлетворительных физических и психических показателей, не умеющему быстро приходить в норму после потрясений внутри и вне, делать за пределами своего привычного мира нечего.

Объективная оценка своих возможностей при этом чрезвычайно важна!

Считаю (и надеюсь, большинство меня поддержит), что любому путешествию, даже мистическому, должно предшествовать многолетнее обучение, постоянные и всесторонние тренировки, продумывание всех деталей возможных событий. Тот, кто, поддавшись мимолетному искушению прогуляться по интересным местам и набраться волнующих впечатлений, решится на подобное небезопасное мероприятие, сам бросает себя в пучину непредсказуемых последствий. И это, по моему глубокому убеждению, будет наиболее глупое решение, которое только можно себе представить. Иными словами, не имея крепких весел, спускаться по бурным

водным каскадам бессмысленно и опасно.

Ну что, желания продолжать не поубавилось? Тогда двигаемся дальше.

Как же обезопасить себя, предпринимая одно из самых странных путешествий, которые когда-либо были описаны и о котором пойдет здесь речь? Что необходимо рассмотреть и учесть? Полного ответа на этот вопрос дать не смогу. Данная область настолько малознакома и переменчива, что любые точные инструкции могут оказаться всего лишь исключением из правил. Как способы проникновения «на ту сторону», так и обстоятельства, с которыми там можно столкнуться, крайне индивидуальны и непредсказуемы. Предлагать конкретные советы, типа «делай так и будет вот это», я бы не рискнул.

Однако, кое-что посоветовать можно. Единственным полезным инструментом, который есть в нашем распоряжении при любом занятии и который сравнительно успешно проверен на деле, является наше внимание. Владея им на достаточном уровне, можно приступать к практическим действиям. Не считите за саморекламу, но почему бы не поделиться полезным опытом – начальные шаги по освоению данной способности сознания описаны в моем практикуме **«Развитие „тела внимания“»**, который легко можно отыскать на просторах Интернета.

На протяжении многих лет у меня было около нескольких десятков со-путников, с которыми удалось с различ-

ной степенью результативности осуществить путешествие внутрь себя. Собственно, к возможности глубокого погружения в свой внутренний мир, к многогранности и необходимости его изучения, я и мои единомышленники пришли не целенаправленно, а, если можно так выразиться, окольным путем – практикуя медитативные состояния и различные виды внимания, в том числе концентрацию и расконцентрацию. В ходе тренировок нами было обнаружено, что долгое созерцание точки, нарисованной на бумаге и расположенной перед медитирующим, в сочетании с соблюдением определенной схемы дыхания выводит практикующего на особый уровень сознания, при котором он перестает реагировать на внешние раздражители. Мысленный перенос наблюдаемой точки внутрь своего тела и дальнейшая фокусировка на ней создают ощущение падения (или полета) в пустом (иногда замкнутом) пространстве и полную дезориентацию в ходе времени. Человек словно проваливается вглубь себя. Впоследствии, регулируя этапы погружения, мы сделали вывод, что мысленный нырок вниз головой (в некоторых случаях – опрокидывание своего «внутреннего тела» на спину) значительно усиливает эффект падения.

Хотя, и на этом особо акцентирую Ваше внимание, подобный способ проникновения в свои внутренние миры не является уникальным. Замыкаться только на нем и пытаться именно так исследовать глубины собственного космоса было бы ограничением и себя, и своих возможностей. Ду-

маю, их, способов, разными исследователями уже разработано и ещё будет описано неисчислимое множество. Не мы первые.

Как все это происходило у нас? Во-первых, следует отметить, что особенностью данного и других приемов является **полное отсутствие стремления их осуществить**. И в этом нет ничего странного. Сильное желание достичь чего-либо (в данном случае, определенного состояния сознания) лишь отодвигает, а то и вовсе делает невозможной, его реализацию. Уверенность в том, что погружение произойдет, становится как бы фоном для медитации. Словно планируемое событие неизбежно, хотим мы этого или нет. Сам же «нырок вглубь» осуществляется в сугубо индивидуальный момент, осознаваемый медитирующим как внутренний сигнал, что-то типа команды «теперь – пора».

Во-вторых, такая внутренняя договоренность с самим собой приводит к тому, что практикующий воспринимает происходящее с ним (любой результат) без каких-либо эмоций. Вместе с тем, обязательным условием при этом является созерцательность, спокойное и осознанное слежение за ходом медитации, умение бесстрастно, не отвлекаясь, наблюдать за собой и вокруг себя. Это общепринятая практика. Как отмечал в своей книге **«Путешествие во внутренний мир. Целительные медитации»** немецкий психотерапевт, врач и специалист в области эзотерики Рудигер (в некоторых источниках – Рюдигер) Дальке, **«духовные упражнения**

почти всегда используют техники снижения реакции на внешние раздражители, с одной стороны, и техники фокусировки сознания – с другой. Неважно, о каком действии идет речь – о молитве с четками, повторении мантр, наблюдении за дыханием или упражнениях на концентрацию».

Так что никаких новых созерцательных технологий мы не открыли. Важной составляющей проведения медитации, а значит, и описанных в предлагаемой книге погружений вглубь себя, является умение пребывать в гармонии с внешним и внутренним миром, в состоянии принятия любых его проявлений. Тогда и кажущаяся отдельной от нас среда раскрывается навстречу, не противодействует проникновению. Одновременно с этим приходит ощущение единства, взаимосвязи со всем, что нас окружает. Такова основа любой медитации – и созерцательной (пассивной), в состоянии покоя, и динамической, при осуществлении каких-либо физических ритмических действий: бега, ходьбы, раскачивания, монотонного постукивания, кружения, перемещения предметов с места на место, произнесения молитв и мантр.

Небольшое отступление. По своему опыту работы с различными напарниками, могу с уверенностью сказать, что большинство обучающихся абсолютно неправильно понимают порядок и методы предложенных практик. Им кажется, будто достаточно прочитать о каких-либо приемах, пару раз опробовать и необычные свойства их организма раскроются.

Бери и пользуйся. Это не так. Повторюсь: любому умению предшествуют многодневные, а то и многолетние, разнообразные попытки мысленного погружения внутрь себя, регулярные тренировки независимо от того, есть успехи или нет, постоянное «горение». Почти ничего не появляется одномоментно. Наивные мечтатели и просто любопытные через некоторое время разочаровываются и уходят. Остаются единицы действительно заинтересованных, обладающих непреходящей верой в удачу и твердым намерением. Вот они-то и достигают намеченного.

Так же обстоят дела и с медитацией. Она не даст серьезных, ощутимых результатов, будучи задействована нерегулярно и всего несколько раз. Медитация – это образ жизни. Это трудно уловимое состояние, которому нужно отдаваться ежедневно и всецело, пускай и на несколько минут. Это вторая натура.

Кстати, говоря об этом, не имею в виду временные медитативные и измененные состояния сознания, причиной которых может стать любое будоражащее, экстраординарное событие, происходящее, как говорится, на грани жизни и смерти, или одно/многоразовый прием психоделиков. В своей практике мне не приходилось прибегать к подобным методам, и я не являюсь их приверженцем.

Хотелось бы добавить, что, по моему убеждению, в любое особое состояние сознания жизненно важно входить, если так можно выразиться, «на цыпочках», осторожно и не торо-

пьясь. Даже когда за плечами десятки подобных погружений и кажется, что в потустороннем пространстве чувствуешь себя, как рыба в воде. Такое поведение становится залогом не только безопасного пребывания в запредельных сферах, но и беспроblemного выхода оттуда, минимизации последствий экстремального путешествия для физического здоровья и психики.

Без сомнения, важна также и предварительная подготовка к самому медитативному процессу. Чуть-чуть о ней. Перед погружением в себя важно удовлетворить все свои биологические потребности, так как в ходе эксперимента значительная часть сознания находится в другом измерении, оставляя в зоне внимания работу человеческого организма только на клеточном уровне и на уровне некоторых базовых систем. Фактически человек пребывает в состоянии, эквивалентном позиции между сном и комой.

Задолго до начала тренировок, в течение двух-трех суток, практикующий не должен выпускать процесс погружения, все его этапы, из поля своего внимания, регулярно возвращаясь к нему мысленно. В это время необходимо максимально образно его визуализировать, пускай даже данное действие будет подобно самовнушению. Скорее, наоборот, именно это и помогает в последующем воспринимать настоящее погружение, как воспоминание того, что должно происходить и происходило неоднократно. Это поддерживает веру в обязательное его осуществление и исключает сомне-

ние в положительном исходе.

Теперь, что касается дыхания. Отработка его правильно-сти во время медитаций и погружения в себя ни в коем случае не должна носить насильственный характер, осуществляться принудительно, вопреки свободному движению легких. Вдохи и выдохи в этих состояниях производятся естественно, лишь приближенно сохраняя ритм и глубину, указанные в определенных упражнениях. Подстройка под нужные параметры происходит сама собой, лишь слегка находясь под контролем внимания. Необходимо словно мягко подталкивать организм. Применение грубой силы в стремлении заставить свое тело соответствовать установленным нормативам абсолютно исключено! Это, вместо ожидаемого положительного результата, может привести к обратному и нанести всем системам нашего организма огромный, разрушительный ущерб.

И о самом процессе. Начальные стадии знакомы любому медитирующему, медиуму или осознанному сновидцу. Во время погружения может ощущаться сильнейший шум (гул), грохот, свист, громкие стуки, даже крик. В некоторых случаях инсайдер (от английского слова «inside» – внутри, то есть, дословно, человек, проникающий внутрь или уже находящийся там), «слышит» пение или музыку различной тематики и силы. Исследователи, предрасположенные к какой-либо религиозной конфессии или музыкально образованные, могут назвать данное звучание «пением ангелов»

или «музыкой сфер». В общем, как кто воспринимает.

Возможно также ощущение приближения или присутствия рядом чего-то зловещего и опасного. Бывает, что наступает так называемый «сонный паралич», когда все тело онемеваает и невозможно пошевелить даже малейшей его частью. Среди сновидцев такую необычную и немного пугающую «полосу препятствий» принято называть просоночным состоянием, то есть нахождением сознания между бодрствованием и сном. Если не реагировать на происходящее эмоционально, будоражащий промежуток закончится и процесс проникновения вглубь себя продолжится. Иногда данное действие (погружение) ощущается, как соскальзывание во вращающуюся воронку или просто падение/стремительный полет, что также не вызывает приятных эмоций. Но и это движение рано или поздно завершается.

Организм путешественника в этот период проявляет неконтролируемые реакции, вызывающие различные необычные ощущения, в частности, дрожь и небольшие судороги, холод и озноб, жжение и жар, «разливающееся» тепло, тяжесть и давление, покалывания по всей поверхности тела и легкую тошноту. У каждого – по-разному. Придавать им особого значения и паниковать не стоит. Эти состояния являются сопутствующими любому медитативному процессу и довольно быстро проходят.

Случаются и визуальные проявления. Одним из этапов погружения может стать встреча со своеобразной стеной ту-

мана, дымкой, вертикальной пеленой, клубами дыма. В какой-то мере они символизируют начало перехода в потусторонний мир. Что интересно, многие инсайдеры сообщали о взаимосвязи этого тумана со зрением. Он постоянно находился с какой-либо стороны от наблюдателя и перемещался одновременно с движением взгляда.

Помимо туманной пелены, сам Переход, начало погружения, иногда воспринимается, как яркая вспышка света. Также визуально он может выглядеть, как большие ворота или дверь, как река (к примеру, река Стикс), мост или любой переход через ручей или ущелье, как каменистый перевал. В общем, количество вариантов/образов проникновения через барьер бесконечно много. Мистики и психологи определяют их как один из множества архетипов (универсальных прообразов, являющихся воплощением каких-либо смыслов), символизирующий границу.

В большинстве случаев в начале Перехода обнаруживаются сущности, которых я называю Стражами Предела. В эзотерической литературе их также обозначают, как Хранителей Врат, что, впрочем, не меняет сути. По моему мнению, определить данные существа конкретнее, детальнее, невозможно. Наверное, это тоже что-то архетипическое, глубинное. При всем своем разнообразии Стражи Предела чаще всего встречаются в конкретных ипостасях. Например, в виде драконов или змей, гигантских насекомых, диких зверей или грозных псов. Приверженцам какой-либо веры они мо-

гут показаться могучими безмолвными стражниками, суровыми воинами, ангелами с мечами. Иногда Стражи Предела предстают в виде электрических или огненных столбов, бесформенных сгустков материи, клякс или пятен.

Сами по себе Хранители Врат безвредны и, четко выполняя свою функцию, реагируют только на попытки проникновения в запредельный мир. И чем сильнее наше желание пройти мимо них, тем жестче, агрессивнее они отвечают. Вплоть до мгновенного выбрасывания нашего сознания в обычную реальность.

Возможно, данные сущности не являются чем-то отдельным от нас самих. То есть мы как-то сопряжены с ними. Скорее всего, это воплощение наших животных страхов, связанных с угрозой потери жизни, трансформация в узнаваемые образы первобытного инстинкта выживания. Срабатывает какая-то внутренняя программа, мешающая осознанно покинуть избранную нами реальность, и мы получаем вот такую вот отталкивающую, персонифицированную (принимаящую какой-либо образ), блокирующую выход, преграду. В любом случае названный феномен существует и ожидает более тщательного изучения.

Преодолеть данное препятствие возможно. Можно даже не заметить Стражей Предела, пройти мимо них без задержки и осознания их присутствия. Но для этого необходимо пребывать в полной гармонии и согласии с собой и окружающим миром, максимально приглушив любые эмоциональ-

ные реакции и намерения. Наиболее подходящим внутренним состоянием для свободного следования через Врата является умиротворение и бесстрастность.

ПОЛНОТА ПУСТОТЫ

Люди живут в своем собственном времени, короткой вспышке света, ограниченной огромной темнотой, и не в их природе задумываться о том, что простирается за пределами этого короткого промежутка.

Пол Уильям Андерсон. Полет в вечность

Первоначально пустота, в которой оказываюсь после погружения внутрь, представляется бездной. Не той, которую некоторые воображают бездонной пропастью (хотя бывают и такие образы), а абсолютной глубиной во все стороны. Правда, определить, где здесь верх или низ, невозможно, так как нет никаких оснований для ориентирования, никаких конкретностей. Даже самого себя воспринимаю не как фигуру с человеческими очертаниями, а, скорее, как некое средоточие осознанности.

Постепенно приходит понимание, а может, и внутреннее ощущение, что пространство вокруг не является совершенно пустым. Через некоторое время со всех сторон сначала лишь слегка определяются, а затем и четче оформляются в разновеликие объекты, сферы наподобие мыльных пузырей. Причем, видны они становятся не сразу, а только когда обращаешь на них внимание, концентрируешься. Тогда из пу-

стоты неспешно проявляются, будто всплывают из небытия, туманные колеблющиеся шары, загадочные и притягивающие.

Поговорим о самой книге. Допускаю, что многое из описанного здесь вызовет недоверие, сомнение, удивление – возможно ли такое. Мне это знакомо. С аналогичной ситуацией я столкнулся, например, когда впервые узнал о людях, побывавших в осознанном сновидении. Рассказы о невероятных путешествиях в странных мирах, полетах и превращениях казались выдумкой, фантазиями впечатлительных и повернутых на своих верованиях личностей. Даже не попробовав окунуться в эту среду, я уже готов был выставить ей негативную оценку.

Но все познается в сравнении. Подобным образом скептически настроенные собеседники относились и к возможностям «другого видения», которое я в то время начинал осваивать. О нем рассказывается в практикуме «Незамеченный дар».

Вот эта похожесть моей и чужой реакции на неизвестное и заставила меня тщательнее приглядеться к информации о сновидцах, попробовать с самых азов подойти к столь необычным сновидениям, пошагово выполняя все необходимые действия. Восторг, который я испытал, обнаружив в первый раз, что нахожусь во сне и могу управлять им, трудно с чем-либо сравнить. Просто пришло понимание: многое

из рассказанного может быть реальным и, оказывается, доступно мне. Появилось доверие. Правда, и сейчас, пребывая в осознанном сновидении, часто перепроверяю свои ощущения – настолько все необычно.

Так же – с легкой долей допущения – прошу отнестись и к информации, размещенной в данном исследовании. В жизни вообще нет ничего такого, что было бы невозможно или неопровержимо. Все дело в наших убеждениях.

Конечно, важно во всем удостоверяться самому. Согласитесь, как можно растолковать кому-то что-то, да и просто беседовать на какую-либо тему с тем, кто даже не пробовал испытать обсуждаемое лично, кто ни разу не погрузился в данную область знаний практически? Это все равно что браться учить плавать человека, никогда не заходившего в воду, или объяснять вкус мороженого тому, кому не приходилось его хотя бы лизнуть. Убежденность таких «знатоков» в своей правоте и в невозможности ситуаций, обнаруженных в процессе «внутреннего путешествия», вызывает лишь сочувствующую улыбку и нежелание продолжать беспредметный диалог.

У каждого свои запросы. Кому-то может показаться, что в моем повествовании слишком много теории, чтобы верить всему безоговорочно. Кому-то – что в ней достаточно фактического материала, чтобы довериться. Решать Вам, уважаемые читатели. Я давно уже отбросил попытки доказать кому-либо что-либо по поводу явлений, с которыми мне и на-

парникам пришлось столкнуться. Да и что такое факты, если рассматривать их только с позиции сведений, доступных нам посредством известных пяти органов чувств и лишь об окружающем видимом мире? Речь-то идет о слоях поглубже.

Также читатель может сделать вывод, что здесь, в отличие от других моих произведений, содержится много цитат и мало практических техник. Не спорю. Но это не значит, что я пытаюсь спрятаться за теоретической мишурой и авторитетом великих. Наоборот, методы достижения состояний, описанных в этой книге, настолько разнообразны, а те, которые испытывал я с напарниками, так гибки и внешне ненаучны, что почти любой интересующийся медитативными техниками может выйти на подобные сферы и слои реальностей, но иным, своим путем. А набор чужих высказываний, предлагаемых тут, использован не для придания моим исследованиям веса, а по причине необходимости показать идентичности, схожести результатов как у моих сопутников, так и у независимых искателей в разных эпохах и направлениях. Феномен «внутренних миров» существует и игнорировать этот факт становится все сложнее.

И еще о практических ощущениях. Исследуя собственные глубины, инсайдер сталкивается со многим. Но первым его впечатлением, как уже упоминалось, чаще всего, становится осознание абсолютной пустоты. И не обязательно она должна быть бездонно-черной или какого-либо другого цвета. Иногда окружающее пространство представляет собой

переполненность ярким светом. Без видимого в окрестностях источника. Тем не менее, ослепления не наблюдается. Это просто свет, существующий сам по себе. В нем и прорисовываются, словно проявляются на фотопленке, различные видения.

В этом смысле к обнаруживаемому ближе всего свидетельства сторонников восточных практик. Так, в традиции буддизма область внутренних сфер называется **«открытым пространством сияющей пустоты»**. А в одном из первоисточников буддийской религии махаяны **«Сутра сердца совершенной мудрости»** (перевод А. А. Терентьева) сообщается: **«...форма – пустота, а пустота – форма. Пустота неотлична от формы, а форма неотлична от пустоты»**.

Исследовательница буддизма Франческа Фримантл в своей книге **«Сияющая пустота»** дополняет данное изречение: **«Пустота – это творческий источник всего иллюзорного существования. Это нулевое измерение, из которого возникает и в котором растворяется все сущее»**.

Что любопытно, утверждение восточных мистиков почти слово в слово повторяет и гениальный ученый современности, известный физик Альберт Эйнштейн: **«Все состоит из пустоты, а форма – сгущенная пустота»**.

Инсайдеры же называют исследуемые территории **пространством равных возможностей**. Почему – объясню

позже.

НЕНАУЧНЫЙ ПОДХОД

Непосредственно рядом с нами существует огромная область, даже проникновение в которую, а тем более ее исследование посредством материализма, невозможно.

***Марио Борегар, Дениз О'Лири. Битвы за душу:
новейшие знания о мозге и вера в Бога***

Обнаруженные шары (сферы) не являются неподвижными объектами, зависшими в пустоте. Относительно меня они словно перемещаются, меняются в размерах и прозрачности. При достаточном приближении к ним ощущается их различная по силе и скорости степень «вязкости» – своеобразное затягивание внутрь. Причем, затягивание происходит не прямо перпендикулярно поверхности сферы. Оно направлено не строго к ее условному центру, а по касательной. Будто сама сфера или ее поверхность вращается в каком-либо направлении, а я вовлекаюсь в нее вслед этому течению.

Определить направление движения поверхности сферы методом визуального наблюдения не удастся. Кручение определяется, скорее, как ощущение/осознание чего-то наподобие ветерка или течения в каком-либо направлении. Наряду с кажущейся сферичностью, как ни парадоксально,

внутренне «пузырь» осознается как своеобразная воронка, призрачный водоворот, непрерывно увлекающий за собой.

В ходе тренировок, по мере увеличения количества выходов в пустоту, приходит понимание того, что в моем арсенале есть инструмент, позволяющий не «залипать» на загадочных областях и вообще управлять взаимными с ними притягиванием или отталкиванием. Это мое намерение – целенаправленный толчок сознания. Используя намерение, можно не только осознанно выбирать определенные эпизоды и информационные ячейки сфер, но и лишь слегка соприкасаться с ними, оставаясь как бы «за кадром», отстраненно наблюдая за происходящим. Данное состояние очень напоминает сон, а точнее, осознанное сновидение.

Проникновение в сферу можно облегчить или ускорить, если вообразить собственное вращение в том же направлении, в каком она движется. И наоборот, собственное вращение, противоположное кручению шара, препятствует погружению в него, а если это уже произошло, то выталкивает из сферы, как поплавков на поверхность воды. Часто подобное выталкивание заканчивается осознанием себя уже в родной реальности.

Эзотерике в наше время приходится несладко. Нынешняя научная парадигма (общепринятая позиция в традиционных научных кругах) скептически, а то и открыто враждебно, воспринимает любую информацию о возможности су-

ществования потусторонних пространств. Наибольшее отторжение «ученых мужей» вызывают способы достижения особых состояний сознания, при которых проявляются «тонкие» феномены. Главным аргументом консерваторов от науки становится отсутствие четкого, поддающегося измерениям и описанию, подхода к необычным явлениям.

Все дело ведь в чем? Современный научный подход – безжалостный хирургический скальпель для тела потустороннего, мистического. Разрезает, выворачивает наизнанку, а потом изучает. Способ действенный. Но, бесстрастно препарируя по слоям клубок различных миров, раскладывая на детали, этот путь не дает реального понимания их взаимодействия между собой и с нашим миром. Наоборот, он вносит механистичность, односторонность в процесс изучения неведомого. А в этом занятии необходим совершенно другой прием, что-то наподобие широкополосного рентгена, который помог бы наблюдать сразу целое, в динамике, не разделяя его на части и не нарушая функциональность.

Не спорю, обязательность лабораторного измерения и стабильной повторяемости, по своей сути, очень важная составляющая осмысления событий и законов окружающего мира. Но вот ведь какая беда, она же, эта обязательность, является тормозом для начала всестороннего изучения официальной (и, бесспорно, нужной) наукой «тонких» феноменов.

Тем более, и современное техническое оборудование не позволяет это сделать в полном объеме. Хотя, минуточ-

ку. Совершеннейший и multifunctional прибор для подобной работы уже давно создан и дан каждому из нас – это мы сами. Конечно, подобный «рабочий инструмент», его параметры, свойства и возможности, на сегодняшний день изучен не досконально. Но данные-то он предоставляет. Так почему бы сначала, чтобы хотя бы сдвинуть в новом направлении тяжеловесный, идущий по накатанной колее воз науки, не опереться на эти «показания»?

Возьмем, например, эмпирическое наблюдение. Получение информации о чем-либо путем визуального сбора данных – вполне себе научный метод, ведь так? И, согласно утверждению ученых, занимающихся одной из передовых научных дисциплин – квантовой механикой, он приносит определенные результаты. Более того, исследователи квантовой реальности утверждают, что именно наблюдение, присутствие свидетеля, является едва ли не самым важным условием существования любого из прогнозируемых миров. Другой вопрос: могут ли эти результаты быть однообразно повторены, обобщены и проанализированы, как это принято делать в фундаментальной, описывающей физический мир науке сегодняшнего дня?

Если сказать по правде, то редкие попытки сделать что-то подобное на научном уровне осуществлялись всегда, а сейчас – даже в большей степени, чем когда-либо. Например, нейробиологи Эндрю Ньюберг и Марк Роберт Уолдман в своей книге **«Как Бог влияет на ваш мозг»** выдвинули

смелую гипотезу о сосуществовании в мозгу человека двух внутренних карт реальности в процессе выполнения духовных практик:

«...Мы с Марком объединили две основополагающие теории – предложенные нобелевскими лауреатами Фрэнсисом Криком и Эриком Канделом – с недавно завершенным мной МРТ-исследованием, показывающим, как медитация стимулирует активность отделов полосатого тела (стриатума). Согласно Канделу, полосатое тело играет решающую роль в возникновении ощущений удовлетворенности и уверенности в мозге. Наше сканирование мозга показало увеличение выработки стриарного дофамина во время медитации, чем объясняются чувства расслабленности, счастья, умиротворенности, которые испытывают люди во время медитации. Полосатое тело посылает эту информацию во многие отделы мозга, в том числе в таламус, который управляет нашими ощущениями, связанными с окружающим миром. Мозг воспринимает эти сигналы как внутреннее состояние реальности, а еще один внутренний опыт реальности связан с клауструмом (оградой головного мозга), который, по мнению Крика, играет ключевую роль в процессе порождения сознания нашим мозгом.

И здесь начинается самое интересное: клауструм тесно взаимосвязан с большей частью коры головного

го мозга – *за исключением таламуса*. Кандел считает, что таламус создает холистическое ощущение реальности, но очевидно, оно обособлено от ощущения реальности, созданного полосатым телом. Иными словами, мозг создает две карты реальности: одну – сознательную, другую – подсознательную, и они обрабатывают поступающую информацию о мире совершенно разными способами. Да, они могут каким-то образом взаимодействовать посредством других нервных цепочек, но собранные сведения о неврологических нарушениях говорят в пользу предположения о том, что мозг располагает кардинально различающимися картами реальности. А если прибавить к этой модели открытую нами необычно ассиметричную активность в таламусе у опытных поклонников медитации, можно прийти к выводу, что духовные практики способны создавать независимые сферы обособленных реальностей или объединять обособленные реальности, сосуществующие в мозге.

Развивая эту гипотезу, мы предположили, что ассиметричная деятельность таламуса придает духовным представлениям характер объективной реальности как другим объектам мира, воспринимаемым мозгом».

Ну что ж, подобные выводы уже лучше, чем ничего, чем полное отрицание. Хотя и в данном подходе преобладает од-

нобокое отношение к нашему мозгу – как к механизму, вырабатывающему определенные вещества, способствующие созданию в нем же псевдо-реальностей. До осознания роли мозга, как сложного проводника сигналов из **иной существующей реальности** в настоящую реальность и на оборот, еще очень далеко. К тому же, официальная наука не учитывает нелокальность (локальность – пребывание в определенном месте), то есть присутствие одновременно везде, в любой точке, того, что происходит в нашем сознании и что связано с окружающим миром бесконечным множеством нефизических нитей.

Не будем забывать и о том, что существует также интуитивный способ познания мира, каким бы необычным и «призрачным» он ни казался. Другими словами, есть еще много нерассмотренных наукой факторов, не поддающихся измерению современной аппаратурой.

Повторюсь: исследовать иные реальности исключительно нынешними и прошлыми научными методами, увы, практически невозможно, настолько уникален и непредсказуем каждый эксперимент. Это все равно, что взяться всесторонне описывать картину великого художника, изучая лишь материал холста, состав наносимых красок и стиль рисования, а полностью произведения искусства так и не увидеть.

То же касается и, казалось бы, противоположного полюса мировосприятия – духовного. Существующие ныне вероучения в большинстве своем совершенно отмечают нормальную

логику и здравый смысл, уводят любознательных искателей истины в мир глубоких, многоуровневых, но бездоказательных мифов и преданий.

Впрочем, не буду слишком категоричным. Не все естественные и духовные дисциплины, не все подходы, не все представители науки и религии настолько безапелляционны и непримиримы. И я от них не отмежевываюсь. Скорее, надеюсь найти точки соприкосновения с моими поисками и догадками. Приблизительно обобщить и проанализировать полученную в результате «внутренних погружений» информацию все-таки можно попробовать. Что и попытаюсь сделать в данной книге.

Мое личное твердое убеждение: познание неизведанного, особенно того, что считается иллюзией, якобы несуществующим, не должно происходить односторонне, раздробленно, с позиций отдельных научных направлений и духовных верований. Односторонность, плоскостность видения и применяемых методов – ошибочна; целостность, многогранность и объемность, максимально полный охват изучаемого – предпочтительны и верны. К истине необходимо двигаться, как выразился в книге **«Космическая игра»** чешско-американский психолог, представитель трансперсональной психологии Станислав Гроф, **«шагая мистическим путем поступью практика»**. Думаю, и духовные, и научные воззрения от этого только выиграют.

Напоследок успокою скептиков, что изложенная здесь

информация не претендует на строгую научность или абсолютную достоверность. Это лишь описание экспериментов и личные выводы. Каждый из инсайдеров обнаруживает во внутреннем пространстве что-то свое, индивидуальное, тесно связанное с его мировоззрением и жизненным опытом, значимое исключительно для самого наблюдателя. Подвести все под общий знаменатель сложно. Поэтому будет вернее пока что отнести к данным сведениям, как к одной из многочисленных гипотез, ожидающих дальнейшего исследования и подтверждения, как к небольшому практическому пополнению в бездонную копилку сведений об иных пространствах. Если подобные феномены наблюдаются, оставить их без внимания и ознакомления, согласитесь, было бы крайне глупо.

Так или иначе, подход к изучению запредельного, предлагаемый группой инсайдеров, в которую входил и я, остается неизменным и аналогичным действиям на любой территории познания – регулярные тренировки и постоянная осторожность. Как уже говорилось ранее, путешествовать по иным реальностям чрезвычайно опасно, хотя и не опаснее погружения на океанское дно или выхода на околоземную орбиту. Здесь необходимы определенный уровень опыта и психофизического настроя, жестко соблюдаемые техника безопасности и правила поведения, умение абстрагироваться от происходящего и навыки управления своим вниманием. Ошибки, допускаемые в ходе путешествий или в процес-

се подготовки к ним, могут стоять частичной или полной потери осознанности в нашей, земной, реальности, временного или окончательного разрыва связи сознания с физическим телом. Если внимание крепко «залипнет» на каком-либо из миров, вернуть его назад может оказаться невероятно трудно.

ОСОЗНАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Можно осознать Солнце и Луну. Но человек внутри себя имеет все. Внутри меня есть Солнце, Луна, Бог. Я – это вся жизнь в ее полноте.

Петр Успенский. Взгляды из реального мира

Если вы ищете Истину и только Истину, то для вас нет иной альтернативы, кроме принятия мира как нереального.

Шри Рамана Махаришии. Весть Истины и прямой путь к себе

...Царство Божие внутри вас есть.

Евангелие от Луки (глава 17, стих 21)

Сон – это малая мистерия смерти, сон есть первое посвящение в смерть.

Плутарх. Moralia (Мораль)

Пространство сна, как и пространство бодрствования, кажется нам безграничным, но, тем не менее, выйти за его пределы вполне возможно. Припоминаю случай из своей сновиденной практики, когда мне удалось, шагнув за границу сновидения, осознанно проникнуть в некое пространство,

оказавшееся не похожим на мир обычного сна с узнаваемыми деталями и образами. В процессе осознанного сновидения, вернее, вырвавшись из него, выйдя за его пределы, я внезапно ощутил себя словно погруженным глубоко в воду средней мутности и вязкости. Сквозь толщу жидкости, вдали от меня, во все стороны, справа и слева, сверху и снизу, хотя эти направления условны, просматривались различные по яркости источники света. И больше ничего. Плавательные движения, будто я действительно нахожусь в водной среде, не дали желаемого результата. Источники так и оставались вдалеке. Хотя само продвижение, похоже, присутствовало. В тот раз мне показалось, что за пределами сна не существует вообще ничего, Великая Пустота.

Лишь значительно позже, опробовав разные способы выхода из сновиденных сфер, я понял, что любая среда, в которой мы оказываемся, может быть познаваема и трансформирована, в первую очередь, нашими осознанностью и вниманием, внутренним принятием и доверием к ней. И тогда пришло знание о том, что мир, насколько бы он ни был необычным и чуждым, является бесконечно насыщен важным для меня смыслом и содержанием.

Ни одно исследование, ни одна область человеческой деятельности невозможны без самоопределения субъекта в каком-либо месте и в какое-либо время. То есть без обнаружения самого себя в «здесь и сейчас», в некой отправной точке

для анализа прошедшего и движения дальше, в будущее. Состояние, в котором при этом оказывается наблюдатель, называется осознанностью. Вхождение в такое состояние собирает наше естество, нашу личность воедино, обособляет от окружающей среды, стабилизирует в реальности; потеря данного ощущения – словно «размазывает» нас по внешнему пространству, размывает границы внутреннего и внешнего мира. То мы вроде бы есть, то нас как бы и нет.

Огромную роль при этом играет наше внимание, вернее, наше умение управлять им, а также обстановка, в которой мы его применяем. По сути, сама осознанность является сосредоточенностью внимания на определенных ситуациях, объектах и действиях.

И вот тут, чтобы объяснить обнаруженное мной и напарниками, вынужден ввести некоторые новые понятия. Ситуации, в которых оказывается любой объект, обладающий вниманием, я бы условно назвал «пузырями информации», то есть областями, непосредственно связанными с ним на различных уровнях. Это касается и реальности, в которой мы бодрствуем, и любой другой. Например, перемещение в различных локациях сна и между снами это и есть перемещение между «пузырями информации». Осуществляется оно посредством все того же внимания – его концентрации/расконцентрации и переключения.

В пространстве равных возможностей инсайдер имеет дело, в основном, с тем, на что направлено его внимание, с чем

он знакомится, что изучает. Только в таком случае это что-то становится для исследователя реальным, доступным сознанию. Поэтому сферы, с которыми нам приходилось сталкиваться в процессе погружения в себя, я склонен называть немного по-другому – «пузырями внимания».

Не все эти области воспринимали одинаково. Да и название их довольно условное. Следует особо отметить (и этот фактор является ключевым в запредельном мире), что все, видимое инсайдером в пространстве равных возможностей, скорее всего, не является именно таковым. Образы и ситуации, наблюдаемые исследователем, это всего лишь его личная интерпретация обстоятельств неведомой, необъяснимой и необъятной реальности. Другими словами, **каждый инсайдер видит энергии потустороннего пространства по-своему, в разных образах и обстановке.** Лично мне они чаще всего представлялись в виде бесформенных пузырей.

В чем же отличие между вышеназванными образованиями?

Дело в том, что «пузыри информации» являют собой информационно насыщенные пространства ментальных конструкций. Этакie области объективных знаний. И только. Все равно, если бы мы находились в музее с застывшими, на наш взгляд, экспонатами, но ничего не замечали конкретно, не разглядывали детально и осознанно, не любовались ими. Это только возможности, готовые к употреблению

слепки. Они существуют, но, если можно так выразиться, в потенциале. При любом соприкосновении с ними они перестают быть такими, словно оживают.

А вот «пузыри внимания» – избирательно и осознанно определенные ансамбли информационных блоков, творчески присоединенные друг к другу, взаимопроникающие и взаимодействующие между собой. Причем данный выбор осуществляет «тело внимания», иногда даже без ведома нашего личного сознания. «Пузыри внимания», в отличие от «пузырей информации», никогда не пребывают в замершем, монументальном виде (опять же, с нашей позиции видения). Как и само внимание, они подвижны, изменчивы и чрезвычайно чувствительны. То есть, это сферы, активно участвующие в контакте с нами. Это области нашего существования.

Следует также упомянуть, что и те, и другие ментальные образования легко преобразуются друг в друга.

Перемены в «пузырях» происходят в тех случаях, когда сознание человека погружается в какие-либо трансовые или медитативные состояния. Пусть даже это будет простое «задумывание на ходу», изучение картины или обычный творческий процесс. Так или иначе, именно взаимодействие, влияние и ответная реакция (о чем будет сказано дальше), чего-кого-либо с чем-кем-либо превращает гроздь «пузырей информации» в их наделенных вниманием собратьев и обратно.

Как осуществляется данное преобразование? Осознанно действуя в любом из «пузырей информации», даже просто наблюдая, мы не только меняем его внутреннюю историю, но, по принципу отраженности, сами испытываем ответное воздействие. Любое взаимодействие чего-либо с чем-либо меняет его участников, другими словами отражается на них. Каждый из членов этой связки уже никогда не будет прежним, не сможет вернуться в свое прошлое состояние, так как на нем лежит изменивший его отпечаток взаимодействия. Иначе говоря, восприятие нами реальности безвозвратно меняет как нас самих, так и саму реальность.

Это результат нашей личной яви. А если таких со-участников с действительностью не один, а много? А если они производят не одно действие, а несколько, бесконечное множество действий? **Трансформация реальности является постоянно меняющейся совокупностью (но не суммой, а чем-то новым, синтезированным) всех действий ее членов.** Каждый творит свою субъективную реальность, которая, тем не менее, связана с субъективными реальностями всего остального. Это похоже на группу муравьев, тянущих листок в свою обитель. Сила и вектор их рывков различны, но, в конечном итоге, общее направление к дому соблюдается, пусть и не по идеальной прямой. Таким образом происходят, к примеру, эволюция и деградация. Мир никогда не стоит на одном месте. И не только тот, который мы осознаем.

Сознанием обладает любой живой объект (и, как я предполагаю, любой не-живой) на субмикро-, микро- и макро-уровнях, а также на уровне планетарно-звездных систем и самой Вселенной. Такое коллективное сознание складывается в свои, особенные, слои потусторонних (которые нельзя пощупать, но можно осознать) миров. В процессе существования данных объектов, их структуры памяти, а соответственно, и сами миры, наполняются разными событиями. Наше внимание («тело внимания») является своеобразным транспортным средством путешествия сознания (типа скоростного лифта, движущегося вертикально, горизонтально и в любых других направлениях) по подобным мирам, которые тесно связаны и переплетены с мирами чисто человеческого слоя.

Это кажется немного сложным. Но на самом деле все еще сложнее. То, что мы наблюдаем и ощущаем вокруг, в том числе и переходя на другие уровни мироздания, не является именно тем, чем нам кажется. Даже если это воспринимается на протяжении долгого времени и коллективно. Наше сознание, погружаясь в океан энергий, полей и идей, выхватывает из него, насколько способно, лишь отдельные детали, фильтруя и структурируя их в более-менее понятные для себя образы. То есть, в то, что является привычным, доступным осознанию. А удержание данных образов в постоянных формах и с постоянными признаками это уже задача внимания и памяти.

Повторюсь: если чего-то нет в существующей картине мира исследователя и наблюдателя, практически увидеть это таким, какое оно есть на самом деле, невозможно. Для человека этого просто не будет существовать. Как щадящий вариант, может быть только замещение неизвестного объекта на что-либо, по аналогии напоминающее любой объект из своего практического багажа, из своих анналов памяти. Чуть позже рассмотрим этот вопрос обстоятельнее.

А сейчас я предлагаю перейти к другому способу восприятия реальности – сновидениям. Почему именно к ним? Дело в том, что сны – это тоже отражение, хоть и не прямое, нашей действительности, как внешней, так и внутренней. Например, соратница и последовательница Карла Густава Юнга, швейцарского психолога и исследователя сновидений, Мария-Луиза фон Франц считала, что в снах, словно в зеркале, нам представляется отражающая поверхность собственного бессознательного. Правда, если обычные зеркала демонстрируют нам реальность в условном «здесь и сейчас», показывая все, как есть, то сновидения часто оказываются сильно искаженными и причудливо сконструированными эпизодами нашего прошлого, настоящего и ожидаемого будущего, то есть смешанным отражением внешнего и внутреннего существования.

Важно ли то, что мы видим, когда спим? Наблюдая сны, люди ошибочно считают их чем-то, не имеющим значения, несущественным. Заснули, посновидели, очнулись – живут

дальше. Но в то же время сны дают нам некий опыт, являющийся сообразным опыту дневному. Выходит, сновидения – такая же значимая часть (приблизительно треть) нашей жизни, как и бодрствование. Они равноценны дневным впечатлениям для нашего внутреннего развития, нашей психики, и, в конце концов, также принимают участие в судьбе каждого из нас.

Хоть это и не сильно заметно, в снах все обстоит так же, как и в реальном мире. Например, события происходят в знакомой обстановке, общение с персонажами осуществляется посредством обычного диалога. Да и для контроля за событиями в действительности и в какой-либо сновиденной реальности (это когда мы находимся в осознанном сновидении), а также для управления ими, необходимо точно такое же состояние, именуемое осознанностью. Казалось бы, ничего нового.

Однако, метод достижения осознанности в этом случае довольно необычен: мы должны не только понимать, но и быть полностью убежденными, искренне верить в то, что происходящее вокруг нас и с нами... всего лишь сон, нереальность. А настоящая реальность пребывает где-то там, в ином пространстве. Тогда мы получаем право изменять и произвольно избирать действия принципов и законов данного сна. Даже если сам по себе он уже довольно фантастичен.

И вот тут открывается невероятное. К реальности, кото-

рую считаем своей родной, применим тот же прием: она является областью, по всем подходам равной другим пространствам, то есть настолько же нереальной по отношению к ним, как и они к ней. А заодно и по отношению к нам самим. **Все одновременно и реально, и нереально.** Вот такой вот парадокс. Если абсолютно убедить свое сознание в этом, становятся возможными действия и события, кажущиеся в привычном мире чудесами.

Да и сами наши личности (наши души, если придать данному понятию эзотерический оттенок), какими бы уникальными и неповторимыми ни казались, являются всего лишь равноценными копиями неисчислимого множества подобных им индивидуальностей. Об этом мы поговорим чуть дальше по тексту. Конечно, осознать то, что каждый из нас существует не в единичном экземпляре, не уникален, а представляет собой часть какой-то неразрывной общности, которую тоже можно назвать «Я», довольно трудно. Любой здравомыслящий человек данной реальности посчитает такое утверждение глупостью, не достойной его внимания. Это не удивляет. Почти все известные области науки, религии и культуры опираются на основу, трактуемую в психологии, как «Эго» – центр идентификации (осознания) себя в окружающем мире. Через него пропускается наша действительность и им же оценивается. И мы доверяем этому убеждению, считая себя единственными в единственном мире. Возможно, удивлю вас, но не буду спорить. Так оно и есть. Хотя

одновременно и немного по-другому.

Создатель философского учения на основе адвайта-веданты, индийский философ и мудрец Шри Рамана Махариши в своей книге **«Весть Истины и прямой путь к себе»** выразил аналогичную точку зрения: **«...как может ум, который сам создал этот мир, считать его нереальным? Именно с этой точки зрения можно отождествить мир бодрствования и мир сновидения, поскольку оба являются лишь творениями ума, и до тех пор, пока ум погружен в одно из этих двух состояний, он не способен отказаться от реальности мира сновидений в процессе сна и бодрствующего мира в период бодрствования. Если, наоборот, вы полностью удалите свой ум от мира, повернете его вовнутрь и будете пребывать в этом состоянии,... то обнаружите мир, который вы сейчас единственно сознаете, таким же нереальным, как и мир, в котором жили в своем сновидении».**

Итак, мы способны пребывать в разных мирах, не заикливаясь на каком-то одном. Как это возможно? Фокус нашего восприятия, фокус внимания, меняя который, мы можем менять себя, свое мироощущение, а заодно и мир вокруг, один из мистиков-практиков середины двадцатого столетия Карлос Кастанеда называл «точкой сборки» – конкретным вариантом видения мира. По его утверждению, сдвиг этой точки, этого незримого образования, с определенного места

приводит к изменению окружающей реальности.

Кастанеда считал, что, опираясь на знания древних магов-видящих, можно использовать свое внимание, как своеобразный ключ, открывающий врата в другие миры (**«Искусство сновидения»**). Первое внимание, по его формулировке, является дверью в осознание только миров сновидений, их отдельных объектов, а второе внимание ведет к осознанию полноценных миров и пространства между ними. Названы были и другие виды внимания, но на данном этапе нам важны эти два, так как именно они позволяют достичь областей, описанных в данной книге.

Действительно, в определениях мистика есть немалые соответствия тому, что изучалось мною и со-путниками. В сновидениях, особенно осознанных, существуют способы попасть в определенные сферы, минуя Пустоту, не задерживаясь в пространстве равных возможностей. То есть, из одной реальности сразу в другую. По сути, речь идет о том же сдвиге «точки сборки». Для этого процесса сновидцами используются своеобразные символы/порталы, ассоциирующиеся в нашем сознании с переходом или разветвлением: двери, ворота, входы в здания и пещеры, зеркала, водные поверхности, перекрестки, перемещающиеся транспортные средства, просто символы, принятые для аналогичных действий в качестве вспомогательных. Сновидящий сосредотачивается на образе нужного ему пространства, визуализируя его за переходом, выражая намерение о его существовании.

И в большинстве случаев, взаимодействуя с порталом, попадает туда, куда было задумано.

Материала для изучения здесь много. Мир сновидений, без сомнения, является удивительным и завораживающим. Подобно бесконечному открытию законов и принципов той действительности, которую в данный момент ощущаем своей, мы также можем изучать скрытый от нас мир снов, его правила и особенности. Огромный пласт информации – манящий и затягивающий, невероятный и неведомый.

Однако это не конечная остановка. Отношение к снам, как к возможности пребывать в иных мирах, освоение области осознанных сновидений при помощи различных практик, на самом деле, является лишь одной из тропинок, промежуточным этапом по направлению к настоящей реальности, к истинной осознанности. И завершающая, но вряд ли достижимая, точка этого пути всегда будет маячить где-то на горизонте.

На самом же деле для «тонких» путешествий в нашем распоряжении имеется множество вариантов. Попадание в каждый из миров гарантирует нахождение внутри системы (субъективный взгляд), а пребывание в Междумирье (пространстве равных возможностей) – предлагает нахождение вне всех систем данного уровня (объективный взгляд).

Однако, есть и другие подходы. Они известны издревле. Объединение двух и более систем, например, сна и бодрствования, присутствие во всех них одновременно, приводит

к состоянию, известному в дзен-буддийской традиции, как самадхи. В таком положении можно оставаться долгое время. К сожалению, в нашем обществе все невероятные вещи, в том числе и сами обладатели таких состояний, воспринимаются, как правило, с недоверием. Подобные люди ошибочно определяются, как «не от мира сего», умалишенные. Отклонение от среднестатистической «нормы» нередко называется болезнью. Хотя, на мой взгляд, дело обстоит с точностью до наоборот: именно включенность, просветление, всеохватность должны являться образцом состояния обычного человека, мерилom оценки его осознанности.

Вернемся к сновидениям. Как же связать сдвиг «точки сборки» и разнообразие сновиденных ситуаций? Предполагаю, что любой сон это и есть спонтанное или осознанное перемещение нашего сознания из реальности в реальность, подобно компиляции (надергиванию, соединению) фрагментов из разных фильмов, на первый взгляд, не объединенных ни определенным сюжетом, ни тематикой. Причем фильмов, в которых мы чаще всего не посторонние наблюдатели, а главные герои. По сути, сновидение является многомерным комбинированием возможностей развития событий. И происходит это по каким-то непостижимым, неподдающимся полному нашему анализу и осознанию, правилам и путям.

Увы, первопричины и детальная механика сновидения еще долгое время будут оставаться непонятными для иссле-

дователей. Подобных взглядов придерживаются и психологи. Например, Карл Густав Юнг считает, что **«сновидение есть тот же театр, в котором сновидец является и сценой, и актером, и суфлером, и режиссером, и автором, и публикой, и критиком»**.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.