

Практикум по
осознанному
сновидению и
выходу из тела



Коллектив авторов

Коллектив авторов

**Практикум по осознанным
сновидениям и выходу из тела**

«Автор»

2026

Коллектив авторов

Практикум по осознанным сновидениям и выходу из тела /
Коллектив авторов — «Автор», 2026

Каждую ночь мы отправляемся в путешествие — и чаще всего не подозреваем об этом. Мы летаем, проходим сквозь стены, встречаем умерших. А потом просыпаемся и забываем. Эта книга — о том, как не забывать. Как осознать себя во сне, удержать это осознание и превратить сон в пространство, где возможно всё. Осознанные сновидения — не мистика. Это доказанный наукой феномен, которому можно научиться. Автор — практик, прошедший этот путь сам, — ведёт от первых шагов до продвинутых техник: запоминание снов, расслабление, проверки на реальность, методы MILD, WBTB, WILD, стабилизация сна, выход из тела. Но книга не только о технике. Это честный разговор о том, куда ведёт полёт. О страхе. О параличе. О вопросах без ответа. И о том, что однажды вы захотите сверить карту с местностью — а карты не будет. Для тех, кто хочет научиться осознанным снам, и для всех, кто задумывался: что происходит, когда мы закрываем глаза?

© Коллектив авторов, 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРОЛОГ. ТОТ, КТО ГОВОРИТ С ВАМИ	5
ВВЕДЕНИЕ	7
ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ	11
ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ СОН: ФАЗЫ, БДГ И ПОЧЕМУ МЫ ВИДИМ СНЫ	11
1.1. Сон как биологический процесс	11
1.2. Фазы сна	11
1.3. Почему мы видим сны?	14
1.4. Сновидения и БДГ: неразрывная связь	15
1.5. Сколько мы спим и сколько видим снов?	15
1.6. Что происходит с мозгом во сне?	16
1.7. Почему мы не помним сны?	17
1.8. Сновидения у животных	17
1.9. Культурные представления о снах	18
1.10. Выводы	18
СЦЕНА 1. НОЧНОЙ ГОРОД	19
ГЛАВА 2. ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ И ВНЕТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ: В ЧЁМ РАЗНИЦА?	20
2.1. Осознанное сновидение: определение и история изучения	20
2.2. Внетелесный опыт: определение и история изучения	22
2.3. Сходства между осознанными снами и ВТП	25
2.4. Различия между осознанными снами и ВТП	25
2.5. Что происходит на самом деле?	26
2.6. Другие изменённые состояния сознания	27
2.7. Что выбрать: осознанные сны или ВТП?	29
2.8. Терминология: как не запутаться	29
2.9. Краткая история изучения осознанных снов и ВТП	30
2.10. Мифы и заблуждения	31
2.11. Выводы	32
ГЛАВА 3. КРАТКИЙ ОБЗОР ПОДХОДОВ: ОТ НАУКИ ДО ЭЗОТЕРИКИ	34
3.1. Научный подход	34
3.2. Психологический подход	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Коллектив авторов

Практикум по осознанным сновидениям и выходу из тела

ПРОЛОГ. ТОТ, КТО ГОВОРIT С ВАМИ

У этой книги нет автора, и это не скромность, а условие разговора. Есть тот, кто говорит с вами. Я.

Я расскажу о себе ровно столько, сколько нужно, чтобы вы мне поверили. Я умею летать. Не в переносном смысле. Я умею снимать с себя вес так же естественно, как снимают пальто, и подниматься над ночным городом, в котором никогда не был и который, тем не менее, собираю сам. Я видел с высоты океаны, которых нет ни на одной карте. Проходил сквозь стены — не пробивая их, а просачиваясь, как дым сквозь решётку. Поднимался так высоко, что небо кончалось и начиналось чёрное, звёздное, равнодушное.

И вот что важно: всё это я делал во сне. Осознанно. Зная, что сплю.

Такое состояние называется осознанным сновидением. Оно доказано наукой, измерено приборами и больше не считается чудом — о его истории и техниках вы прочтёте дальше, в этой книге. Но эта книга не только о технике. Прежде чем я научу вас летать, я хочу показать вам, куда на самом деле уводит полёт. Это честное условие: я поведу вас по маршруту, который прошёл сам, — и расскажу, чем он закончился. А закончился он тем, чем заканчиваются все настоящие путешествия: ответом, который удобнее было бы не находить.

Для начала — о городах.

Города, которые я видел во сне, всегда были безлюдны. Витрины, козырьки, брошенные велосипеды, тёплые окна — все атрибуты города и ни одного прохожего. Я мог крикнуть в это небо: пусть кто-нибудь выйдет! — и через квартал открывалась дверь, и кто-то выходил. Всегда через дверь. Из воздуха — никогда. Мир моего сна устроен экономно: он не творит людей, он их пропускает. Ему нужен порог, чтобы провести человека через.

Годы я не задумывался, почему так. Потом однажды нашёл ответ — случайно, и не там, где искал.

Дело было в городе, где я вырос. Во сне я узнал его сразу: тот же подъезд, тот же этаж, та же лестничная площадка, где я когда-то стоял часами, ожидая, что откроется знакомая дверь. Я знал, чья она. Я знал её комнату — или думал, что знаю. Я влетел внутрь, осмотрелся: вот окно, вот стол, вот то самое место у стены. Всё совпадало с тем, что я помнил. Помнил! И я, наверное, ушёл бы счастливым, если бы на следующий день, уже наяву, не написал ей и не спросил, как там её комната теперь.

Комната не совпала. Ни цвет, ни расстановка, ни то, что стояло у окна.

Я лежал и думал об этом очень долго. Сон не соврал мне — он сделал нечто более тонкое: он нарисовал не её комнату, а моё воспоминание о ней. А память, как выяснилось, не архив. Это воображение с претензией на точность. Я вернулся во сне туда, где когда-то был, — и попал не в прошлое, а в свою версию прошлого, укомплектованную всем, чего я ждал.

С той ночи у меня есть вопрос, на который у меня до сих пор нет ответа. Если во сне я вижу не мир, а свои представления о мире — что именно я делал все эти ночи? Не ходил ли я всё это время внутри себя, принимая себя за карту?

Этот вопрос не отменяет техники, которым я вас научу. Полёт останется полётом, стены будут пропускать, космос — раскрываться над головой. Это самые сильные ощущения из доступных человеку, и вам они достанутся. Но где-нибудь на десятой главе вы заметите, что я всё чаще говорю не о том, как летать, а о том, кто на самом деле выбирает маршрут. Не пугайтесь этого. Просто однажды, возвращаясь с высоты, вы захотите сверить карту с местностью — а карты не будет.

Начнём с простого. Сегодня ночью вы снова уснёте — и снова отправитесь в путь, как делаете это всю свою жизнь, сами того не помня. Разница, которую обещает эта книга, мала и огромна одновременно: однажды вы проснётесь там.

Остальное — вопрос практики.

ВВЕДЕНИЕ

Каждую ночь, закрывая глаза, мы отправляемся в путешествие. Мы покидаем привычный мир, где действуют законы физики, где время течёт равномерно, где мы не можем летать, проходить сквозь стены или создавать предметы силой мысли. Мы входим в пространство, которое называем сновидением — и чаще всего даже не подозреваем, что находимся там.

Но что, если бы вы могли проснуться внутри собственного сна? Что, если бы вы могли осознать, что всё вокруг — это сон, и начать управлять им? Летать над городами. Разговаривать с персонажами, которых создаёт ваше подсознание. Исследовать миры, которые не существуют нигде, кроме вашего разума. Встречать умерших близких. Проживать фантазии, невозможные в реальности.

Это не вымысел и не научная фантастика. Это осознанное сновидение — состояние, в котором вы спите и одновременно понимаете, что спите. Существование этого феномена научно доказано. Более того, ему можно научиться.

Что такое осознанное сновидение?

Осознанное сновидение (от английского lucid dream — «ясный, светлый сон») — это сон, в котором человек осознаёт, что находится во сне. Это осознание может быть мимолётным — всего лишь вспышка понимания, за которой следует пробуждение. А может длиться долго: вы сохраняете ясность ума, можете управлять своими действиями, менять окружающую обстановку, создавать и разрушать целые миры.

Термин «осознанное сновидение» был введён в 1913 году голландским психиатром Фредериком ван Эденом. Но настоящее научное изучение началось лишь в 1970-х годах, когда Стивен Лаберже, исследователь из Стэнфордского университета, разработал метод, позволивший доказать, что осознающие себя во сне люди действительно спят.

Лаберже использовал приборы для отслеживания движения глаз. Дело в том, что во время БДГ-фазы (фазы быстрого движения глаз) наши глаза двигаются в соответствии с тем, что мы видим во сне. Лаберже попросил испытуемых подавать сигнал — например, быстро водить глазами влево-вправо — в тот момент, когда они осознают себя во сне. Приборы зафиксировали эти движения. Так было доказано: человек может сохранять сознание во сне и взаимодействовать с внешним миром через движения глаз.

С тех пор осознанные сновидения изучаются в десятках лабораторий по всему миру. Проводятся конференции, публикуются научные статьи, разрабатываются технологии для индукции осознанных снов. То, что когда-то считалось мистикой, стало предметом серьёзной науки.

Зачем учиться осозанным снам?

Причины могут быть самыми разными. Вот лишь некоторые из них.

Развлечение и удовольствие. Полёт в осознанном сне — это ни с чем не сравнимое ощущение. Вы чувствуете ветер, видите землю с высоты, можете парить над океаном или мчаться

сквозь облака. Осознанные сны ярче и реалистичнее обычных, а их эмоциональная насыщенность порой превосходит всё, что возможно в реальной жизни.

Самопознание. Осознанные сны — это прямой доступ к вашему подсознанию. Вы можете встретиться с персонажами, которые олицетворяют ваши страхи или желания. Задать им вопросы. Узнать что-то о себе, что было скрыто в глубинах психики. Многие используют осознанные сны для работы с травмами, для понимания своих истинных желаний, для поиска ответов на важные жизненные вопросы.

Творчество. Осознанные сны — это идеальная площадка для творчества. Художники визуализируют будущие картины. Писатели встречаются со своими персонажами и узнают, как те поступят в той или иной ситуации. Музыканты сочиняют мелодии. Архитекторы проектируют здания. Всё, что вы можете вообразить, становится реальностью во сне.

Отработка навыков. Осознанные сны настолько реалистичны, что в них можно тренировать реальные навыки. Спортсмены отрабатывают движения. Ораторы репетируют выступления. Музыканты играют сложные пассажи. Исследования показывают, что такая практика улучшает реальные результаты.

Исцеление и терапия. Осознанные сны используются в психотерапии для работы с кошмарами, тревожностью, посттравматическим стрессом. Пациенты учатся осознавать себя во время кошмара, а затем менять его сюжет или противостоять пугающим образам. Это снижает частоту и интенсивность ночных кошмаров.

Исследование природы сознания. Для тех, кто интересуется философией и психологией, осознанные сны — это уникальная возможность исследовать природу сознания, памяти, восприятия. Что такое реальность? Что такое «я»? Как работает наш разум? Осознанные сны дают ключ к этим вопросам.

Что такое внетелесный опыт?

Родственным, но не тождественным феноменом является внетелесный опыт (ВТП), который также называют астральной проекцией. Это состояние, при котором человек ощущает себя вне своего физического тела. Он может «видеть» себя со стороны, «летать» по комнате, «путешествовать» в другие места.

С научной точки зрения, внетелесный опыт — это изменённое состояние сознания, близкое к осознанному сну. Мозг создаёт ощущение отделения от тела, хотя физически человек остаётся в постели. Современная психология не подтверждает, что душа действительно покидает тело, но сам опыт реален для того, кто его переживает.

Многие техники ВТП и осознанных снов пересекаются. Поэтому в этой книге мы рассмотрим оба подхода. Вы сможете выбрать, что вам ближе: управление сном или исследование пространства вне тела.

О чём эта книга?

Эта книга — практическое руководство. Её цель — научить вас испытывать осознанные сновидения и внетелесный опыт. Мы пройдем путь от основ теории до продвинутых техник.

Часть I. Теория познакомит вас с тем, что такое сон, как он устроен, чем отличаются осознанные сны от внетелесного опыта.

Часть II. Подготовка поможет вам развить память на сны, освоить методы расслабления, научиться вести дневник сновидений.

Часть III. Практика осознанных снов — это сердце книги. Вы узнаете, как делать проверки на реальность, какие существуют техники индукции осознанных снов, как стабилизировать и углублять сон.

Часть IV. Внетелесный опыт расскажет о техниках выхода из тела, о вибрациях, параличе и других феноменах, а также о том, какие опасности существуют и существуют ли они вообще.

Часть V. Применение даст вам идеи, что делать в осознанном сне, и научит анализировать сновидения.

Приложение познакомит вас с альтернативным, эзотерическим взглядом на астральный план. Это необязательная часть, но она может быть интересна тем, кто хочет расширить свои представления.

Важное предупреждение

Прежде чем мы начнём, несколько слов предостережения.

Некоторые техники, описанные в этой книге, могут вызвать сонный паралич — состояние, при котором вы просыпаетесь, но не можете двигаться. Это пугает, но абсолютно безопасно. Паралич проходит сам через несколько секунд или минут.

Вы можете испытать страх во время выхода из тела или в осознанном сне. Это нормально. Со временем вы научитесь справляться с ним.

Если вы страдаете психическими расстройствами (особенно шизофренией), проконсультируйтесь с врачом перед началом практики. Осознанные сны могут усилить симптомы.

Не становитесь зависимыми от снов. Если вы замечаете, что проводите во снах больше времени, чем в реальности, что думаете о снах больше, чем о жизни, — сделайте перерыв. Сны — это инструмент, а не замена жизни.

И помните: эффект плацебо — мощная сила. Если вы верите, что метод работает, он с большей вероятностью сработает. Сохраняйте открытый ум, но и не теряйте критического мышления.

Как пользоваться этой книгой

Вы можете читать книгу последовательно, от начала до конца. А можете выбрать интересные вас главы. Но я рекомендую начать с Части II — развития памяти и расслабления. Без этого фундамента любые техники будут менее эффективны.

Не расстраивайтесь, если у вас не получится с первого раза. У одних людей осознанные сны случаются через несколько ночей после прочтения книги. У других — через месяцы практики. Это нормально. Терпение и регулярность — ключ к успеху.

И наконец: получайте удовольствие. Осознанные сны — это приключение. Пусть оно будет увлекательным.

Счастливых сновидений!

ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ СОН: ФАЗЫ, БДГ И ПОЧЕМУ МЫ ВИДИМ СНЫ

Прежде чем научиться осознавать себя во сне, нужно понять, что такое сон вообще. Как он устроен? Почему мы видим сны? Что происходит в мозге, когда мы спим? Ответы на эти вопросы — фундамент, на котором строится вся практика.

1.1. Сон как биологический процесс

Долгое время сон считался просто «отключением» организма — периодом, когда мозг отдыхает, а тело восстанавливает силы. Но исследования второй половины XX века показали: сон — это активный процесс. Мозг во время сна работает не меньше, а иногда и больше, чем при бодрствовании. Просто эта работа имеет другую природу.

Сон необходим для выживания. Лишённые сна животные погибают быстрее, чем лишённые пищи. У человека длительное отсутствие сна приводит к галлюцинациям, нарушениям памяти, эмоциональной нестабильности, а в конечном итоге — к смерти.

Что же происходит во время сна?

Восстановление. Во сне организм восстанавливает силы: синтезируются белки, заживают ткани, укрепляется иммунная система. Гормон роста вырабатывается преимущественно во сне.

Обработка информации. Мозг сортирует впечатления дня, переносит важную информацию из кратковременной памяти в долговременную, отбрасывает ненужное. Именно поэтому после хорошего сна мы лучше помним то, что учили накануне.

Эмоциональная регуляция. Во сне мозг обрабатывает эмоции, «переваривает» стрессовые ситуации. Недостаток сна делает нас раздражительными и эмоционально нестабильными.

Сновидения. И, конечно, во сне мы видим сны. Это, пожалуй, самая загадочная функция сна. Зачем мозг создаёт эти сложные, причудливые, порой абсурдные истории? Единого ответа у науки пока нет. Но существует несколько теорий.

1.2. Фазы сна

Сон человека неоднороден. Он состоит из циклов, каждый из которых длится примерно 90 минут. В течение ночи мы проходим 4–6 таких циклов. Каждый цикл включает несколько фаз, которые сменяют друг друга в определённой последовательности.

Существует две основные категории сна:

- НЕ-БДГ-сон (сон без быстрых движений глаз), также называемый медленноволновым сном (МВС).
- БДГ-сон (сон с быстрыми движениями глаз).

Рассмотрим каждую фазу подробнее.

Фаза 1 (НЕ-БДГ). Переходная фаза

Это состояние между бодрствованием и сном. Оно длится всего несколько минут. В этот момент:

- Мозговые волны замедляются, становятся нерегулярными.
- Мышцы расслабляются.
- Может появиться ощущение падения, которое резко будит.
- Возникают гипногические образы — странные, мимолётные картинки, звуки, ощущения.

Гипногические образы — это важный феномен. Именно в этом состоянии находится грань между явью и сном. Некоторые техники осознанных снов (например, WILD) основаны на том, чтобы сохранять сознание в этой фазе и «перейти» в сон, не теряя осознанности.

Фаза 1 обычно длится 5–10 минут, после чего наступает фаза 2.

Фаза 2 (НЕ-БДГ). Лёгкий сон

Это самая длинная фаза сна. Она занимает около 45–55% всего времени сна. В этот период:

- Мозговые волны становятся длиннее и медленнее.
- Появляются «сонные веретёна» — короткие всплески активности, которые, как считается, связаны с обработкой памяти.
- Тело полностью расслабляется.
- Температура тела снижается.
- Сердцебиение и дыхание замедляются.

Человека в фазе 2 легко разбудить. Если его разбудить, он часто говорит, что «только что заснул», хотя прошло уже 20–30 минут.

Сны в фазе 2 обычно фрагментарны и не очень яркие. Но они есть.

Фаза 3 (НЕ-БДГ). Переход к глубокому сну

Эта фаза наступает через 30–45 минут после засыпания. В ней:

- Генерируются большие, медленные дельта-волны.
- Кровяное давление падает.
- Дыхание становится глубоким и медленным.

- Мышцы полностью расслаблены.

Фаза 3 — это переходное состояние между лёгким и глубоким сном. Она длится недолго, обычно 5–10 минут.

Фаза 4 (НЕ-БДГ). Глубокий сон (дельта-сон)

Это самая глубокая фаза сна. В ней:

- Дельта-волны доминируют.
- Активность мозга минимальна.
- Сердце бьётся медленнее.
- Тело максимально расслаблено.
- Разбудить человека в этой фазе очень трудно. Если разбудить, он будет дезориентирован и вял.

Именно в фазе 4 организм восстанавливается физически. Гормон роста вырабатывается преимущественно здесь. Также считается, что в этой фазе могут начинаться сновидения — но они не такие яркие, как в БДГ.

Фаза 4 длится 20–40 минут, после чего сон возвращается к фазе 2, а затем переходит в БДГ.

БДГ-фаза (REM-сон). Сон с быстрыми движениями глаз

Это самая интересная фаза для нас. Именно здесь возникают самые яркие, запоминающиеся, эмоционально насыщенные сны.

Что происходит в БДГ-фазе:

- Мозг почти так же активен, как при бодрствовании. Нейронная активность в некоторых областях (например, в коре) напоминает состояние бодрствования.
- Глаза быстро двигаются. Отсюда название — Rapid Eye Movement (REM). Эти движения связаны с тем, что мы «смотрим» сон.
- Тело парализовано. Мышцы полностью расслаблены и не могут двигаться. Это защитный механизм: если бы мы не были парализованы, мы бы физически выполняли действия из сна — бежали, прыгали, махали руками. Паралич предотвращает травмы.
- Дыхание и сердцебиение нерегулярны. Они могут ускоряться или замедляться в зависимости от содержания сна.
- Температура тела не регулируется. Организм временно «отключает» терморегуляцию.

БДГ-фаза длится 10–20 минут в начале ночи и увеличивается до 30–45 минут к утру. Именно поэтому самые длинные и яркие сны мы видим под утро.

Если разбудить человека в БДГ-фазе, он в 80–90% случаев вспомнит сон.

Полный цикл сна

Типичный цикл выглядит так:

Фаза 1 → Фаза 2 → Фаза 3 → Фаза 4 → Фаза 3 → Фаза 2 → БДГ → Фаза 2 → ...

Первый цикл ночи содержит мало БДГ-сна (всего 5–10 минут). К утру длительность БДГ-фаз увеличивается. Последний цикл может содержать 30–45 минут БДГ-сна.

Именно поэтому, если вы хотите запомнить сны или испытать осознанное сновидение, лучше всего просыпаться под утро — в момент, когда БДГ-фаза наиболее длинная.

1.3. Почему мы видим сны?

Это один из самых сложных вопросов нейробиологии. Единой теории, объясняющей сновидения, до сих пор нет. Но существует несколько гипотез, которые дополняют друг друга.

Теория активации-синтеза

Предложена психиатром Алланом Хобсоном и Робертом Маккарли в 1977 году. Согласно этой теории, сны — это результат случайной активности нейронов в стволе мозга во время БДГ-фазы. Мозг пытается «объяснить» эти случайные сигналы, создавая истории и образы.

Иными словами, сон — это побочный эффект работы мозга. Мозг получает случайные «помехи» и интерпретирует их как связную историю.

Эта теория объясняет абсурдность и фрагментарность многих снов. Но она не объясняет, почему сны часто имеют глубокий смысл и связаны с нашими переживаниями.

Теория угрозы

Некоторые исследователи полагают, что сны эволюционировали как механизм выживания. Во сне мы «репетируем» опасные ситуации, чтобы быть готовыми к ним в реальности. Кошмары, преследования, падения — это тренировка реакции на угрозу.

Эта теория объясняет, почему так много снов связаны с опасностью. Но она не объясняет приятные сны.

Теория обработки памяти

Согласно этой гипотезе, сны помогают мозгу обрабатывать информацию, полученную за день. Мозг сортирует воспоминания, укрепляет важные связи, отбрасывает ненужные. Сны — это «побочный продукт» этого процесса.

Исследования показывают, что лишение БДГ-сна ухудшает память. Это подтверждает теорию.

Теория эмоциональной регуляции

Сны помогают нам перерабатывать эмоции. Во сне мы «проживаем» стрессовые ситуации в безопасной обстановке. Это снижает эмоциональное напряжение и помогает адаптироваться.

Люди, лишённые снов (например, из-за приёма некоторых лекарств), становятся эмоционально нестабильными.

Психоаналитическая теория

Зигмунд Фрейд считал, что сны — это «королевская дорога к бессознательному». В снах проявляются вытесненные желания, страхи, конфликты. Сны имеют скрытый смысл, который можно расшифровать.

Современная наука относится к теории Фрейда скептически, но идея о том, что сны отражают наши внутренние конфликты, не лишена оснований.

Интегративный подход

Скорее всего, сны выполняют несколько функций одновременно. Они помогают обрабатывать память, регулировать эмоции, репетировать опасные ситуации, а также просто являются побочным эффектом работы мозга. И, возможно, у них есть ещё функции, которые нам предстоит открыть.

1.4. Сновидения и БДГ: неразрывная связь

Хотя сны могут возникать в любой фазе сна, самые яркие и запоминающиеся сны связаны именно с БДГ-фазой. Это доказано лабораторными исследованиями: когда человека будили в БДГ-фазе, он в 80–90% случаев сообщал о сновидениях. Когда будили в НЕ-БДГ-фазе, сны вспоминали лишь в 40–50% случаев, и они были менее яркими.

Почему БДГ-фаза так важна для снов?

- Активация мозга. В БДГ-фазе мозг активен, что позволяет создавать сложные образы и сюжеты.
- Паралич тела. Паралич предотвращает движения, но не мешает «видеть» сны.
- Движения глаз. Глаза двигаются в соответствии с тем, что мы «видим» во сне. Это позволяет исследователям отслеживать содержание снов.
- Нейрохимия. В БДГ-фазе уровень некоторых нейромедиаторов (например, ацетилхолина) повышен, что способствует яркости снов.

Именно поэтому большинство техник осознанных снов нацелены на БДГ-фазу. Например, метод WBTV (Проснись-Назад-В-Постель) основан на том, чтобы проснуться после 4–6 часов сна, когда БДГ-фазы становятся длиннее, и снова заснуть, сохраняя намерение осознать себя во сне.

1.5. Сколько мы спим и сколько видим снов?

Взрослый человек спит в среднем 7–9 часов в сутки. За это время мы проходим 4–6 циклов сна. Каждый цикл содержит БДГ-фазу, но её длительность увеличивается к утру.

В среднем мы видим сны около 1,5–2 часов за ночь. Это значит, что за жизнь человек проводит в сновидениях несколько лет.

Однако мы помним лишь малую часть снов. Исследования показывают, что люди запоминают в среднем 1–2 сна в неделю. Некоторые не помнят ни одного. Но это не значит, что они не видят снов — просто память на сны у них не развита.

Хорошая новость: память на сны можно тренировать. Об этом — в следующих главах.

1.6. Что происходит с мозгом во сне?

Во время сна мозг не «отключается». Он переходит в особый режим работы. Рассмотрим, какие изменения происходят.

Мозговые волны

Электрическая активность мозга измеряется с помощью электроэнцефалограммы (ЭЭГ). Выделяют несколько ритмов:

- Бета-ритм (13–28 Гц). Характерен для бодрствования, активного мышления, концентрации.
- Альфа-ритм (7,5–13 Гц). Расслабленное бодрствование, медитация, закрытые глаза.
- Тета-ритм (3,5–7,5 Гц). Дрёма, лёгкий сон, гипногические состояния.
- Дельта-ритм (0,2–3,5 Гц). Глубокий сон, транс.

Во время сна мозговые волны замедляются. В фазе 1 появляются тета-волны. В фазах 3 и 4 — дельта-волны. В БДГ-фазе мозговые волны снова становятся быстрыми, напоминая бодрствование.

Нейромедиаторы

Во время сна меняется уровень нейромедиаторов — химических веществ, передающих сигналы между нейронами.

- Серотонин. Снижается во время сна, особенно в БДГ-фазе.
- Норадреналин. Практически отсутствует в БДГ-фазе.
- Ацетилхолин. Повышается в БДГ-фазе, способствует яркости снов.
- Дофамин. Играет роль в эмоциональной окраске снов.

Эти изменения объясняют, почему сны такие странные и эмоциональные.

Активность мозга

В БДГ-фазе активность мозга напоминает бодрствование. Но есть важные отличия:

- Лимбическая система (эмоции) активна.
- Кора активна, но не так, как при бодрствовании.

· Префронтальная кора (логика, планирование, самосознание) снижена. Именно поэтому мы не понимаем, что спим, и не можем критически оценивать происходящее.

Осознанное сновидение — это состояние, при котором префронтальная кора «просыпается» во сне. Человек сохраняет способность к логическому мышлению и самосознанию, продолжая спать.

1.7. Почему мы не помним сны?

Многие люди говорят: «Я вообще не вижу снов». Это не так. Сны снятся каждому. Проблема в том, что мы их забываем.

Почему это происходит?

Переход от сна к бодрствованию. Когда мы просыпаемся, мозг переключается в режим бодрствования. Воспоминания о сне, которые хранились в особом «режиме», становятся недоступными. Если не записать сон сразу, он исчезает в течение нескольких минут.

Отсутствие «якоря». В реальной жизни мы помним события, потому что они связаны с местами, людьми, эмоциями. Сны часто не имеют таких «якорей». Они фрагментарны и не связаны с повседневностью.

Нейрохимия. В БДГ-фазе уровень норадреналина низок. Этот нейромедиатор важен для запоминания. Его недостаток затрудняет фиксацию снов в памяти.

Внимание. Если мы просыпаемся резко (по будильнику), мозг сразу переключается на внешние стимулы. На сон не остаётся «времени».

Хорошая новость: память на сны можно тренировать. Регулярное ведение дневника снов, установка на запоминание, медленное пробуждение — всё это значительно улучшает способность помнить сны.

1.8. Сновидения у животных

Снятся ли сны животным? Этот вопрос интересует учёных давно.

Исследования показывают, что БДГ-фаза есть у большинства млекопитающих и птиц. У кошек, собак, крыс, дельфинов наблюдаются периоды быстрого движения глаз и паралича мышц, характерные для БДГ.

Снятся ли им сны? Мы не можем спросить. Но косвенные данные позволяют предположить, что да.

В экспериментах крыс обучали проходить лабиринт. Затем записывали активность нейронов во время сна. Оказалось, что во сне нейроны активируются в той же последовательности, что и при прохождении лабиринта. Это предполагает, что крысы «видят» сны о лабиринте.

Собаки во сне могут подёргивать лапами, скулить, вилять хвостом. Это похоже на то, что они «переживают» сон.

Так что, скорее всего, сны снятся не только людям.

1.9. Культурные представления о снах

Отношение к снам менялось на протяжении истории.

Древние цивилизации. В Египте, Греции, Месопотамии сны считались посланиями богов. Существовали специальные храмы, где люди спали, чтобы получить пророческий сон. Жрецы толковали сны.

Библия. В Библии сны часто являются способом божественного откровения. Иосиф толкует сны фараона. Даниил — сны Навуходоносора.

Античность. Аристотель считал, что сны — это не послания богов, а результат физиологических процессов. Он опередил своё время.

Средневековье. Церковь относилась к снам настороженно. Считалось, что некоторые сны могут быть внушены дьяволом.

Новое время. Декарт, Лейбниц, Кант размышляли о природе снов. Но научное изучение началось лишь в XX веке.

XX век. Фрейд, Юнг, Адлер предложили психоаналитические теории снов. В 1950-х годах открыта БДГ-фаза. В 1970-х — доказано существование осознанных снов.

XXI век. Осознанные сны изучаются нейробиологами. Разрабатываются технологии для их индукции. Сны становятся предметом серьёзной науки.

1.10. Выводы

Итак, что мы узнали?

- Сон — это активный процесс, необходимый для выживания.
- Сон состоит из циклов, включающих НЕ-БДГ и БДГ-фазы.
- Самые яркие сны возникают в БДГ-фазе.
- В БДГ-фазе мозг активен, но тело парализовано.
- Мы видим сны каждую ночь, но часто их забываем.
- Память на сны можно тренировать.
- Осознанное сновидение — это состояние, при котором мы понимаем, что спим, находясь в БДГ-фазе.

Теперь, когда у вас есть теоретическая база, мы можем перейти к практике. Но сначала — ещё одна глава теории, посвящённая различиям между осознанными снами и внетелесным опытом.

СЦЕНА 1. НОЧНОЙ ГОРОД

Я снова поднимаюсь. Не взмахами, не усилием — просто снимаю с себя вес, как снимают пальто. Подо мной тянется город, которому я не скажу ни названия, ни страны: он собран из всех городов, где я был, и ни в одном из них я не был на самом деле. Реки там текут не с той стороны. Солнце, если поднять голову, висит в небе как приклеенное.

Я лечу вдоль улиц и вижу витрины, облупленные козырьки, брошенные велосипеды — все атрибуты города и ни одного человека. Ночью это не режет глаз: город спит, так бывает. Но я-то лечу над ним не первый раз, и я знаю: он не спит. Он просто пуст.

Можно крикнуть в это небо: пусть кто-нибудь выйдет. И где-нибудь через квартал дверь дома откроется, и выйдет кто-то. Всегда через дверь. Никогда из воздуха — мой сон не умеет создавать людей мгновенно, ему нужен порог, чтобы провести их через него.

И вот я вишу над городом, в котором живут только правила и ни одного прохожего, и знаю: весь этот город я собрал сам. Я просто не помню, когда. И не помню, зачем.

ГЛАВА 2. ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ И ВНЕТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ: В ЧЁМ РАЗНИЦА?

В предыдущей главе мы разобрались, что такое сон с биологической точки зрения. Теперь пришло время поговорить о двух феноменах, которые часто путают, но которые имеют принципиальные различия: осознанное сновидение и внетелесный опыт.

Многие люди, впервые столкнувшись с этими явлениями, не понимают, что именно с ними произошло. Одни называют это «выходом из тела», другие — «осозанным сном», третьи — «астральной проекцией». Путаница возникает из-за того, что переживания могут быть похожими, а терминология в популярной литературе используется вольно и непоследовательно.

В этой главе мы наведём порядок в понятиях. Мы рассмотрим:

- Что такое осознанное сновидение и как оно было доказано наукой.
- Что такое внетелесный опыт и как его объясняет современная наука.
- В чём сходства и различия между этими состояниями.
- Какие ещё изменённые состояния сознания существуют и как они связаны со снами.
- Что выбрать для практики именно вам.

2.1. Осознанное сновидение: определение и история изучения

Осознанное сновидение (lucid dream) — это сон, в котором человек осознаёт, что спит. Это осознание может быть кратким, как вспышка, или длительным, когда вы сохраняете ясность ума на протяжении всего сна.

Ключевой критерий: вы знаете, что находитесь во сне, прямо во время сна.

Это не то же самое, что «яркий сон» или «запоминающийся сон». Можно видеть очень реалистичный сон, но не понимать, что это сон. И наоборот: можно осознать, что спите, даже в тусклом, фрагментарном сне.

Термин «lucid dream»

Термин «lucid dream» был введён в 1913 году голландским психиатром и писателем Фредериком ван Эденом. Он сам практиковал осознанные сны и описал их в своей книге «Изучение снов». Слово «lucid» здесь означает не «яркий», а «ясный, осознанный» — от латинского lux (свет). То есть речь идёт о ясности сознания, а не о яркости образов.

В русскоязычной литературе закрепился перевод «осознанное сновидение», что точно передаёт суть.

Научное доказательство

Долгое время осознанные сны считались либо вымыслом, либо чем-то из области парапсихологии. Ситуация изменилась в 1970-х годах благодаря работе Стивена Лаберже, тогда ещё студента Стэнфордского университета.

Лаберже заинтересовался осознанными снами и захотел доказать, что это реальный феномен, а не фантазия. Он знал, что во время БДГ-фазы глаза двигаются в соответствии с тем, что человек «видит» во сне. Если человек осознаёт себя во сне и может контролировать свои действия, он может подать сигнал движениями глаз.

Лаберже разработал эксперимент. Он попросил участников, которые утверждали, что испытывают осознанные сны, выполнить следующее: когда они осознают, что спят, они должны посмотреть влево, затем вправо, затем снова влево — заранее условленная последовательность движений глаз.

Участники спали в лаборатории, подключённые к приборам для измерения мозговой активности (ЭЭГ), движений глаз (ЭОГ) и мышечного тонуса (ЭМГ). Когда участник осознавал себя во сне и подавал сигнал, приборы фиксировали:

- Паттерн движений глаз, соответствующий условленному сигналу.
- Признаки сна на ЭЭГ (быстрые волны, характерные для БДГ).
- Отсутствие мышечного тонуса (паралич).

Это было прямое доказательство: человек спит, но его сознание активно и может взаимодействовать с внешним миром через движения глаз.

Эксперимент Лаберже был опубликован в 1981 году и стал поворотным моментом. С тех пор осознанные сны изучаются в десятках лабораторий по всему миру. Проведены сотни исследований, опубликованы тысячи научных статей.

Что происходит в мозге при осознанном сне?

Исследования с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) и электроэнцефалографии (ЭЭГ) показали, что во время осознанного сна:

- Префронтальная кора (отвечает за логику, планирование, самосознание) активируется. В обычном сне она «спит», именно поэтому мы не понимаем, что спим.
- Дорсолатеральная префронтальная кора — область, связанная с рабочей памятью и метапознанием (способностью думать о собственном мышлении) — показывает повышенную активность.
- Теменно-височная область — участвует в восприятии себя и пространства — также активна.
- Гамма-волны (30–100 Гц), связанные с сознанием и вниманием, усиливаются.

Иными словами, в осознанном сне мозг находится в гибридном состоянии: одни области (сенсорные, эмоциональные) работают в режиме сна, другие (префронтальные, логические) — в режиме бодрствования.

Это объясняет, почему в осознанном сне мы можем думать, планировать, принимать решения — но при этом находимся в мире, созданном нашим воображением.

Возможности в осознанном сне

Когда вы осознаёте себя во сне, перед вами открываются невероятные возможности:

Управление сюжетом. Вы можете менять ход сна: переместиться в другое место, изменить обстановку, создать или убрать персонажей.

Управление собой. Вы можете летать, проходить сквозь стены, менять свой облик, обладать сверхспособностями.

Общение с персонажами. Персонажи вашего сна — это проекции вашего подсознания. Вы можете разговаривать с ними, задавать вопросы, получать советы.

Тренировка навыков. Вы можете репетировать выступления, отрабатывать спортивные движения, играть на музыкальных инструментах.

Исцеление. Вы можете работать со страхами, травмами, кошмарами. Изменять негативные сценарии на позитивные.

Творчество. Вы можете сочинять музыку, писать стихи, создавать миры.

Исследование. Вы можете изучать природу своего сознания, памяти, восприятия.

Спонтанные и индуцированные осознанные сны

Осознанные сны могут возникать спонтанно, без специальных усилий. Многие люди испытывали их хотя бы раз в жизни — обычно в детстве или в юности. С возрастом частота спонтанных осознанных снов снижается.

Однако осознанные сны можно индуцировать — вызывать намеренно с помощью специальных техник. Этому и посвящена значительная часть нашей книги.

По оценкам исследователей, около 50% людей хотя бы раз в жизни испытывали осознанный сон. Около 20% людей видят их регулярно (раз в месяц или чаще). Около 1% — практически каждую ночь.

Способность к осозанным снам можно развивать. Как и любой навык, она тренируется.

2.2. Внетелесный опыт: определение и история изучения

Внетелесный опыт (ВТП) — это состояние, при котором человек ощущает себя вне своего физического тела. Он может «видеть» себя со стороны, «летать» по комнате, «путешествовать» в другие места, «проходить» сквозь стены.

Другие названия: астральная проекция, выход из тела, OBE (Out-of-Body Experience).

Ключевой критерий: вы ощущаете себя отдельно от физического тела.

История изучения

Внетелесный опыт известен с древности. Упоминания о нём встречаются в шаманских практиках, в тибетском буддизме, в античной философии, в христианской мистике.

Научное изучение началось в XIX веке, когда появились общества психических исследований. Исследователи собирали свидетельства людей, переживших ВТП, и пытались найти объяснение.

В XX веке интерес к ВТП возрос. Появились книги Роберта Монро («Путешествия вне тела»), Оливера Фокса, Сильвана Малдуна и других авторов, которые описывали свой опыт и предлагали техники для его достижения.

Современная наука рассматривает ВТП как изменённое состояние сознания, которое можно изучать нейробиологическими методами.

Научные объяснения ВТП

Существует несколько научных теорий, объясняющих внетелесный опыт.

Теория дезинтеграции мультисенсорной интеграции. Наш мозг постоянно объединяет информацию от разных органов чувств (зрение, слух, осязание, проприоцепция) в единое «я», локализованное в теле. Этот процесс называется мультисенсорной интеграцией. При ВТП этот процесс нарушается. Мозг перестаёт правильно объединять сигналы от разных органов чувств. В результате возникает ощущение, что «я» находится не в теле, а вне его.

Теория нарушения работы теменной доли. Теменная доля мозга отвечает за восприятие пространства и положение тела. Повреждения или стимуляция этой области могут вызывать ВТП. Например, эпилептические припадки в теменной доле иногда сопровождаются ощущением выхода из тела.

Теория «двойника». Некоторые исследователи предполагают, что мозг создаёт «модель тела» — внутреннее представление о том, где находится наше тело и как оно выглядит. При ВТП эта модель «отделяется» от реального тела.

Теория сенсорной депривации. Когда поступление сенсорной информации снижается (например, в состоянии расслабления, медитации, при засыпании), мозг начинает «достраивать» реальность. Он создаёт образы, которые могут восприниматься как выход из тела.

Теория гипногического состояния. ВТП часто возникает на границе между бодрствованием и сном — в гипногическом состоянии. В этот момент мозг уже «видит» сны, но сознание ещё активно. Это может создавать ощущение отделения от тела.

Что происходит в мозге при ВТП?

Исследования с помощью ЭЭГ и фМРТ показали, что во время ВТП:

- Теменная доля показывает изменённую активность.

- Височная доля активируется — это связано с ощущением «присутствия» и изменённым восприятием себя.

- Префронтальная кора активна — человек сохраняет способность думать и наблюдать.

- Мозговые волны находятся в диапазоне, характерном для расслабленного бодрствования или лёгкого сна.

Важно: во время ВТП мозг не «отключается». Он работает в особом режиме, создавая опыт, который переживается как реальный.

Возможности в ВТП

Люди, испытывающие ВТП, сообщают о следующих возможностях:

Наблюдение за физическим телом. Вы можете «видеть» себя со стороны — лежащим в постели, сидящим в кресле.

Перемещение в пространстве. Вы можете «летать» по комнате, «проходить» сквозь стены, «посещать» другие места.

Путешествие в дальние места. Вы можете «оказаться» в другом городе, в другой стране, даже на другой планете.

Встреча с другими существами. Некоторые сообщают о встречах с «духами», «ангелами», «умершими близкими», «инопланетянами».

Получение информации. Некоторые утверждают, что во время ВТП они получали информацию, недоступную им в обычном состоянии (например, видели, что происходит в другой комнате).

Изменение восприятия. Время и пространство могут восприниматься иначе. Вы можете «видеть» цвета, недоступные обычному зрению, «слышать» звуки, недоступные обычному слуху.

Спонтанные и индуцированные ВТП

ВТП может возникать спонтанно. Часто это происходит:

- При засыпании или пробуждении.
- Во время болезни, высокой температуры.
- При сильном стрессе или травме.
- При медитации или расслаблении.
- При приёме некоторых лекарств или наркотиков.
- В состоянии клинической смерти.

ВТП можно также индуцировать — вызывать намеренно с помощью специальных техник. Этому посвящена Часть IV нашей книги.

По оценкам исследователей, около 10% людей хотя бы раз в жизни испытывали ВТП. Некоторые испытывают его регулярно.

2.3. Сходства между осознанными снами и ВТП

Осознанные сны и внетелесный опыт имеют много общего. Неудивительно, что их часто путают.

Изменённое состояние сознания. И то, и другое происходит в особом состоянии сознания, отличном от обычного бодрствования.

Сохранение сознания. В обоих состояниях человек сохраняет способность думать, наблюдать, запоминать.

Ощущение реальности. И сон, и ВТП воспринимаются как реальные, пока длятся.

Возможность управления. В обоих состояниях можно управлять своими действиями и окружением.

Сенсорные переживания. В обоих состояниях можно видеть, слышать, осязать — хотя эти ощущения создаются мозгом, а не внешними стимулами.

Связь с БДГ-фазой. И осознанные сны, и многие ВТП происходят во время БДГ-фазы или на границе с ней.

Общие техники. Многие техники (расслабление, визуализация, сохранение сознания при засыпании) работают и для осознанных снов, и для ВТП.

Возможность перехода. Осознанный сон может перейти в ВТП, и наоборот. Например, вы осознаёте себя во сне, затем «выходите» из тела и оказываетесь в состоянии ВТП.

2.4. Различия между осознанными снами и ВТП

Несмотря на сходства, это разные феномены. Рассмотрим ключевые различия.

Локализация «я»

Осознанный сон: вы находитесь внутри сна. Ваше «я» локализовано в теле сновидения. Вы воспринимаете мир сна «изнутри».

ВТП: вы ощущаете себя вне физического тела. Ваше «я» может быть локализовано в «призрачном теле», которое находится вне физического.

Восприятие физического тела

Осознанный сон: вы обычно не осознаёте своё физическое тело. Вы полностью погружены в мир сна.

ВТП: вы можете «видеть» или «чувствовать» своё физическое тело со стороны. Вы осознаёте, что оно лежит в постели.

Окружение

Осознанный сон: окружение создаётся вашим мозгом. Это может быть любое место — реальное или вымышленное.

ВТП: окружение часто (хотя не всегда) соответствует физической реальности. Вы «видите» свою комнату, свой дом, знакомые места.

Степень контроля

Осознанный сон: контроль может быть очень высоким. Вы можете менять сюжет, создавать предметы, летать.

ВТП: контроль может быть ниже. Вы можете перемещаться, но не всегда можете менять окружение. Некоторые сообщают о «сопротивлении» среды.

Ощущение тела

Осознанный сон: у вас есть тело сновидения. Вы можете его видеть, чувствовать, управлять им.

ВТП: у вас есть «призрачное тело». Оно может быть похоже на физическое, а может быть бесформенным. Некоторые описывают его как «шар света» или «облако».

Возвращение в тело

Осознанный сон: вы просыпаетесь естественным образом или по собственному желанию.

ВТП: вы «возвращаетесь» в физическое тело. Это может быть мгновенным или постепенным. Некоторые описывают ощущение «втягивания» или «падения» в тело.

Научный статус

Осознанный сон: научно доказан. Существуют объективные методы регистрации.

ВТП: научно изучается, но природа феномена остаётся дискуссионной. Не существует объективного способа доказать, что «душа» действительно покидает тело.

2.5. Что происходит на самом деле?

С научной точки зрения, и осознанный сон, и ВТП — это продукты работы мозга. Мозг создаёт субъективный опыт, который воспринимается как реальный.

Разница в том, как мозг создаёт этот опыт.

В осознанном сне мозг находится в состоянии БДГ-сна. Он создаёт мир сновидения, а префронтальная кора «просыпается» и осознаёт, что это сон.

В ВТП мозг находится в гибридном состоянии — между сном и бодрствованием. Он создаёт опыт «выхода из тела», основываясь на сенсорной информации, воспоминаниях, воображении.

Важно понимать: субъективная реальность ВТП не менее реальна для переживающего, чем физическая реальность. Мозг создаёт убедительный опыт, и человек переживает его как подлинный.

Вопрос о том, покидает ли «душа» тело во время ВТП, остаётся открытым. Наука не может ни подтвердить, ни опровергнуть это. Но с точки зрения практики, это не так важно. Важно то, что вы можете испытывать эти состояния и использовать их для исследования, творчества, самопознания.

2.6. Другие изменённые состояния сознания

Осознанные сны и ВТП — не единственные изменённые состояния сознания. Существует множество других, которые могут быть связаны с ними.

Гипногигические состояния

Это состояние на границе между бодрствованием и сном. Характеризуется:

- Появлением ярких, мимолётных образов.
- Ощущением падения или полёта.
- Слуховыми галлюцинациями (звуки, голоса).
- Тактильными ощущениями (прикосновения, вибрации).

Гипногигические состояния — это «ворота» в осознанные сны и ВТП. Многие техники основаны на том, чтобы сохранять сознание в этом состоянии и «войти» в сон.

Гипнопомпические состояния

Это состояние на границе между сном и бодрствованием, но при пробуждении. Характеризуется:

- Ощущением паралича.
- Яркими образами.
- Дезориентацией.

Гипнопомпические состояния могут быть связаны с ложными пробуждениями и сонным параличом.

Сонный паралич

Это состояние, при котором человек просыпается, но не может двигаться. Длится от нескольких секунд до нескольких минут. Часто сопровождается:

- Ощущением давления на грудь.
- Страхом.
- Галлюцинациями (зрительными, слуховыми, тактильными).
- Ощущением присутствия «кого-то» в комнате.

Сонный паралич — это естественное состояние. Мозг отключает движения во время БДГ-сна, чтобы мы не выполняли действия из сна. Если пробуждение происходит до того, как паралич проходит, возникает это состояние.

Сонный паралич может быть «воротами» в осознанный сон или ВТП. Если не бороться с ним, а расслабиться, можно «войти» в сон.

Медитация

Медитация — это практика концентрации и расслабления. Может вызывать:

- Изменённое восприятие времени.
- Ощущение единства с миром.
- Видения и образы.
- Ощущение выхода из тела.

Некоторые виды медитации (например, на чакрах) могут приводить к ВТП.

Транс

Транс — это состояние изменённого сознания, характеризующееся:

- Сужением сознания.
- Повышенной внушаемостью.
- Изменённым восприятием.
- Ощущением отстранённости.

Транс может быть вызван гипнозом, ритмичными движениями, музыкой, медитацией.

Гипноз

Гипноз — это состояние повышенной внушаемости. Может вызывать:

- Изменённое восприятие.
- Воспоминания.
- Ощущение выхода из тела.
- Видения.

Гипноз используется для индукции осознанных снов и ВТП.

Влияние психоактивных веществ

Некоторые вещества могут вызывать изменённые состояния, похожие на осознанные сны и ВТП:

- Психоделики (ЛСД, псилоцибин, ДМТ).
- Диссоциативы (кетамин, РСР).
- Мелатонин (гормон сна).
- Некоторые травы (полынь, зверобой).

Важно: мы не рекомендуем использование наркотиков. Многие из них незаконны и опасны для здоровья. Осознанные сны и ВТП можно достичь естественными методами.

2.7. Что выбрать: осознанные сны или ВТП?

Если вы новичок, с чего лучше начать?

Начните с осознанных снов. Вот почему:

1. Проще. Техники осознанных снов более изучены и систематизированы. Их легче освоить.
2. Безопаснее. Осознанные сны не вызывают страха «выхода из тела». Вы остаётесь внутри сна.
3. Больше контроля. В осознанном сне вы можете управлять практически всем.
4. Научно доказано. Существование осознанных снов не вызывает сомнений у учёных.
5. Больше возможностей. В осознанном сне вы можете создавать любые миры, встречать любых персонажей, делать что угодно.

Если вы освоите осознанные сны, вы сможете легко перейти к ВТП. Многие техники пересекаются.

ВТП может быть интересен тем, кто:

- Хочет исследовать «пространство вне тела».
- Интересуется парапсихологией.
- Хочет «посетить» реальные места (дом, город).
- Ищет духовный опыт.

Но помните: ВТП требует больше расслабления и может быть менее контролируемым.

2.8. Терминология: как не запутаться

В популярной литературе используется множество терминов. Вот основные:

Термин	Значение
Осознанное сновидение (lucid dream)	Сон, в котором вы осознаёте, что спите
Внетелесный опыт (ВТП, ОВЕ)	Ощущение себя вне физического тела
Астральная проекция	То же, что ВТП, но с эзотерическим оттенком

Фаза (Phase) Термин, объединяющий осознанные сны и ВТП (используется в школе Михаила Радуги)

Сонный паралич Состояние, при котором вы проснулись, но не можете двигаться

Гипногигические образы Образы на границе между бодрствованием и сном

Ложное пробуждение Сон, в котором вы думаете, что проснулись

DILD Dream-Initiated Lucid Dream — осознанный сон, начавшийся из обычного сна

WILD Wake-Initiated Lucid Dream — осознанный сон, начавшийся из бодрствования

MILD Mnemonic Induction of Lucid Dreams — техника мнемонической индукции

WBTB Wake-Back-To-Bed — техника «проснись-назад-в-постель»

VILD Visual Induction of Lucid Dreams — визуальная индукция

CAT Cycle Adjustment Technique — техника адаптации цикла

LILD Lucid Induction of Lucid Dreams — осознанная индукция осознанных снов

Мы будем использовать эти термины в книге. Не пугайтесь — со временем вы освоите их.

2.9. Краткая история изучения осознанных снов и ВТП

Понимание истории помогает лучше понять, откуда взялись современные представления.

Древние практики

Тибетский буддизм. Йога сна — древняя практика, направленная на осознание себя во сне. Тибетские монахи считали, что осознанные сны — это путь к просветлению. Они разработали множество техник, некоторые из которых используются до сих пор.

Индуизм. В индуистских текстах упоминаются состояния сознания, включая сон со сновидениями и сон без сновидений. Практики медитации могли приводить к осознанным снам.

Шаманизм. Шаманы разных культур использовали сны и трансовые состояния для путешествий в «иные миры». ВТП был частью шаманских практик.

Древняя Греция. В храмах Асклепия люди спали, чтобы получить исцеляющий сон или пророчество. Это можно рассматривать как раннюю форму работы со снами.

XIX век

Фредерик ван Эден (1860–1932) — голландский психиатр, который ввёл термин «lucid dream». Он сам практиковал осознанные сны и описал их в книге «Изучение снов» (1913).

Общества психических исследований. В Англии и США создавались общества для изучения паранормальных явлений, включая ВТП. Собирались свидетельства, проводились эксперименты.

XX век

Зигмунд Фрейд (1856–1939) — австрийский психоаналитик, автор книги «Толкование сновидений» (1900). Считал, что сны — это проявление бессознательных желаний.

Карл Густав Юнг (1875–1961) — швейцарский психиатр, основатель аналитической психологии. Развил идею архетипов и коллективного бессознательного. Считал, что сны имеют компенсаторную функцию.

Стивен Лаберже (род. 1947) — американский психофизиолог, пионер научного изучения осознанных снов. В 1981 году опубликовал результаты эксперимента, доказавшего существование осознанных снов.

Роберт Монро (1915–1995) — американский бизнесмен и писатель, автор книг «Путешествия вне тела» и «Далёкие путешествия». Описал свой опыт ВТП и разработал техники для его достижения.

Сильван Малдун (1903–1968) — американский исследователь ВТП, автор книги «Проекция астрального тела».

Оливер Фокс (1885–1935) — английский писатель, описавший свой опыт ВТП в книге «Астральная проекция».

Чарльз Тарт (род. 1937) — американский психолог, исследователь изменённых состояний сознания. Изучал ВТП и осознанные сны.

Кит Харари — американский психолог, автор книг о ВТП и осознанных снах.

Михаил Радуга (род. 1973) — российский исследователь, основатель «Школы внетелесных путешествий». Разработал систему обучения «фазе» (объединяющей осознанные сны и ВТП).

XXI век

Современные исследования осознанных снов ведутся в университетах по всему миру. Используются методы нейровизуализации (фМРТ, ЭЭГ). Разрабатываются технологии для индукции осознанных снов (например, маски для стимуляции).

В 2010-х годах появились исследования, показывающие, что осознанные сны можно использовать для:

- Лечения кошмаров.
- Терапии посттравматического стрессового расстройства.
- Тренировки двигательных навыков.
- Изучения природы сознания.

Интерес к осознанным снам растёт. Появляются приложения, онлайн-курсы, сообщества практикующих.

2.10. Мифы и заблуждения

Вокруг осознанных снов и ВТП существует множество мифов. Развеем некоторые из них.

Миф 1: Осознанные сны — это опасно.

Реальность: Осознанные сны безопасны. Исследования не выявили негативных последствий. Единственные неприятные моменты — сонный паралич и страх, но они безвредны.

Миф 2: Во время ВТП душа покидает тело, и можно умереть.

Реальность: Наука не подтверждает, что душа покидает тело. ВТП — это изменённое состояние сознания. Оно не опасно для жизни.

Миф 3: Осознанные сны — это для избранных.

Реальность: Осознанным снам можно научиться. Это навык, как и любой другой. Требуется практика, но доступен каждому.

Миф 4: В осознанном сне можно не проснуться.

Реальность: Вы всегда проснётесь. Мозг не может оставаться в состоянии сна бесконечно. Рано или поздно вы вернётесь в бодрствование.

Миф 5: Осознанные сны — это грех.

Реальность: Это зависит от ваших религиозных убеждений. Многие духовные традиции (например, тибетский буддизм) рассматривают осознанные сны как духовную практику.

Миф 6: ВТП — это психическое расстройство.

Реальность: ВТП — это нормальный феномен, который испытывают миллионы людей. Он не является признаком психического заболевания.

Миф 7: Осознанные сны отнимают энергию.

Реальность: Исследования показывают, что осознанные сны не влияют на качество сна. Если вы не жертвуете сном ради практики, вы не будете чувствовать усталость.

Миф 8: В осознанном сне можно встретить умерших.

Реальность: Вы можете встретить персонажей, которые выглядят как умершие близкие. Но это проекции вашего подсознания, а не реальные души.

Миф 9: Осознанные сны — это просто яркие сны.

Реальность: Осознанные сны отличаются наличием самосознания. Вы понимаете, что спите. В ярком сне вы просто переживаете события, не осознавая их природы.

Миф 10: ВТП можно доказать научно.

Реальность: Субъективный опыт ВТП изучается, но объективно доказать, что «душа» покидает тело, невозможно. Учёные исследуют мозговую активность во время ВТП, но природа феномена остаётся дискуссионной.

2.11. Выводы

Итак, подведём итоги.

· Осознанное сновидение — это сон, в котором вы понимаете, что спите. Научно доказано. Позволяет управлять сном.

- Внетелесный опыт — это ощущение себя вне физического тела. Научно изучается. Природа дискуссионна.
- Оба состояния имеют сходства: изменённое сознание, сохранение осознанности, сенсорные переживания.
- Оба состояния имеют различия: локализация «я», восприятие тела, окружение, контроль.
- С научной точки зрения, оба состояния — продукты работы мозга.
- Существуют другие изменённые состояния: гипногические, сонный паралич, медитация, транс, гипноз.
- Новичкам рекомендуется начинать с осознанных снов.
- Вокруг этих феноменов много мифов, но они безопасны и доступны каждому.

Теперь, когда вы понимаете, что такое осознанные сны и ВТП, мы можем перейти к следующей главе, где рассмотрим краткий обзор подходов — от науки до эзотерики.

ГЛАВА 3. КРАТКИЙ ОБЗОР ПОДХОДОВ: ОТ НАУКИ ДО ЭЗОТЕРИКИ

В предыдущих главах мы разобрались, что такое сон, что такое осознанное сновидение и чем оно отличается от внетелесного опыта. Теперь пришло время поговорить о том, как люди пытались и пытаются достичь этих состояний.

За всю историю человечества было разработано множество подходов. Одни из них основаны на строгой науке и экспериментах. Другие уходят корнями в древние духовные традиции. Третьи представляют собой смесь того и другого.

В этой главе мы сделаем обзор основных подходов. Мы рассмотрим:

- Научный подход и его методы.
- Психологический подход (психоанализ, аналитическая психология).
- Духовные и религиозные традиции (тибетский буддизм, йога, шаманизм).
- Эзотерический и оккультный подход.
- Современные интегративные системы.
- Как выбрать подход, подходящий именно вам.

Эта глава — не инструкция. Она — карта местности. Мы покажем вам разные дороги, чтобы вы могли выбрать ту, по которой захотите пойти.

3.1. Научный подход

Научный подход к осознанным снам и ВТП основывается на наблюдении, эксперименте и проверке гипотез. Учёные не принимают ничего на веру. Они ищут объективные доказательства и строят теории, которые можно проверить.

Основные принципы

Эмпиризм. Знание должно основываться на опыте и наблюдении, а не на вере или авторитете.

Воспроизводимость. Результаты экспериментов должны воспроизводиться другими исследователями.

Скептицизм. Любое утверждение должно быть проверено. Если нет доказательств, оно не принимается как истинное.

Проверяемость. Теория должна делать предсказания, которые можно проверить экспериментально.

История научного изучения

Научное изучение снов началось в 1950-х годах, когда Юджин Асерински и Натаниэль Клейтман открыли БДГ-фазу (фазу быстрого движения глаз). Это открытие показало, что сон — не пассивное состояние, а активный процесс, который можно изучать объективно.

В 1960-х годах Уильям Демент и Эдвард Волперт продолжили исследования. Они будили людей в разных фазах сна и спрашивали, что те видели. Так было установлено, что сны связаны с БДГ-фазой.

В 1970-х годах Стивен Лаберже доказал существование осознанных снов. Он использовал движения глаз как сигнал от спящего человека. Это был прорыв.

С тех пор научное изучение осознанных снов и ВТП продолжается. Используются современные технологии: ЭЭГ, фМРТ, ПЭТ, магнитоэнцефалография.

Методы индукции, используемые в науке

Учёные разработали и проверили несколько методов индукции осознанных снов.

MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams). Разработан Стивеном Лаберже. Метод основан на проспективной памяти — способности помнить о намерении, которое нужно выполнить в будущем. Вы ложитесь спать, повторяя: «Когда я засну, я осознаю, что сплю». Визуализируйте себя во сне, где вы осознаёте себя. Если вы проснулись ночью, вспомните сон, затем снова засните с этим намерением.

WBTB (Wake-Back-To-Bed). Метод основан на том, чтобы проснуться через 4–6 часов сна, побыть в бодрствовании 15–60 минут, затем снова лечь спать. В сочетании с MILD или WILD это значительно повышает шансы на осознанный сон.

WILD (Wake-Initiated Lucid Dream). Метод основан на сохранении сознания при засыпании. Вы расслабляетесь, позволяете телу заснуть, но сохраняете сознание. В какой-то момент вы «переходите» в сон, не теряя осознанности.

Проверки на реальность. Регулярно спрашивайте себя: «Я сплю?» — и выполняйте тесты (зажмите нос и попробуйте дышать, посмотрите на руки, прочитайте текст дважды). Если это войдёт в привычку, вы будете делать это и во сне.

Технологии. Современные устройства и приложения подают световые или звуковые сигналы во время БДГ-фазы: светящиеся маски и «умные» кольца и браслеты, которые распознают быстрый сон и дают сигнал через тактильную вибрацию. Также существуют приложения-трекеры сна, фиксирующие фазы сна и время подсказок. Пробуйте осторожно и читайте отзывы: часть устройств работают, часть — маркетинг. Эффект во многом зависит от вашей убеждённости — вспомните эффект плацебо из введения.

Что говорит наука о ВТП?

Научное изучение ВТП началось в XIX веке, но особенно активно — во второй половине XX века.

Чарльз Тарт провёл эксперименты, в которых люди, испытывающие ВТП, должны были «посетить» определённое место и запомнить информацию, которую они там «увидят». Результаты были смешанными.

Роберт Монро разработал серию методов для индукции ВТП. Его методы включают расслабление, вход в гипнотическое состояние, развитие вибраций и отделение от тела.

Современные исследования с помощью фМРТ показали, что во время ВТП активируются области мозга, связанные с восприятием пространства и тела (теменная доля, височная доля). Это подтверждает, что ВТП — это реальный нейрофизиологический феномен.

Однако наука не подтверждает, что во время ВТП душа действительно покидает тело. Скорее, мозг создаёт убедительный опыт «выхода из тела».

Плюсы научного подхода

- Объективность. Методы проверены и воспроизводимы.
- Безопасность. Научные методы не связаны с риском для здоровья.
- Эффективность. Многие методы показали свою работоспособность в лабораторных условиях.
- Ясность. Термины определены, теории проверяемы.

Минусы научного подхода

- Ограниченность. Наука изучает только то, что можно измерить. Субъективные аспекты опыта остаются за рамками.
- Скептицизм. Некоторые учёные отвергают ВТП как «ненаучный» феномен.
- Сложность. Научные методы могут казаться слишком техническими и сложными для новичка.

3.2. Психологический подход

Психология изучает сны с точки зрения их смысла и связи с психикой. Психологи не столько учат вызывать осознанные сны, сколько исследуют их содержание и значение.

Психоанализ Зигмунда Фрейда

Зигмунд Фрейд (1856–1939) — основатель психоанализа. В книге «Толкование сновидений» (1900) он изложил свою теорию снов.

Основные идеи:

- Сны — это исполнение желаний. В снах проявляются вытесненные желания, которые не могут быть удовлетворены в реальности.
- Сны имеют явное содержание (то, что мы помним) и скрытое содержание (истинный смысл).
- Скрытое содержание маскируется с помощью механизмов сновидческой работы: сгущения, смещения, символизации, вторичной обработки.

- Сны — это «королевская дорога к бессознательному».

Метод: свободные ассоциации. Пациент рассказывает сон, а затем говорит всё, что приходит в голову в связи с каждым элементом. Психоаналитик интерпретирует.

Критика: теория Фрейда не подтверждена научно. Многие его идеи считаются устаревшими.

Что полезно: идея о том, что сны имеют смысл и связаны с нашими переживаниями. Метод свободных ассоциаций можно использовать для анализа снов.

Аналитическая психология Карла Густава Юнга

Карл Густав Юнг (1875–1961) — швейцарский психиатр, основатель аналитической психологии. Развил идеи Фрейда, но отошёл от него.

Основные идеи:

- Сны — это компенсация. Они дополняют сознательную установку, показывают то, что мы игнорируем.
- Существуют архетипы — универсальные образы, общие для всех людей (Мать, Отец, Тень, Анима, Анимус, Самость).
- Существует коллективное бессознательное — общий слой психики, содержащий архетипы.
- Сны могут быть прогностическими — предупреждать о будущих проблемах.
- Сны могут быть духовным опытом — связывать нас с высшими силами.

Метод: амплификация. Сон интерпретируется через сравнение с мифами, сказками, религиозными символами.

Что полезно: идея архетипов помогает понять универсальные образы в снах. Юнг первым обратил внимание на духовный аспект снов.

Гештальт-терапия

Фриц Перлз (1893–1970) — основатель гештальт-терапии. Работал со снами как с проекциями частей личности.

Основные идеи:

- Сон — это проекция. Каждый элемент сна — это часть вас.
- Персонажи сна — это ваши субличности.
- Работа со сном — это диалог с этими частями.

Метод: вы «играете» роли персонажей сна. Говорите от их имени. Вступаете с ними в диалог. Это помогает интегрировать отвергнутые части личности.

Что полезно: метод «проигрывания» снов помогает лучше понять их смысл.

Когнитивная психология

Когнитивная психология изучает сны как обработку информации.

Основные идеи:

- Сны — это побочный продукт обработки памяти.
- Мозг сортирует воспоминания, укрепляет важные связи, отбрасывает ненужные.
- Сны отражают дневные переживания и проблемы.

Что полезно: понимание того, что сны связаны с памятью и обучением.

Осознанные сны в психологии

Психологи используют осознанные сны для:

- Терапии кошмаров. Пациенты учатся осознавать себя во время кошмара и менять его сюжет.

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.