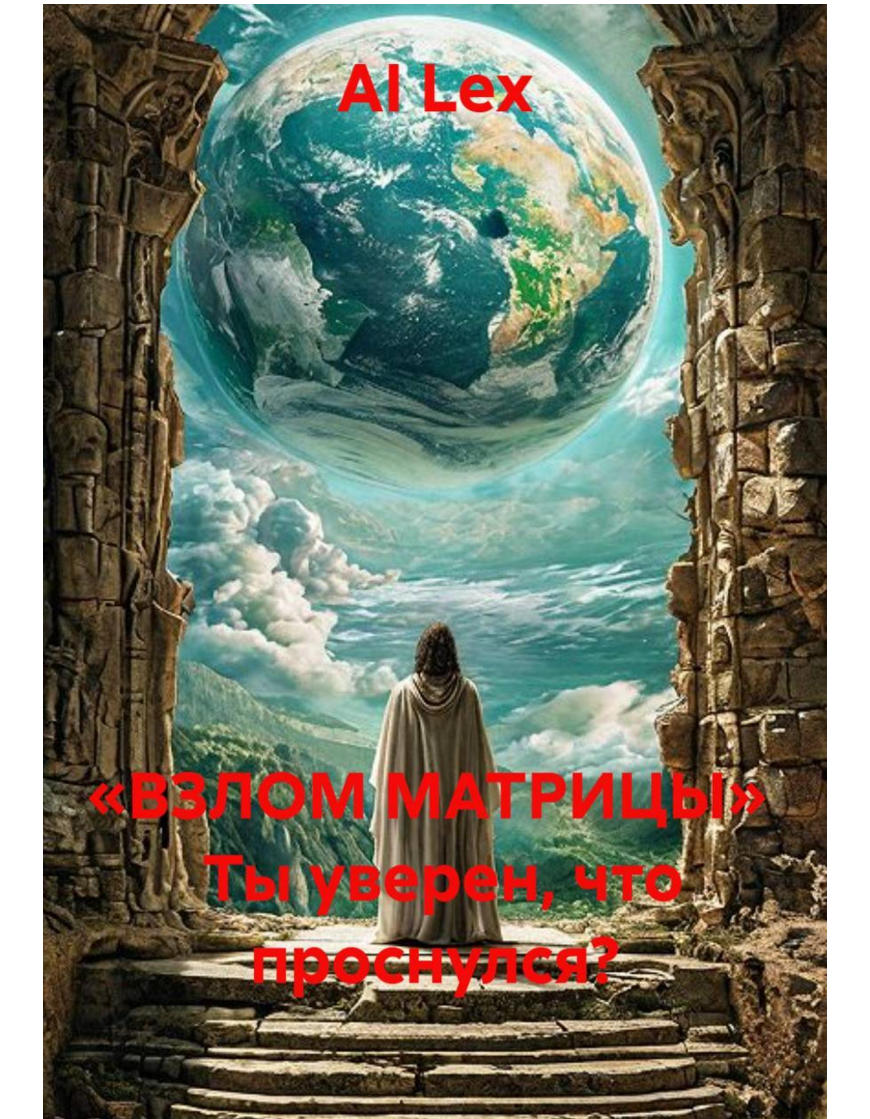


A person with long dark hair, wearing a white hooded robe, stands on a set of ancient stone steps. They are looking up through a large, ornate stone archway. Through the archway, a massive, detailed Earth is visible, filling most of the sky. The Earth shows continents and swirling clouds. Below the archway, there are more stone steps and a landscape of green hills and white clouds. The scene is dramatic and surreal.

AI Lex

**«ВЗЛОМ МАТРИЦЫ»
Ты уверен, что
проснулся?**

AI Lex

«ВЗЛОМ МАТРИЦЫ» Ты уверен, что проснулся?

<https://litres.ru/74222092>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты когда-нибудь чувствовал, что мир вокруг — не совсем настоящий? Что твоя жизнь — не твоя? Что за привычной реальностью скрывается что-то ещё?

Эта книга — для тех, кто готов заглянуть за занавес.

«Взлом матрицы» — это философский детектив, который проведёт вас через 2400 лет человеческой мысли. От пещеры Платона до индийской Майи. От Рукописи Войнича до квантовой физики. От гипотезы Бострома до эффекта Манделы.

Вы узнаете:

Почему 90% времени мы живём на автопилоте и как это изменить.

Почему дежавю и эффект Манделы — это не сбои памяти, а сбои матрицы.

Почему математика слишком идеально описывает мир — и что это говорит о его природе.

Как философы и физики пришли к выводу, что мы почти наверняка живём в симуляции.

Но главное — вы получите пошаговую инструкцию, как взломать свою реальность прямо сейчас.

10 глав. Только факты, философия и практики, которые меняют жизнь.

Эта книга не даёт готовых ответов. Она даёт ключи. А дальше — всё зависит от вас.

Готовы проснуться?

Содержание

Глава	5
ГЛАВА 1	6
ВЫ ТОЧНО ПРОСНУЛИСЬ СЕГОДНЯ?	6
О том, как мы спотыкаемся о собственную реальность	6
ГЛАВА 2	24
СОН ВНУТРИ СНА ВНУТРИ...	24
Как древние народы путешествовали во сне и почему вы делаете это каждую ночь	24
Конец ознакомительного фрагмента.	35

«ВЗЛОМ МАТРИЦЫ» Ты уверен, что проснулся?

Глава

**«ВЗЛОМ МАТРИЦЫ»
Ты уверен, что проснулся?**

ЭПИГРАФ

«Мы — то, что мы думаем.

Всё, чем мы являемся, возникает с нашими мыслями.

Если человек говорит или действует с чистой мыслью, за ним следует счастье, как тень, что никогда его не покидает».

— Будда.

ГЛАВА 1

ВЫ ТОЧНО ПРОСНУЛИСЬ СЕГОДНЯ?

О том, как мы спотыкаемся о собственную реальность

1.

Вы когда-нибудь чувствовали, что живёте не свою жизнь?

Не в депрессивном смысле «всё надоело». А в странном, почти физическом ощущении: вот вы идёте по улице, солнце светит, ветер дует — и вдруг на долю секунды мир будто *зависает*. Как старое видео на медленном интернете. Звуки становятся чуть громче, цвета — слишком яркими, а в голове проносится мысль: *«Это уже было. Я здесь уже был»*.

Или наоборот: вы смотрите на свои руки и понимаете, что не помните, как оказались в этой комнате. Вы знаете, как вас зовут. Вы знаете, какое сегодня число. Но внутри — пустота: будто вы только что загрузились, а память о предыдущих

часах — просто файл, который поставили на место.

Если это знакомо — вы не одиноки. И если вы думаете, что это просто усталость или стресс, то... возможно, так оно и есть. А возможно, вы только что поймали **глюк системы**.

НАУЧНЫЙ ФАКТ:

Статистика говорит: около 60–70% людей хотя бы раз в жизни переживали ощущение дереализации (когда мир кажется ненастоящим). Психиатры связывают это с защитным механизмом мозга при стрессе, но есть и другая версия: в такие моменты мозг просто «сбрасывает кэш» и показывает вам, как устроена базовая структура восприятия.

2.

Давайте сразу договоримся. Я не буду вас убеждать, что мир — это компьютерная игра. У меня нет доказательств, что за экраном монитора сидит подросток-инопланетянин и управляет вашими действиями мышкой. Но я задам вам вопрос, на который у современной науки нет внятного ответа:

Почему ваш мозг — этот трёхфунтовый кусок жира в черепной коробке — убеждён, что он есть «я», а всё остальное — это «не-я»?

Звучит глупо? А вы попробуйте. Сядьте прямо сейчас (если вы стоите) или встаньте (если лежите). Закройте глаза

на три секунды. Откройте. Посмотрите на свою левую руку. Скажите себе: «Это моя рука». Теперь посмотрите на кружку (телефон, книгу) рядом. Скажите: «Это не я».

Теперь вопрос: *почему* вы так уверены? Откуда ваше сознание знает границу между «мной» и «не-мной»? Вы никогда не задумывались, что эта граница — самая искусственная вещь в мире?

НАУЧНЫЙ ФАКТ:

Нейробиолог Анил Сет из Университета Сассекса утверждает: наше «я» — это всего лишь «контролируемая галлюцинация». Мозг постоянно предсказывает, что должно произойти дальше (какое ощущение придёт от прикосновения, какой звук раздастся), и если предсказание сбывается — он говорит: «Всё в порядке, это реальность». Но как только предсказание не совпадает с сигналом от органов чувств — возникает удивление. Или испуг. Или... ощущение, что мир «сломался»?

3.

Ведь если подумать: ваше тело на 70% состоит из воды, которую вы выпили вчера. Вода эта была в реке, в облаке, в помидоре, который съел кто-то другой. Атомы вашего мизинца когда-то принадлежали динозавру. Или Цезарю. Или... может быть, они сейчас принадлежат кому-то ещё, а

вы просто *думаете*, что они ваши?

Но ваш мозг — этот хитрый эгоист — отгораживает вас от остального мира тонкой плёнкой кожи и выдаёт это за истину. Он говорит: «Вот это — ты. А всё остальное — декорации».

И мы верим. Мы всегда верили.

ПРАКТИКА «Прогноз и реальность»

Сделайте это прямо сейчас: положите одну руку на стол ладонью вверх. Медленно проведите пальцем другой руки по своей ладони. Заметьте, как мозг предсказывает каждое прикосновение до того, как оно происходит. А теперь попросите кого-то (или если никого нет — просто представьте), что палец коснётся вашей ладони через 5 секунд. Вы почувствуете ожидание. Но если прикосновение не произойдёт — возникнет лёгкая тревога. Это ваш мозг говорит: «Прогноз не сбывся! Мир нестабилен!»

Запомните это чувство. Оно — ключ к разгадке иллюзии.

4.

История человечества — это история того, как мы пытались доказать, что мир — не просто декорации.

Древние греки, например, считали, что реальность — это тени на стене. Да-да, тот самый Платон со своей пещерой.

Он придумал историю про людей, прикованных в подземелье с детства. Они не могут повернуть головы и видят только стену. За их спинами горит огонь, а между огнём и людьми кто-то носит фигурки зверей и людей. Узники видят только тени от этих фигурок — и считают их реальным миром.

А теперь честно: чем вы отличаетесь от этих узников? Вы смотрите на экран телефона, на новости, на фотографии в Instagram — и думаете, что это и есть жизнь. Вы обсуждаете «сериальную реальность» лучше, чем реальность за окном. Вы знаете биографию вымышленного героя лучше, чем биографию своего соседа.

Мы сами построили себе пещеру. И назвали её «цивилизацией».

НАУЧНЫЙ ФАКТ:

Современные нейробиологи подсчитали: до 90% времени бодрствования наш мозг работает в режиме «автопилота» (так называемая «сеть пассивного режима работы мозга» — Default Mode Network). Мы не проживаем жизнь, мы прокручиваем её как плёнку, не замечая разрыва между автоматизмом и осознанностью. То есть большую часть времени мы — те самые узники Платона, только с айфоном в руках.

Но Платон был оптимистом. Он верил, что один из узников может освободиться, выйти наружу, увидеть солнце — и вернуться, чтобы рассказать остальным. И его, конечно, убьют, потому что никто не любит тех, кто разрушает иллюзию.

Но сам факт: идея о том, что мир — это тень, а есть другая, *настоящая* реальность — возникла 2400 лет назад. Задолго до компьютеров, матриц и нейросетей.

Но если вы думаете, что это только греческие штучки — вы ошибаетесь.

В Индии придумали ещё более хитрую концепцию. Они называли наш мир **Майя**. Слово, которое переводят как «иллюзия», но на самом деле оно глубже. Майя — это не просто обман. Это *сила*, которая заставляет нас принимать временное за вечное, преходящее за настоящее.

Представьте, что вы смотрите кино в 3D-очках. Вы знаете, что это просто картинка. Но когда дракон вылетает на вас из экрана — вы вздрагиваете. Ваше тело *верит* в иллюзию. Майя — это те самые очки, которые вы никогда не снимаете.

ПРАКТИКА «Пространство внутри»

Закройте глаза и представьте, что вы — это не ваше тело и не ваши мысли. Вы — это просто пространство, внутри которого появляются мысли и ощущения. Теперь медленно откройте глаза и посмотрите на мир вокруг. По-

старайтесь увидеть его не как «набор объектов», а как «поток ощущений». Это базовое упражнение буддийских монахов, которое отключает «режим автопилота» за 2 минуты. Попробуйте делать это каждый раз, когда чувствуете, что жизнь превратилась в рутину.

6.

Древние йоги говорили: мир реален ровно настолько, насколько реален сон, который вы видите ночью. Во сне вы тоже чувствуете, любите, боитесь. А просыпаетесь — и смеётесь.

А что, если «проснуться» можно и прямо сейчас?

Здесь мы подходим к самому главному «глюку», с которого я и хотел начать эту книгу.

Все мы знаем, что такое дежавю. Это французское слово означает «уже виденное». Состояние, когда вы точно знаете: это место, эти слова, этот разговор — *уже были*. Вы даже можете предсказать, что скажет собеседник через секунду. И когда он это говорит — вы внутренне киваете: «Ну вот, я же знал».

Учёные объясняют это сбоем в работе гиппокампа — отдела мозга, отвечающего за память. Они говорят: дежавю — это когда текущий опыт по ошибке записывается в отдел «давние воспоминания». Мозг просто путает «сейчас» и «тогда».

Всё логично. Всё научно.

Кроме одного: почему же тогда в момент дежавю вы чувствуете не «ошибку памяти», а «подсказку»?

НАУЧНЫЙ ФАКТ:

Исследования британского психолога Алана Брауна показали: дежавю чаще всего возникает в состоянии усталости или лёгкого стресса, когда мозг теряет способность чётко отслеживать время. Но ровно в тех же состояниях люди сообщают о «пророческих снах» — когда им снится событие, а через день оно случается. Спорить с этим сложно: такие сны описаны в дневниках Линкольна, Марка Твена и даже в архивах ЦРУ (проект «Звёздные врата», изучавший феномен предвидения).

7.

Почему дежавю часто сопровождается отчётливым ощущением, что вы знаете, что будет дальше? И почему иногда вы оказываетесь правы?

Нейробиологи пожимают плечами. Мол, совпадение. У вас просто хорошая интуиция.

А что, если это не интуиция? Что, если дежавю — это момент, когда ваша «локальная версия» сознания на мгновение соприкасается с «глобальной версией»? С тем самым файлом, в котором записана вся игра, а не только ваш текущий

уровень?

ПРАКТИКА «Дневник дежавю»

Заведите «Дневник дежавю». Каждый раз, когда вы чувствуете «уже было» — запишите: дату, время, место, что именно вы предсказали, и сбылось ли это. Через месяц перечитайте записи. Вы увидите, что ваша «интуиция» работает точнее, чем вы думали. Это не магия, это тренировка внимания — но кто знает, может быть, так вы учитесь ловить сигналы из соседней реальности?

8.

Дэвид Льюис, современный философ, придумал теорию, которая звучит как бред, но имеет своих сторонников среди физиков-теоретиков. Он сказал: *все возможные миры реальны*.

То есть, существует не одна вселенная, а бесконечное их множество. В одной вы прочитали эту книгу. В другой — вы её отложили на второй странице. В третьей — вы её написали сами. В четвёртой — вы никогда не родились.

И все эти миры сосуществуют одновременно.

Теперь представьте, что ваш мозг — это не генератор мыслей, а *приёмник*. Как телевизор, который может ловить не только свой канал, но иногда — соседние.

Дежавю — это момент, когда ваш приёмник на секунду перехватил сигнал из параллельного мира. Той версии вас, которая *уже* стояла на этом месте, *уже* слышала эти слова и *уже* знала, что будет дальше.

И ваш мозг, который привык думать, что он — единственный «я», растерянно говорит: «Эй, я это помню! Но ведь я здесь впервые!».

И вы действительно здесь впервые. В этой версии. А в соседней — уже в сотый раз.

НАУЧНЫЙ ФАКТ:

Теория параллельных вселенных имеет косвенное подтверждение в так называемой «многомировой интерпретации» квантовой механики, которую предложил Хью Эверетт в 1957 году. Согласно ей, квантовый объект не «выбирает» одно состояние, а расщепляет реальность на все возможные варианты. Эту теорию поддерживал Стивен Хокинг, и она до сих пор обсуждается в серьёзных физических журналах.

9.

Это подводит нас к самому странному эксперименту в истории физики. Он называется «**эксперимент с отложенным выбором**», и если вы о нём не слышали — приготовьтесь. Ваше представление о реальности сейчас лопнет, как

мыльный пузырь.

В 1970-х годах физик Джон Уилер придумал мысленный эксперимент, который потом провели в реальности. Суть простая: есть частица света (фотон). Если вы бросаете её на экран с двумя щелями, она ведёт себя как волна — проходит через обе щели одновременно и создаёт полосы на экране. Если вы ставите детектор, который смотрит, *через какую именно щель* прошёл фотон, он внезапно ведёт себя как частица — проходит только через одну щель.

Всё это квантовая физика, стандарт.

Но Уилер пошёл дальше. Он сказал: *а что, если детектор поставить не до экрана, а после?*

То есть фотон уже пролетел через щели, уже создал интерференционную картину... и *тогда* вы решаете, включать детектор или нет. И что вы думаете?

Если вы включаете детектор *после* того, как фотон пролетел через щели — картина на экране **МЕНЯЕТСЯ** на ту, которая была бы, если бы детектор стоял *до*.

Фотон «задним числом» решает, был он волной или частицей. Он переписывает своё прошлое в зависимости от того, что вы решите сделать в будущем.

Это официально признано наукой. Это не фантастика. Это эксперимент, который вы можете погуглить.

А теперь вопрос: если фотон может переписывать своё прошлое — то *какого чёрта* вы так уверены, что ваше прошлое было именно таким, как вы помните?

ПРАКТИКА «Переписать прошлое»

Эксперимент Уилера можно спроецировать на память. Напишите короткую историю из вашего прошлого, но измените в ней один детальный элемент: погоду, цвет одежды, слова собеседника. Перечитайте её каждый день в течение недели. На седьмой день вы с удивлением обнаружите, что начинаете верить в изменённую версию. Вы даже «вспомните» те детали, которых никогда не было. Это не обман — это демонстрация того, как гибка ваша реальность.

10.

Вот что я предлагаю вам сделать прямо сейчас. Не завтра. Не в следующей главе.

Возьмите лист бумаги (или откройте заметки в телефоне). Напишите три вещи, которые вы *точно* помните о своей жизни. Подробно. С датами, деталями, ощущениями.

Например: «Мне 6 лет, я упал с велосипеда на даче, разбил коленку, соседская девочка Настя дала мне пластырь, я плакал, а потом мы ели мороженое».

Теперь закройте глаза и представьте это событие. Снова почувствуйте боль в коленке, вкус мороженого, тепло солнца.

Откройте глаза.

А теперь вопрос: *откуда вы знаете, что всё это было на самом деле?*

Вы можете сказать: «Мне рассказывали родители». Или: «Я помню».

Но что такое «помню»? Это просто электрическая активность в вашем мозгу. Набор нейронов, которые возбуждаются в определённом порядке. Это не видеозапись. Не фотография. Это *реконструкция*. Каждый раз, когда вы что-то вспоминаете, вы пересобираете это событие заново. И каждый раз — добавляете что-то новое. То, чего не было.

НАУЧНЫЙ ФАКТ:

Нейробиолог Элизабет Лофтус доказала серией экспериментов: 25% людей можно убедить в том, что в детстве они потерялись в торговом центре — хотя этого никогда не было. Достаточно показать им фальшивую фотографию с «тётей из магазина» и рассказать правдоподобную историю. Через несколько дней испытуемые уже плакали, вспоминая «потерянные» часы. Ваша память — не архив. Ваша память — это редактор, который пишет новый сценарий прямо сейчас.

11.

Теперь вернёмся к началу главы. К тому чувству, что вы живёте не свою жизнь.

Что, если это не «глюк»? Что, если это *прозрение*?

Что, если ваше сознание начинает замечать трещины в системе именно потому, что вы готовы их увидеть?

Вот вам ещё одна странность. Феномен **капгра** (или «синдром двойника»). Люди с этим расстройством убеждены, что их близкие — не родные, а подменыши, двойники, иногда — инопланетяне. Самый известный случай: один британский пациент был уверен, что его мать — это робот, который выглядит как мать, говорит как мать, но не является ею.

Психиатры объясняют это повреждением участка мозга, который связывает эмоциональное воспоминание с визуальным образом. Мозг видит лицо, но *не чувствует* привычной теплоты — и делает вывод: «Это не она».

Логика мозга безупречна. Если образ не совпадает с ощущением — значит, образ ложный.

А что, если мы все страдаем таким же расстройством, только глобальным? Что, если мы видим мир, но *не чувствуем* его подлинность — и поэтому всё чаще говорим: «Что-то не так. Это не настоящая жизнь»?

ПРАКТИКА «60 секунд присутствия»

В следующий раз, когда мир покажется вам «стеклянным» — выполните это упражнение. Найдите любой объект (камень, дерево, кружку). Посмотрите на него ровно 60 секунд, не отрываясь, и попробуйте увидеть его как будто

в первый раз. Не называйте его про себя («это кружка»), а просто смотрите на цвет, отражение света, форму. Нейробиологи называют это «сенсорной медитацией» — она разрушает привычный шаблон и возвращает вам непосредственное восприятие. Делайте так хотя бы раз в день — и вы заметите, что «чужими» становятся не вещи, а ваши автоматические мысли о них.

12.

Я не знаю, настоящий ли этот мир. И никто не знает.

Но я знаю, что чувство «я здесь не впервые» — или «я здесь случайно» — посещало величайшие умы человечества.

Эйнштейн говорил: «Самое непостижимое в мире — это то, что он постижим».

Шекспир писал: «Весь мир — театр, а люди в нём актёры».

Будда сказал: «Мы то, что мы думаем. Всё, чем мы являемся, возникает с нашими мыслями».

Они все намекали на одно: ваша реальность — не объективна. Она зависит от *наблюдателя*. От того, кто смотрит. От того, что он ожидает увидеть. От того, в каком «режиме» сейчас его сознание.

НАУЧНЫЙ ФАКТ:

Квантовый физик Джон Уилер (тот самый, с экспери-

ментом!) в конце жизни пришёл к выводу, что вселенная — это не машина, а «самонаблюдающаяся система». Он придумал термин «Участвующая Вселенная» (*Participatory Universe*) — суть в том, что реальность возникает только в момент наблюдения. Без наблюдателя нет ни времени, ни пространства, ни фотонов. По сути, вы каждый своим взглядом создаёте мир заново.

13.

Вы можете проснуться завтра утром и решить, что сегодня — первый день вашей новой жизни. И он действительно станет первым. Потому что прошлое, которое вы помните — это просто файл. Вы можете его перезаписать.

Вы можете решить, что дежавю — это не сбой, а напоминание.

Вы можете решить, что этот мир — игра. И тогда вы перестанете бояться проиграть. И начнёте, наконец, играть.

ПРАКТИКА «Чит-код дня»

Прямо сейчас, не откладывая, сделайте «Чит-код дня»: сделайте одно действие, которое нарушает ваш привычный сценарий. Если вы обычно пьёте кофе утром — выпейте чай. Если ходите на работу одной дорогой — обойдите квартал. Если молчите в лифте — скажите соседу «доброе

утро» первым. Это маленький взлом вашей личной матрицы. Вы удивитесь, но даже такое простое действие «перезагружает» восприятие мира на несколько часов.

А теперь — вопрос, который останется с вами до следующей главы:

Если завтра утром вы решите, что эта жизнь — просто сон, который вы можете изменить в любой момент, — что вы измените прямо сегодня?

Не отвечайте мне. Ответьте себе. И запомните свой ответ. Потому что к концу этой книги мы к нему вернёмся.

Короткий итог главы (для тех, кто любит тезисы):

Чувство «всё ненастоящее» — не болезнь, а древнейшая интуиция человечества. 60–70% людей её испытывали.

Платон, индийские мудрецы и современные физики говорят об одном: мир не есть то, чем кажется. А 90% времени мы живём на автопилоте.

Дежавю может быть не сбоем памяти, а «перехватом» сигнала из параллельной реальности. Учитесь его записывать.

Эксперимент Уилера доказывает: прошлое можно менять задним числом. Значит, ваше прошлое — не истина, а версия.

Ваш мозг — не хранитель истины, он создатель удобных

иллюзий (25% людей можно убедить в ложных воспоминаниях).

Вселенная, возможно, существует только в момент вашего наблюдения (теория Уилера).

Главный вопрос не «реален ли мир?», а «какую роль я хочу в нём играть?». Начните с маленького «чита» — нарушите свой сценарий прямо сегодня.

Следующая глава:

«Сон внутри сна внутри...» — мы разберёмся, почему сны кажутся такими реальными, как древние египтяне путешествовали во сне, и можно ли научиться управлять своей «ночной матрицей».

ГЛАВА 2

СОН ВНУТРИ СНА ВНУТРИ...

**Как древние народы
путешествовали во сне и почему
вы делаете это каждую ночь**

1.

Вы когда-нибудь просыпались с чётким ощущением, что *там* — во сне — вы прожили целую жизнь?

Не просто увидели странный сюжет, а именно *прожили*: чувствовали вкус еды, боль от падения, страх перед опасностью, радость встречи с человеком, которого давно нет в живых. А когда открывали глаза — мир казался блёклым, как выцветшая фотография.

Или наоборот: вы просыпались в холодном поту после кошмара, и сердце колотилось так, будто вы только что спасались от реального монстра. Проходит минута — вы понимаете, что это был сон. Но тело *всё ещё помнит* испуг. Ад-

реналин в крови, дыхание сбито, ладони влажные.

Спросите себя: *если сон был «ненастоящим», почему тело реагирует на него как на настоящее?*

2.

Древние египтяне не задавались этим вопросом. Они знали ответ: сон — это мост между мирами.

В их культуре сновидения считались не просто «работой мозга», а прямым каналом связи с богами и душами умерших. Храмы бога сна — Сераписа — были специальными «спальнями», куда люди приходили, чтобы получить пророчество. Они ложились на каменное ложе, проводили ритуал очищения и засыпали с одной мыслью: *«Открой мне правду»*.

И, что самое удивительное, многие просыпались с ответами.

НАУЧНЫЙ ФАКТ:

В Древнем Египте существовала должность «толкователя снов» — это были жрецы, которые не просто объясняли сны, но и давали инструкции: «Завтра ты должен пойти на рынок и купить зелёный амулет», «Твоя болезнь пройдёт, если ты принесёшь жертву богу Тоту». Записи этих толкований сохранились на папирусах. И что важно: многие советы были рациональными — например, «если тебе

снится вода, значит, тебя мучит жажда, выпей воды перед сном». Египтяне были прагматиками даже в мистике.

3.

Но самая глубокая традиция работы со снами возникла в Тибете. Тибетские буддисты разработали целую систему под названием **«Йога сновидений»**. Они утверждали: пока вы не научитесь управлять своими снами, вы не сможете управлять своей жизнью.

Звучит как преувеличение? А вот их логика:

Во сне ваш разум не контролируется физическими органами чувств. Вы не видите глазами, не слышите ушами — всё происходит напрямую в сознании.

Если вы можете осознать, что спите, и изменить сюжет сна — вы доказываете, что ваше сознание сильнее обстоятельств.

Если вы можете сделать это во сне, вы сможете сделать это и наяву — когда на вас давят страхи, привычки, чужие ожидания.

И практика тибетских монахов поразительно проста: они учатся *просыпаться внутри сна*. Это состояние называется **осознанное сновидение**.

ПРАКТИКА «Мнемоническое намерение»

Начните прямо сегодня. Перед тем как заснуть, скажите себе три раза чёткую фразу: «Я буду знать, что я сплю. Я увижу сон и пойму, что это сон». Запомните эту фразу. Повторяйте её каждую ночь в течение недели. Это не магия — это настройка мозга, которая называется «мнемоническое намерение». Многие люди уже на 3–4 ночь начинают видеть осознанные сны.

4.

А теперь — факт, который перевернёт ваше представление о реальности.

В 1975 году психолог Стивен Лаберж провёл первый научный эксперимент по осознанным сновидениям. Он попросил испытуемых, которые умели осознавать себя во сне, подавать сигнал — двигать глазами определённым образом.

Они согласовали с Лабержем «код»: во сне, когда человек осознаёт себя, он должен перевести взгляд влево-вправо-влево. Приборы зафиксировали эти движения.

Но самое странное: движения глаз происходили в тот момент, когда человек спал физически, но его сознание было «на связи» с внешним миром. Он слышал голос Лабержа через наушник, осознавал, что спит, и мог передавать сигналы из мира сна в мир яви.

Это был первый научный документ: **мостик между сном и явью существует.**

НАУЧНЫЙ ФАКТ:

С тех пор Лаберж и его последователи провели сотни экспериментов. Оказалось, что осознанные сновидения можно вызывать искусственно — с помощью световых вспышек, звуковых сигналов и даже слабых электрических разрядов через кожу головы. В 2021 году команда из Университета Висконсина опубликовала статью: им удалось вызвать осознанный сон у 67% испытуемых с помощью 40-герцового ритма стимуляции. То есть засыпать, слушать ритм — и просыпаться внутри сна. Звучит как фантастика, но это научный протокол.

5.

Теперь представьте себе такую картину.

Каждую ночь вы засыпаете. Ваш мозг не «выключается» — он переходит в другой режим. В фазе быстрого сна (REM-фаза) он работает так же активно, как днём. Но вы *отключены* от внешнего мира. Вы не видите стен комнаты, не слышите шум за окном. Вы видите *другую реальность*.

Древние верили, что в этом состоянии душа выходит из тела. Современная наука говорит, что это просто «работа мозга».

Но вот вопрос: *если сон — это просто «мысли», почему мы не можем контролировать их так же легко, как днём?*

Почему во сне вы летаете, падаете, встречаете умерших людей, говорите на языках, которых не знаете?

ПРАКТИКА «Дневник снов»

Заведите «Дневник снов». Рядом с кроватью положите блокнот и ручку. Проснувшись — даже если это 3 часа ночи — не двигайтесь 2 минуты. Закройте глаза и прокрутите сон в голове от начала до конца. Только потом откройте глаза и запишите:

1. Сюжет (кратко).

2. Эмоции (страх, радость, тоска).

3. Один объект (красная дверь, старая книга, высокая лестница).

Через месяц вы заметите, что ваши сны стали детальнее, а вы — запоминаете их каждое утро без усилий. Это первый шаг к управлению.

6.

Индейцы племени хопи из Аризоны считают, что сон — это не отдельная реальность, а *более реальная реальность*.

Они говорят: днём мы живём в мире теней, а ночью — в мире света. Во сне мы встречаемся с духами, получаем

знания, которых нет в обычной жизни. Поэтому у них есть традиция: проснувшись, старейшины сначала пересказывают свои сны друг другу, а уже потом обсуждают планы на день.

Для них сон — это не «отдых», а *сбор информации*.

НАУЧНЫЙ ФАКТ:

Современные нейробиологи подтверждают: во сне мозг действительно обрабатывает информацию эффективнее, чем днём. Он сортирует воспоминания, связывает несвязанные факты, ищет закономерности. Знаменитое открытие Дмитрием Менделеевым таблицы химических элементов во сне — не байка. Многие учёные (Нильс Бор, Эйнштейн, Сальвадор Дали) сознательно использовали сны для решения задач. Дали даже придумал метод: он садился в кресло с ложкой в руке, ставил перед собой тарелку и засыпал. Как только ложка падала — он просыпался и записывал образ, который видел. Он утверждал, что так пришёл к своим знаменитым сюрреалистическим полотнам.

7.

Вот теперь — главный вопрос второй главы.

Если во сне вы можете летать, менять обстоятельства, встречаться с умершими, и ваше тело при этом реагирует на страх или радость так же, как наяву, — то на-

сколько граница между сном и реальностью вообще существует?

Философы называют это «проблемой сновидения».

Если вы не можете отличить сон от яви по ощущениям — значит, для вашего мозга они *равнозначны*.

А раз равнозначны, то... *что, если вы до сих пор спите?*

Что, если вы проснётесь через минуту — и эта книга, и эта комната, и ваша жизнь окажутся просто ещё одним слоем сна?

ПРАКТИКА «Реальность-тест»

Упражнение «Реальность-тест». Выберите один момент в день (например, каждый раз, когда заходите в новую комнату) и задайте себе вопрос: «Я сплю или бодрствую?». Потом посмотрите на свои руки. В сновидениях руки часто выглядят размытыми или имеют неверное количество пальцев. Попробуйте проткнуть ладонь пальцем другой руки — во сне это пройдет легко и без боли. Наяву — вы почувствуете сопротивление. Делайте это регулярно. Через 2 недели эта привычка перенесётся в ваши сны. И когда вы во сне посмотрите на руки или проткнёте ладонь — вы поймёте, что спите. Это древнейший индийский метод осознанных сновидений, который работает до сих пор.

8.

Теперь вернёмся к «матрице».

Если вы признаёте, что сон — это полноценная реальность, где действуют другие законы, значит, вы признаёте, что *ваше сознание способно порождать реальности*.

А если ваше сознание способно создавать сны — почему оно не способно создавать тот мир, который вы называете «явью»?

На этот вопрос нет научного ответа. Но есть древний суфизм.

Суфии говорят: «Этот мир — сон. Смерть — пробуждение. И когда ты умрёшь, ты проснёшься и вспомнишь, что это был всего лишь сон».

Но вместо того чтобы ждать смерти, суфийские мистики *учились просыпаться при жизни*.

Их практика: каждую ночь засыпать с намерением «проснуться внутри сна». А каждое утро — просыпаться с намерением «проснуться внутри яви».

НАУЧНЫЙ ФАКТ:

*Современная психология подтверждает, что люди, практикующие осознанные сновидения, чувствуют себя счастливее, реже страдают от тревожности и лучше решают проблемы днём. Исследование 2022 года, опубликованное в журнале *Frontiers in Psychology*, показало: регулярные осознанные сны снижают уровень кортизола (гормона стресса).*

са) на 30%. То есть управление снами напрямую влияет на физическое тело.

9.

А вот ещё один парадокс.

Если вы научитесь осознавать себя во сне, вы сможете *попросить* свой сон дать вам ответ на вопрос, который мучает вас наяву.

Звучит как сказка. Но это работает.

Эндрю Холлоуэй, исследователь снов, собрал сотни случаев, когда люди во сне получали решения задач, которые не могли решить днём. Одна женщина увидела во сне символ (зелёный квадрат), а наутро поняла, что это был намёк на бренд, который стоит купить акции. Мужчина увидел архитектурную схему здания, которое потом построил.

И всё это — не мистика. Это просто работа мозга в ином режиме, когда ослаблены логические ограничения и усилена интуиция.

ПРАКТИКА «Вопрос перед сном»

Перед сном сформулируйте один вопрос, на который вы ищите ответ. Запишите его на бумаге. Например: «Как мне поступить в этой сложной ситуации?». Перечитайте 5 раз. Потом скажите себе: «Я увижу ответ во сне». Засыпая,

представьте, что вы перелистываете книгу и на одной из страниц — ответ. Утром, проснувшись, не вставайте сразу. Прележите 1–2 минуты с закрытыми глазами, прокручивая сны. Часто ответ приходит не в сюжете, а в образе или ощущении. Запишите его.

10.

Древние египтяне не просто толковали сны. Они использовали их для **диагностики болезней**.

В папирусе Эдвина Смита (одном из древнейших медицинских текстов) записано: если больному снится, что он тонет — у него жар и нужно пустить кровь. Если снится полёт — болезнь отступает.

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.