

Виды Осознанных Сновидений

Коль речь зашла об ОС, хочу уточнить, что не все ОСы я считаю одинаковыми и разделяю их, по степени сознания в них, на три категории:

1я - Я знаю, что сплю, но, не предпринимая никаких действий, следую сюжету сновидения, не отдавая себе отчёта в том, что он нереален. В этом состоянии я не помню о дневных установках. ОСы этой категории я вообще не записываю в дневник, так как считаю неприемлемым ОС, в котором даже не помнишь, что нужно посмотреть на ладонь. Описывать же приключения с таким уровнем сознания считаю нецелесообразным, так как подобные ОС мало, чем отличаются от обычных ярких сновидений, которых у меня с избытком каждую ночь.

2я - Я помню об общих установках. Например, посмотреть на ладонь и выполняю их, но текущие задачи, поставленные из бодрствующего состояния перед сном, не помню или плохо помню. Поэтому действую более сумбурно, чем целенаправленно, частично следуя за сюжетом сновидения, частично занимаясь исследованиями.

3я - Помню общие и дневные установки. Сюжет воспринимаю как нереальный. Выполняю задачи определённые мной из дневного сознания, не отвлекаясь на мелочи.

В начале первых врат сновидения, для фиксации и закрепления образов сновидения, дон Хуан, в «Искусстве сновидения», предлагает Кастанеде смотреть на свои руки:

- Сегодня ночью ты должен будешь смотреть во сне на свои руки... Дон Хуан уверял, что руки он выбрал произвольно. Объектом для фиксации взгляда во сне могли бы быть не руки, а что угодно другое, всё равно приём бы работал. Смысл задачи заключается не в том, что бы отыскать в увиденном сне определённый предмет, а в том, что бы задействовать своё внимание сновидения... Дон Хуан рассказал, что сновидящий бросает короткие целенаправленные взгляды на всё, что присутствует в сновидении. А тот объект, на котором устойчиво сфокусировано его внимание, является лишь своего рода точкой отсчета. С неё сновидящий переводит взгляд, чтобы посмотреть на другие объекты, присутствующие в содержимом сна, как можно чаще возвращаясь обратно - к точке отсчета.

После прочтения Кастанеды, я, в моих практиках ОС, тоже стал использовать руку, а точнее ладонь, но не для сохранения образов сновидения, по той простой причине, что общая картина сновидения у меня была почти всегда стабильной, а несколько с другими целями. Главной целью для меня являлась переброска мостика между бодрствующим сознанием и сознанием сновидения - через память. Вспомнить в ОС задачу, поставленную из бодрствующего состояния - вот что мне было нужно в первую очередь. Если уровень сознания в ОС был таков, что я не помнил дневную установку - посмотреть на ладонь, я не записывал подобный ОС в свой дневник, каким бы содержательным он не был. Таким образом, для себя я поставил определённый барьер осознанности в ОС, ниже которого старался не опускаться. Второй целью, использования ладони, являлось

ознакомление в ОС со своим телом сновидения. На мой взгляд, было необходимо обязательно обратить внимание на него, и делал я это именно посредством ладони. Чем ближе вид ладоней соответствовал реальности, тем более развитым было тело сновидения, в котором я находился в данный момент. И последняя цель, которую я преследовал, состояла в том, что бы научиться фиксировать внешний вид ладони в ОС при её пристальном разглядывании.

Были, правда, и опыты в использовании руки с целью фиксации окружающей обстановки. Приведу несколько примеров.

Опыт N 61 ...Пытался фиксировать образы сна, а именно группу деревьев. Глядел поочерёдно на деревья, затем на свою руку. Делал это раза четыре. Окружающая обстановка оставалась на месте, но детали образов изменялись: количество деревьев, расположение веток.

Опыт N 67 ...Слева на краю плиты лежала сырая курица. Решил проверить фиксацию взгляда на ней. Около десяти раз переводил взгляд с правой кисти руки на курицу. Вид курицы не изменился...

Опыт N 119 ...Смотрел попеременно на правую руку и на окружение, продвигаясь вперёд. Чёткой фиксации при вглядывании в надписи не получалось, однако общее окружение оставалось стабильным...

Опыт N 171 ...подошёл к столу. На нём оказались какие-то приборы, мешающие мне взять открытку, оставленную на столе с вечера. Отодвинув приборы, взял открытку. Посмотрел на рисунок, пытаюсь его запомнить для последующего сличения, но на открытке оказался текст (?). Посмотрел ещё раз. Текст изменился. Посмотрел на руку, затем на картинку. Текст опять изменился. Так проделал раз пять...

Я уже упоминал, что меня не совсем устраивает термин ОС, и вот по какой причине. Что представляет собой осознание? Я понимаю под осознанием простой эффект присутствия себя, возможность ощущать себя живым и воспринимающим. И больше ничего. Попробую пояснить. Например, я смотрю на цветок. Осознание - это понимание того, что я существую и именно я смотрю, а не кто-то другой. Я слушаю музыку... Именно я её слушаю. Таким образом, осознание эквивалентно эффекту присутствия себя.

Сознание же "подключается" к осознанию лишь тогда, когда начинаешь вдумываться в услышанные слова, так как именно оно узнаёт и

"обрабатывает" слова или когда начинаешь размышлять над увиденным. Что же тогда есть сознание, в отличие от осознания? Вероятно, сознание есть некий эквивалент мышления, и включает в себя: память, логику (с её способностью к рассуждениям), умственно-образные построения. Память же, в процессах мышления, играет главенствующую роль и является своего рода фундаментом сознания.

Зададимся простым вопросом: - Может ли существовать сознание без памяти?

Представим себе, что мы видим картину и у нас полностью отсутствует память. На картине нарисовано яблоко. Мы видим его, его цвет, размер, но совершенно не понимаем, что это такое. Откуда это взялось? Можно ли его съесть и т. п. Рядом с яблоком мы видим вишенки. Мы, естественно, также не понимаем, что это. Мы лишь видим, что они меньше по размеру и другого цвета. Никаких эмоций вид яблока и вишенки в нас не пробуждает. И мы не можем сказать, нравятся они нам или нет, так как нам не с чем их сравнить, и мы оперируем с ними, как с абстрактными величинами.

Естественно, что осознание присутствует, ведь именно мы видим, а не кто-то другой, но присутствует ли образное мышление? Очевидно, нет. Почему? Потому что для того,

чтобы образное мышление начало работать, минимум, что необходимо - это запомнить сам образ предмета, чтобы в дальнейшем иметь возможность оперировать с ним. Но запомнить то нечем. Ни оперативной, ни долгосрочной памяти у нас нет! Мы даже мысленно будем не в состоянии передвинуть образ яблока по картине. Логическое мышление тоже отсутствует, по той же причине. Ведь оно использует причинно-следственные связи, опираясь при этом на разнообразные законы, постулаты, теории. Но чтобы опираться, нужно хотя бы их помнить. А помнить нечем - памяти нет. Выходит, что без памяти нет мышления и, как следствие, сознания. Возможно лишь одно осознание.

В свете уточнения терминологии, думается, что было бы более правильным заменить все выражения в СНР типа «осознание слабое», на «сознание слабое». Так как слабое сознание как раз и указывает на плохую память о физическом мире или делает невозможным оценить происходящее. Например, если я забываю в ОС дневную установку или считаю, что женщина с тремя глазами - это нормально, то это происходит не от слабости моего осознания, а оттого, что я не могу вспомнить дневную установку или то, что женщин с тремя глазами в природе не бывает.

Разница в этих терминах хорошо видна на примерах сновидений. Когда мы видим обычное сновидение, мы абсолютно уверены, что перед нами реальность и, что все события в сновидении происходят именно с нами или же мы наблюдаем за ними. То есть на лицо полный эффект нашего присутствия - осознания себя. Таким образом, можно сказать, что в любом сновидении мы всегда осознаём себя. При отсутствии же осознания, сновидений нет вообще, так как некому их созерцать. Находясь в обычном сновидении, мы просто не «подключаем» к своему осознанию наше сознание. Подключив же последнее, мы из обычного сновидения попадаем в так называемое осознанное сновидение (ОС), которое, очевидно, более правильным было бы всё же называть сознательным сновидением (СС).

Вспомним процедуру вхождения в ОС из обычного сновидения. Вся процедура сводится лишь к банальной фразе типа: - Я вдруг понял, что это сон. Но понять то может только сознание! Так как «подключение» сознания к осознающему субъекту зачастую происходит не полностью, мы и имеем, так называемое «слабое осознание» в ОС. Или более точно «слабое сознание» в СС.

Я полагаю, что «осознание» первично и присуще всему «живому»; «Сознание» же - удел лишь достаточно развитых, разумных существ. Именно этот атрибут разумности и является той платформой, с которой начинается «постижение непостижимого» и аппарату мышления, при этом, отводится роль «первой скрипки».

Любопытно, на мой взгляд, то, что для различных тел существуют и различные сознания. Физическое сознание, со своим логическоабстрактным аппаратом и памятью, «работает» в физическом мире. Сознание тела сновидения - в сновиденном и т.д. Это объясняет, почему мы в обычном сновидении не помним физический мир, но помним, например, что были уже на этом месте в прошлом сновидении, а, проснувшись, никогда не вспомним, что видели. Заснув повторно, опять вспомним знакомое место действия.

Как-то давно мне почти на протяжении двух недель снился сон, в котором действие разворачивалось в каком-то несуществующем в природе доме, который я очень хорошо помнил, попадая туда каждую ночь. Лишь через год я вспомнил эти сны своим

физическим мозгом. Да что мой пример... Кастанеда также говорит о подобном, так как в течение многих лет вспоминал подробности своих сновидений в прошлом. Таким образом, для нашего «я», в зависимости от тела пребывания, очевидно, изменяется и сознание. На мой взгляд, нашей задачей и является как раз объединение этих разрозненных сознаний в единое - непрерывное сознание. Это и будет тем целостным «я», к которому мы должны стремиться. В опытах по параллельному восприятию с физических сенсоров и сенсоров второго тела, я столкнулся с тем, что, находясь во «втором внимании» (более точно, «внимании сновидения»), я иногда не могу «работать» с сознанием «первого внимания», хотя физический сенсор «включен». Например, опыт N 15. Не единожды, в состоянии «второго внимания», я созерцал обстановку комнаты физическими глазами и не мог понять, что же я вижу. Покинув же «второе внимание», не изменяя при этом положения глаз, я МГНОВЕННО «оценивал» обстановку, удивляясь при этом, что не мог понять такой элементарщины ранее. Рассуждая далее, зададимся вопросом, что означает фраза «человек пришёл в сознание», например, с позиции Карлоса Кастанеды? Когда человек находился в беспмятстве, разве в его коконе не было точки сборки? В том то и дело, что она была, но «плыла». Человек воспринимал какие-то образы, реагировал на них подёргиваниями рук, ног. Может быть, даже кричал и всё потому, что именно он осознавал эти образы, а не его сосед по палате. Было ли в нём, в этот момент, сознание? Сомневаюсь. Тем не менее, он оставался индивидуумом, воспринимающей личностью. Личностью, осознающей себя. Когда же сознание вернулось к нему, движение точки сборки прекратилось и врач сказал, что пациент очнулся, то есть «пришёл в себя». Таким образом, именно сознание со своим банком памяти и логическим мышлением, позволило «зацепиться» за некий образ, появившийся при «плавании» точки сборки и, своим анализом, переведя всё внимание на него, зафиксировать последний. Ведь только тогда, когда «сознание» проанализирует информацию с сенсоров и «удостоверится», например, что поворот головы влево изменяет картину воспринимаемого, а обратное движение возвращает - только тогда, оно «поймёт», что является центром восприятия поступающей информации. Что оно существует, в личности, осознающей себя, и гордо назовёт себя «я». Без «осознания» человеческое «сознание» не существует, хотя «осознание» может существовать и без «сознания» (мой пример по созерцанию своей комнаты физическими глазами в состоянии изменённой реальности). Без «сознания» же нет полноценной личности. В таком случае логично предположить, что «сознание» представляет собой как бы высшую форму «осознания» и является более «продвинутым» состоянием на пути эволюции. Пусть оно недостаточно совершенно на данном этапе развития человека, но как же мы можем игнорировать его? Ведь именно оно является главным действующим лицом в любом ОС или ВТО.