

Осознанные сновидения. Капитуляция

Я неожиданно осознал себя во сне, когда прогуливался в холле своей школы, и очень обрадовался этому. Мое сознание было практически таким же ясным, как и в бодрствующей жизни. Как всегда, мне захотелось выбраться наружу, к свету. Я направился к выходу, но открыть дверь мне помешала разбитая тележка. Понимая, что все это только сон, я обхватил ее обеими руками и практически без усилий отодвинул в сторону, таким образом пробравшись через дверь.

Снаружи был чистый воздух, голубое небо и пасторальный, изумрудно-зеленый пейзаж. Я разбежался по траве и радостно взлетел в небо. Пролетая сквозь кроны деревьев, я запутался в ветвях и вынужден был там побарахтаться, пока не высвободился. Выбравшись, наконец, я продолжил свой полет в нескольких сотнях футов над землей. Я подумал, что летал уже много раз, и поэтому сейчас мне, быть может стоит заняться мндитацией в небе. Приняв такое решение, я попросил помощи Всевышнего, произнеся вслух: "Всевышний Отец-Мать, помоги мне извлечь максимум пользы из этого опыта!" Затем я развернулся и остановился, пытаюсь взять свой полет под контроль. В тот же миг я стал вверх тормашками, с закрытыми глазами, подниматься в небо. Сверху светило солнце, наполняя мою голову ярким сиянием. Я ощущал себя пером, лениво плывущим по воздуху. В течение примерно пяти минут этого полета я осторожно, но решительно освободил свой ум от мыслей, как при бодрствующей медитации. Чем меньше меня беспокоили мысли, тем отчетливее и утонченнее становились мои ощущения -- описать их можно только словом экстаз. Постепенно я осознал, что тело мое лежит в кровати, а проснувшись, чувствовал легкость и блаженство, не поддающиеся описанию²¹.

Я вошел в церковь и понял, что от меня ждут каких-то слов. Прихожане пели гимн 33 из красной псалтыри. Во время службы я вышел на улицу, чтобы собраться с мыслями. Я волновался и боялся, потому что не знал, что буду говорить. Я присел на траву, и неожиданно мне в голову пришло название темы, показавшейся мне стоящей -- "Путь капитуляции".

Я посмотрел вверх, на восток, и увидел в небе большой шар, в несколько раз больше луны, светившийся белым светом. Я понял, что сплю и издал возглас радости, понимая, что он появился здесь ради меня. После этого шар скрылся в небе, словно ожидая более подходящей реакции с моей стороны. Я понял, что мне надо отвести глаза и помолиться. Когда я это сделал, свет появился вновь. Когда он возвращался, женский голос сказал: "Ты хорошо сделал, что отразил этот свет внутри себя. Но сейчас пора вернуть его обратно."

Воздух наэлектризовался, и земля озарилась ярким светом. Я ощутил в темени

покалывание и тепло от Света, и проснулся²².

Чтобы выйти за пределы модели мира, созданной эго, сновидец должен передать контроль над сном ("капитуляция") чему-то находящемуся за пределами своего эго. Наверное, каждый по-своему представляет это "запредельное нечто". Его форма зависит от нашего воспитания, философии и склонности к мистике.

Обычно капитулируют, "отдаваясь воле Всевышнего". Однако, если вы не признаете или не понимаете религиозную терминологию, можете попробовать выразить свое желание по-другому. В контексте того, что мы здесь обсуждаем, это можно выразить более нейтрально: "Я передаю контроль моему истинному "я". Какие бы предположения вы ни строили по поводу истинной природы своего "я", передача контроля над сном от того, кем вы, по вашему мнению, являетесь, тому, кем вы являетесь на самом деле, приведет к прогрессу. Истинное "я", поскольку оно содержит все ваши знания, осознаваемые или нет, способно принимать более мудрые решения, чем эго.

Несмотря на отказ от эго-контроля над сном, вы должны поддерживать в нем осознанность. Если этого не сделать, то наклонности и ожидания вашего эго могут снова начать командовать. Более того, осознанность поможет вам, используя свое воображение и интуицию, вписаться в события во сне и не испугаться новых незнакомых переживаний.

"Всевышний" в данном случае является очень подходящей формулировкой. О "Всевышнем" не надо делать никаких предположений, кроме того, что он есть, являясь первичным по отношению ко всему остальному и более ценным, чем все остальное. Следующие два примера дают некоторое представление о том, что может произойти, если сновидец обратится ко "Всевышнему". Первое свидетельство принадлежит Скотту Спэрроу.

Я сидел перед маленьким алтарем, украшенным статуэтками. Сначала я увидел быка. На секунду я отвел взгляд, но взглянув снова, увидел на его месте только статуэтку дракона. Я начал понимать, что это сон. Я отвернулся и загадал, что когда я снова взгляну на прежнее место, там будет высшая из возможных форм. Медленно я повернул голову обратно и открыл глаза. На алтаре находилась фигура человека в позе медитации. Сильнейшая волна энергии и эмоций нахлынула на меня. Я подпрыгнул вверх и вылетел в состояние блаженства²³.

Спэрроу комментирует, что этот сон показал ему, чем для него является Всевышний. После этого он утвердил этот образ в качестве идеала, "эталона, позволяющего оценивать внутренний опыт"²⁴. Однако, следует помнить, что превращая чье-то изображение в идола, то есть, в предмет непоколебимой веры, мы можем помешать своему дальнейшему росту.

Ниже приводится еще одно свидетельство. Это пересказ одного из моих самых памятных и значимых осознанных сновидений.

Несколько лет назад поздним утром я увидел, что еду на своей спортивной машине по дороге, восхищаясь таким захватывающим сюжетом и полностью осознавая, что сплю. Проехав небольшое расстояние, я увидел впереди очень привлекательную особу, голосующую на обочине. Понятное дело, я почувствовал настоятельную потребность остановиться и посадить ее в машину. Но тут я подумал: "Такой сон у меня уже был. Может, попробуем что-нибудь новенькое?" Таким образом, я проехал мимо, решив взамен поискать "Всевышнего". Как только я отдался в его власть, моя машина взлетела в воздух и стала быстро набирать высоту, пока не отделилась от меня, как первая ступень ракеты, а я продолжал лететь вверх в облака. Мимо проплыли крест на вершине пирамиды, звезда Давида и другие религиозные символы. Поднимаясь все выше над облаками, я достиг космоса, который, казалось, содержал в себе бесконечную тайну. Это была необъятная пустота, переполненная любовью, безграничный космос, воспринимавшийся как родной дом. По мере того как я поднимался, поднималось и мое настроение, пока, наконец, я не запел с экстатическим вдохновением. Мой голос был поистине удивителен -- он охватывал весь диапазон от нижайшего баса до высочайшего сопрано. Казалось, он заставляет вибрировать весь космос²⁵.

Этот сон дал мне необычайно глубокое ощущение своего "я". Казалось, я открыл иную форму бытия, по сравнению с которой мое обычное самоосознание выглядело как капля по сравнению с морем. Конечно, я никоим образом не претендую на то, что познал истинную природу реальности (если такая существует).

Каким бы убедительным ни казался такого рода опыт в момент его переживания, определить истинную его ценность нелегко. Как неоднократно подчеркивал Джордж Гиллесли, тот факт, что во сне переживалась какая-то трансцендентальная реальность -- Бог, Пустота, Нирвана ли или еще что-то, не дает права заключить, что на самом деле воспринималась трансцендентальная реальность²⁶. Представьте, например, что вы во сне выиграли в лотерею, -- тогда, если бы не существовало упомянутой выше проблемы, вы проснулись бы разбогатевшим. По этой причине в своих исследованиях стоит придерживаться здорового консерватизма: помните, что все это сны, в которых легко встретить и правду, и обман. Не увлекайтесь ими и не отвергайте их, пусть они будут для вас уроками, показывающими, что в жизни есть место тайне. Соблюдать осторожность при интерпретации такого рода опыта рекомендует и психолог Чарльз Тарт:

Аномальные явления, медитация, осознанные и обычные сновидения, измененные состояния, мистические переживания, психоделики -- все они открывают перед нашим умом новые горизонты, снимая с него привычные ограничители. Но в то же время, они могут провоцировать самые убедительные, "очевидно" правдивые, захватывающе правдивые, экстатически правдивые заблуждения. Это тот случай, когда необходимо одновременно развивать трезвое чутье истины. Иначе такой чрезмерно открытый ум может оказаться еще в худшем положении, чем ум закрытый, но здравый²⁷.

Фариба Богзаран провела исследование того, что происходит, когда человек во сне сознательно ищет Всевышнего. Ее интересовало воздействие на восприятие Бога во сне представлений человека о божественном и техника его поиска. Одни считали Бога

личностью -- старым мудрым человеком, Христом или всеобщей Матерью. Другие представляли его вселенской силой или какой-то иной неуловимой безличной энергией. Обратите внимание: из всех опрошенных, кому посчастливилось встретить во сне "Всевышнего", 80% считавших его личностью, увидели его в образе человека. В то же время, более 80% считавших его безличным началом, увидели нечто иное, чем человека.

На восприятие человека оказывает влияние также способ, которым он добивается высшего откровения. Богзаран разделила своих испытуемых по этому признаку на две группы: тех, кто активно искал во сне Всевышнего и тех, кто просто ждал откровения с его стороны. Разница в подходах определялась тем, как они формулировали свои намерения. Активные искатели чаще говорили, что собираются "искать Всевышнего" в своих осознанных сновидениях. Те же, кто занимал открытую позицию, отдаваясь Воле Всевышнего, выражали свое намерение чаще как желание "почувствовать Всевышнего" или открыться ему навстречу. У пассивной группы, по-видимому, было меньше ожиданий, поэтому ее представители встретили больше неожиданных сюрпризов, чем группа активных искателей. "Капитулянты" обычно сталкиваются с проявлениями божественного без особых усилий; "искатели" тоже обычно его находят, хотя, как правило, в том виде, в котором и ожидали его найти.

Это исследование показывает, насколько мощное воздействие на наше восприятие Всевышнего оказывают наши предубеждения. По крайней мере, при целенаправленном его поиске. Означает ли это, что, встретив божественное проявление в осознанном сновидении, мы на самом деле видим не Бога? Думаю, что да. Божественное может иметь для каждого человека свою форму; то, каким оно видится, может быть просто проекцией предубеждений человека. Тем не менее, исследования Богзаран показывают, что все-таки можно получить более глубокое представление о Всевышнем, если уступить ему контроль над сном и не торопить события активными его поисками. Следует также быть внимательным при формулировке своего намерения, поскольку она непосредственно влияет на то, как вы будете вести себя во сне во время поиска Бога²⁸.