



Николай Субботин

Полеты во сне и наяву...

Может ли человек управлять своими
сновидениями, используя сон, как
фантастическую страну
для реализации своих замыслов и
фантазий?..

" Луч "

рубрика "Хотите верить..."

г. Пермь, 10 сентября 1995 года.

Полеты во сне и наяву...

Там, за границами
ума, пределов нет.

Джон Лилли

Может ли человек управлять своими
сновидениями, используя сон, как
фантастическую страну
для реализации своих замыслов и
фантазий?..

В мир Непознанного ведет множество путей, каждый из них по своему интересен и труден. Но, чаще всего, Непознанное лежит рядом с нами, нужно только протянуть руку. Например, сновидения...

Каждый из нас проводит в состоянии сна около трети жизни, так неужели такие колоссальные потери времени необходимы нам только для восстановления физических и эмоциональных сил?!..

Во все времена ученые разных стран уделяли сну особое внимание. Древние египтяне называли сон малой смертью.

Действительно, спящий напоминает мертвого, замедляются многие физиологические процессы, но тем не менее он продолжает свою жизнь, перенесясь из своего привычного реального мира в призрачный мир образов, мир, созданный его воображением.

Несмотря на свою иллюзорность, сновидение значительно расширяет возможности человека. В своих

сновидениях мы становимся обладателями странных и, порой, просто уникальных качеств.

Практически каждый испытывал удивительное чувство полета, видел под собой проносящуюся землю, парил в облаках подобно птицам. Другие - могли проходить сквозь стены, или создавать города и сказочные королевства только подумав об этом.

Но главным достоинством внутреннего пространства (нашего сновидения) является его способность очень точно копировать реальный мир, в котором мы живем. Я говорю о возможности сохранять в сновидениях тактильную чувствительность, возможности эмоционально переживать события (не редки случаи, когда люди плачут или смеются во время сна), общаться с персонажами сновидения, входить с ними в физический контакт, чувствовать боль, холод, жару и прочие ощущения. Как это происходит, ведь работа основных органов чувств притуплена или полностью выключена во время сна, процессы в организме замедляют свою ритмическую деятельность. Поступление информации в мозг из внешнего мира сводится к минимуму. о мы видим, слышим и ощущаем во время сновидения. Откуда приходят эти раздражители?..

Некоторые современные исследователи сознания говорят о существовании особого органа чувств. В парапсихологической литературе он носит название - поле сознания. Оно выступает в качестве хранилища образов (и, соответственно, всех наших знаний), отвечает за жизнеобеспечение (так называемое седьмое чувство, способность предвидеть опасность, чувствовать взгляд в спину, ощущать тревогу за своих близких, когда они находятся в беде и многое другое), а также обмен информацией с внешней средой (в том числе и другими полями сознания). Именно поэтому люди, объединенные общими интересами, любовными узами или просто долгой дружбой и общением способны угадывать мысли своего собеседника или заранее предсказывать его поведение;

такие люди входят в резонанс друг с другом, т.е. их поля сознания частично объединяются.

Говоря простым языком, поле сознания - некая энергетическая субстанция, окружающая наш мозг, в которую упаковываются все наши мысли-образы; оно способно общаться с другими подобными полями сознания (телепатия).

Каковы же истинные причины возникновения сновидений. Анализ литературы дает возможность выявить пять таких причин:

1) Физическое раздражение:

а) желание и невозможность совершить какое-либо движение, изменить положение тела и членов тела;

б) раздражение органов чувств.

2) Подавленные желания: сновидение возникает в результате ослабления контролирующей воли.

3) Образы из подсознания (полей сознания) :

а) яркие впечатления в интерпритационной обработке с активным привлечением ассоциативного воображения;

б) образы из подсознания, разворачиваются во время ФМС (фазы медленного сна).

4) Луцидные сновидения:

управляемые сновидения, разворачиваются во время ФБС (фазы быстрого сна).

Сновидения,

подконтрольные человеку.

5) Астрально-виталические сновидения (путешествия): связаны с астральными выходами, но без особой тренировки сознания не могут быть воспроизведены после пробуждения.

Первые три причины понятны и приемлемы для нас, но далее мы встречаем новое слово - луцидные сновидения. Что это?

В современной парапсихологии, науке о неординарных возможностях человека и способах их раскрытия, этой причине уделено особое внимание. Парапсихологи утверждают, что сновидениями можно не только управлять,

но и пробуждать с их помощью скрытые резервы нашей психики, в том числе и творческие способности.

Вот, например, одно из таких упражнений: ...Прежде чем заснуть, мы даем установку о том, что наши сновидения будут луцидными (управляемыми). Затем мы сознательно наблюдаем за своим засыпанием, следим за этим процессом и тщательно регистрируем его... Нам надо теперь представить одно из мест, куда бы нам хотелось попасть. Это может быть желаемое место отпуска, переживание встречи с каким-либо человеком или же прекрасное дерево на склоне горы. Когда мы заснули, эти картины продолжают стоять перед нашим духовным взором так же реально, как и в действительности. Со временем мы научимся как бы входить в сновидение и созерцать его в ясном сознании... (Парапсихология, том 2, стр. 614).

Что же может дать нам контроль над нашими сновидениями?

Прежде всего - неограниченный простор для нашей фантазии и творчества. Многие из Вас могли заметить, что в сновидениях Ваши индивидуальные качества проявляются совершенно по иному. Вы можете сочинять музыку, общаться с людьми, которых никогда раньше не видели, совершать невообразимые физические упражнения, изменять окружающие Вас предметы силой мысли и многое другое.

Другая возможность - творчество во время сновидения! Перед сном Вы программируете свое сознание на решение какой-либо задачи, и процесс ее решения продолжается уже в сновидении. Надо отметить, что многие знаменитые открытия были сделаны именно таким образом: Декарт задумал основные положения своих работ по методологии, математике и физике в трех отдельных снах в течение одной ночи в 1619 году, Менделеев открыл периодическую таблицу элементов во время сна...

...В центральной горной цепи полуострова Малакка живет примитивное племя, называемое темьяр; его члены развили до поразительной степени способность решать свои жизненные проблемы во сне... Члены племени с детства учатся достигать контроля над своими мыслями во время сна

и даже вызывать определенные сновидения. Используя сновидения, запрограммированные с помощью предварительной медитации, они способны избавиться от многих видов страхов и фобий - и в результате социальные конфликты среди этих людей практически изжиты... (Самюэл Данкелл, Позы спящего, стр. 60).

Существует оригинальное упражнение, позволяющее обрести контроль над Вашими мыслями и научиться путешествовать в мире сновидений. Во время одного из семинаров, который мне довелось проводить, мы опробовали его на практике и получили удивительные результаты: почти все слушатели лекционного курса отметили, что их сновидения приобрели упорядоченный характер (обычно сновидение представляет собой отрывочные, не связанные между собой сцены), трое начали рисовать великолепные рисунки, хотя до этого не проявляли художественных способностей, характер стал более уравновешенным и после сна появилось чувство бодрости!

Что мы делали?

Прежде всего мы выбрали картину для наблюдения - это были великолепное панно с изображением прекрасного пруда, окруженного лесом, над вершинами деревьев которого виднелись башни старинного замка.

Я предложил слушателям внимательно рассмотреть панно, постараться запомнить его. Задание было таким: закрыть глаза, воспроизвести перед внутренним взором картину пруда, леса и замка. Пройти через лес и подойти к замку, рассмотреть его, войти внутрь и постараться найти центральный зал...

Потом я включил тихую спокойную музыку, притушил свет и сеанс начался!..

Результаты были ошеломительными: почти все слушатели описали замок одинаково, с совпадающими деталями и подробностями: темные коридоры с высокими сводчатыми потолками, с которых свисали клочья пыли и паутины, старинные гобелены, потертые временем, угрюмые летучие мыши, недовольные появлением незваных гостей и -

главный пиршественный зал с длинным деревянным столом, засыпанным битой штукатуркой...

Позднее мы провели еще несколько подобных сеансов с данным панно: искали клад, путешествовали по дну озера, пытались найти обитателей замка. В конце нашего семинара я провел заключительный сеанс, к которому мы готовились две недели: в замке устроили костюмированный бал, заранее придумав себе костюмы. Задание было усложнено тем, что слушатели должны были выбрать себе пару из нашей группы и постараться заметить знакомых (опять же из нашей группы), танцующих на балу!..

Существуют и другие методики, но цель у них одна - научить человека контролировать свое образное воображение, заставить его работать под контролем сознательной воли, а также научить мозг

мыслить одинаково ясно во сне и наяву.

Но самое удивительное, что сновидения носят материальный характер, т.е. мы можем зафиксировать их при наличии соответствующей аппаратуры. Это прежде всего относится к исследованиям пермского психиатра Геннадия Павловича Крохалева, работающего над проблемой регистрации на фото пленке мыслей человека.

Его работы, известные во всем мире, неопровержимо доказывают наличие особого излучения, идущего из глаз человека и носящего информацию о его образном мышлении.

Опыты другого пермского ученого, моего хорошего знакомого - Вадима Иосифовича Тишкевича, вообще граничат с фантастикой: он утверждает, что мы можем создавать особые энергетические фантомы. Например, мы сосредоточиваем внимание на образе шара, проецируя его в пространство в метре перед нами. Через некоторое время на этом месте образуется энергетический фантом шара, четко регистрируемый аппаратурой!.. Таким образом мы подходим к пониманию таких феноменов как телепатия, телекинез и порча (основная проблема современного общества). Но это уже тема другой статьи...

Несомненно, тема сновидений бесконечна, как и литература по этой тематике. Необходимо лишь пошире открыть глаза и призадуматься сколько интереснейших лет жизни мы уже потеряли. Но начинать никогда не поздно...

Статья опубликована в газете
"Пермские новости" в экологическом
приложении "Луч".

Выпуск 20, 17 ноября 1995 года, стр. 21.

Рекомендуемая литература:

1. Карлос Кастанеда, Искусство сновидения;
2. Виктор Санчес, Учение Дона Хуана. Практическое применение произведений Карлоса Кастанеды;
3. Флоринда Донор, Жизнь-в-сновидении;
4. Тайна сна (сборник);
5. Зигмунд Фрейд, Толкование сновидений;
6. Самюэл Данкелл, Позы спящего. Ночной язык тела;
7. Николай Субботин, Теория управляемых сновидений:
парапсихологический аспект;
8. Николай Субботин, Внутренние пространства человека;
9. В царстве сна (сборник);
10. Беседы о природе и человеке (сборник);
11. Парапсихология, Мюнхенский курс (в 2-х томах);
12. Елена Мир, Управляемые сны; и многое другое...