

**Sleep Paralysis: On the Edge of Two Worlds**

# **Сонный паралич: на грани двух миров**



**Автор Слава Фауст**

# Слава Фауст

## Сонный паралич: на грани двух миров

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73231673](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73231673)

SelfPub; 2026

### Аннотация

Вы просыпаетесь. Резко и неожиданно, как от толчка. Но что-то не так.

Вы лежите в своей кровати, в своей комнате, узнаете знакомый потолок в предрассветных сумерках. Вы видите – но не можете повернуть голову. Вы осознаете – но не можете пошевелить ни рукой, ни ногой. Ваше тело, ваша собственная плоть и кости, наглухо заперты невидимыми цепями. Попытка крикнуть вырывает из горла лишь беззвучный стон.

А потом приходит Оно. Чувство ледящего, абсолютного зла, наполняющего комнату. Тяжесть, которая обрушивается на грудь, вытесняя воздух. Смутная тень в углу, которая начинает медленно двигаться к вашей кровати. Полное понимание, что вы не одиноки, – и это присутствие несет с собой чистый, беспримесный ужас.

Это длится минуту. Или вечность.

А потом – щелчок. Спазм по телу, глубокий судорожный вдох. Вы можете двигаться. Комната пуста и тиха. Сердце колотится,

тело в холодном поту. И в голове лишь один вопрос, жгучий и навязчивый:

«Что ЭТО было?»

# Содержание

1	6
ГЛАВА 1: ЛИКИ ПАРАЛИЧА. ИСТОРИЯ ОДНОГО	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Слава Фауст**  
**Сонный паралич:**  
**на грани двух миров**

# 1

## ВВЕДЕНИЕ: НОЧНОЙ ВИЗИТ

Вы просыпаетесь. Резко и неожиданно, как от толчка. Но что-то не так.

Вы лежите в своей кровати, в своей комнате, узнаете знакомый потолок в предрассветных сумерках. Вы видите – но не можете повернуть голову. Вы осознаете – но не можете пошевелить ни рукой, ни ногой. Ваше тело, ваша собственная плоть и кости, наглухо заперты невидимыми цепями. Попытка крикнуть вырывает из горла лишь беззвучный стон. А потом приходит Оно. Чувство ледящего, абсолютного зла, наполняющего комнату. Тяжесть, которая обрушивается на грудь, вытесняя воздух. Смутная тень в углу, которая начинает медленно двигаться к вашей кровати. Полное понимание, что вы не одиноки, – и это присутствие несет с собой чистый, беспримесный ужас.

Это длится минуту. Или вечность.

А потом – щелчок. Спазм по телу, глубокий судорожный вдох. Вы можете двигаться. Комната пуста и тиха. Сердце колотится, тело в холодном поту.

И в голове лишь один вопрос, жгучий и навязчивый:

«Что ЭТО было?»

Самый жуткий кошмар наяву? Встреча с чем-то потусто-

ронним, что пришло из тьмы? Или просто странный, пугающий сбой в сложной машине вашего собственного мозга?

Если вы пережили нечто подобное – вы не одиноки. С этим сталкивались и сталкиваются миллионы людей во все времена и во всех культурах. Наши предки давали ему имена: Ночная мара, инкуб, душитель ,домовой. Современная медицина называет это сонным параличом.

Но имя – не равно объяснение.

Эта брошюра – не для того, чтобы дать вам единственный «правильный» ответ. Ее задача иная: стать вашим проводником по двум главным тропам, которыми человечество веками шло к пониманию этой загадки.

Тропа Науки, которая ищет причины в устройстве нашего мозга и механизмах сна.

Тропа Христианской традиции, которая осмысляет этот опыт в контексте духовной жизни и борьбы. Мы пройдем по обеим. Мы выслушаем истории тех, кто через это прошел, и мнения тех, кто это изучает. А в конце перекрестка понимания – вам предстоит сделать свой собственный выбор.

Готовы ли вы взглянуть в лицо этой тайне?

# ГЛАВА 1: ЛИКИ ПАРАЛИЧА. ИСТОРИЯ ОДНОГО СТРАХА

История первая: «Наследство в старом доме»

(Сергей, 45 лет, г. Кострома)

«После смерти бабушки я перебрался в её деревянный дом в деревне. В первую же ночь меня разбудило чувство, что кто-то тяжело и медленно залезает на кровать. Я открыл глаза, но не мог пошевелиться. На груди сидела... не тень, а будто осязаемая пустота, тёплая и мохнатая. И вдруг я понял – это сам хозяин. Домовой. Бабушка всегда говорила, что он не любит, когда в его углу беспорядок. А я как раз поставил там свой походный рюкзак. Мысль была иррациональной, но кристально ясной: «Не пришлёпан ещё, новенький, места не знаешь». Не было ужаса, было древнее, почти детское чувство вины перед невидимым порядком дома. Через мгновение давление исчезло. Утром я первым делом убрал рюкзак. Больше «хозяин» не беспокоил. Я не мистик, но в ту ночь на уровне глубиннейших культурных пластов я узнал домового».

История вторая: «Старый демон в новом городе» (Марк,

31 год, г. Санкт-Петербург)

«Я родился в Татарстане, но давно живу в Питере, счи-

таю себя современным урбанистом. Однажды после тяжелого дедайна я пережил классический сонный паралич: паралич, давление, тень в углу.

Но образ, который нарисовал мой мозг, был... очень специфическим. Это было не аморфное существо, а сгорбленная фигура с козлиными ногами и горящими глазами. Рассказав об этом другу-антропологу, я с изумлением узнал, что в деталях описал «Шурале» – лесного духа из татарского фольклора, который душит спящих. Я не слышал этих сказок лет двадцать! Получается, мой страх был древним, родовым. Он просто ждал своего часа, чтобы вылезти из глубин памяти в момент уязвимости».

Эти две истории, словно эхо друг друга, открывают удивительную истину: сонный паралич – один из старейших спутников человечества. То, что мы сегодня считаем личным кошмаром, веками было общим опытом, который наши предки объясняли на языке своих мифов, верований и, главное, – на языке Дома.

Хозяин снов: Домовой как главный «виновник»

В славянской традиции чаще всего ночной гнет и удушье приписывались именно Домовому (или, в иных местах, – Кикиморе, Баеннику). Это не был однозначно злой дух. Он – хозяин. Его действия всегда имели причину:

Недовольство беспорядком (как в истории Сергея).

Неодобрение нового жильца или гостя.

Предупреждение о грядущей беде.

Просто характер – мог «душить» просто так, «по привычке».

Защита от него была бытовой и ритуальной: уговорить, задобрить (оставить краюху хлеба, плошку молока), навести порядок. Иногда – пригрозить кочергой или молитвой. Кричать «Домовой, домовой, поиграл и отходи!» Это был диалог с самим домом, попытка договориться с силами, от которых зависела повседневная жизнь. Сонный паралич в этой логике – не болезнь, а форма коммуникации с невидимым миром, грубая, но понятная.

Но «гости» ночного паралича не ограничивались родными стенами. Культурный калейдоскоп этого феномена огромен:

В Древнем Риме и Греции явление связывали с инкубами и суккубами – демонами искусителями, подавляющими волю спящего. Это было уже не бытовое, а нравственно-религиозное преступление.

В культурах Ближнего Востока – это «Аль Джасум», джинн, давящий на грудь. В Китае – «Гуй я» (дух-душитель).

В Средневековой Европе ощущения паралича стали железным «доказательством» посещения ведьм и демонов на шабашах. Личный ужас превращался в публичную улику на судах инквизиции.

Что нас здесь поражает? Ядро опыта – паралич, ужас, чувство враждебного (или требовательного) присутствия –

неизменно сквозь века. Меняются только маски и контекст: домовый-хозяин, демон искунитель, ведьма, джинн. Мозг, столкнувшись с аномалией, ищет объяснение в самой глубокой, усвоенной с детства культурной памяти.

# 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.