

Я РАССКАЖУ ВАМ О ЧУДЕ...

(фрагмент из одноименной книги «Я расскажу Вам о чуде...»)

Автор книги: Александр Арбузов (псевдоним: Бравозу).

Я хочу рассказать вам о чуде, произошедшем со мной. Кому-то данная история, возможно, напомнит сюжет голливудского фильма или фантастической книги. Таким скажу сразу: ребята, поверьте, в моем случае все было на самом деле.

Начну издалека. Много лет назад бабушка говорила моей маме: «*Запомни, дочка, в жизни встречается много вещей, которым нет объяснения. А потому никогда и ничему не удивляйся*». Помню, что в момент пересказа эти слова не произвели на меня особого впечатления. Будучи, как и большинство советских детей, воспитанным в духе «бытового атеизма»☺, я категорически не верил в какие-либо чудеса, в трансцендентное. Люди, осмеливавшиеся при мне рассуждать о «сверхъестественном» (например, о Боге) рисковали быть отнесенными в лучшем случае к религиозным фанатикам, а в худшем – к представителям суеверной и невежественной толпы. Множество раз я вступал в ожесточенные споры с верующими и часто, издевательски, завершал их почти что словами классика марксизма: «*Религия – опиум для народа!*». Однако жизнь, оказывается, так интересно устроена, что в ней практически ни в чем нельзя быть до конца уверенным, ибо то, что недавно казалось безусловной истиной, аксиомой, способно однажды легко обернуться очередным заблуждением. Последующие события наглядно мне это доказали...

"Жизнь так интересно устроена, что в ней практически ни в чем нельзя быть до конца уверенным"

В году N я уволился с престижной работы, на которой «отпахал» много лет. Имеющиеся сбережения позволяли не спешить с поиском новой, а потому у меня было твердое намерение сделать паузу в трудовых буднях и чуточку «пожить для себя».

Какое-то время я занимался только тем, что мне нравилось: много читал, смотрел различные документальные и художественные фильмы. По сравнению с предыдущими годами изнурительной работы этот период жизни воспринимался как какой-то сказочный отпуск: не было ни постоянных эмоциональных перегрузок, ни длительного напряжения за компьютером, ни хронического недосыпания. Иными словами, после долгих лет стресса я впервые вздохнул свободно и позволил себе расслабиться. Сейчас я понимаю, что эта передышка от суеты явилась необходимым условием дальнейших важных событий в моей жизни.

Однажды, читая заметку в Википедии про какого-то нобелевского лауреата, я столкнулся с примечательным фактом – в статье рассказывалось, что при жизни ученый имел опыт осознанных сновидений. Раньше я ничего не слышал о данном явлении, а потому с интересом выяснил, что «осознанное сновидение» – это сон, в котором человек осознает, что спит, и может в той или иной степени управлять его содержанием: летать, проходить сквозь стены, путешествовать туда, где никогда не был, а лишь видел эти места на картинках или по телевизору, и т. п. Причем добиться состояния осознанного сновидения несложно – оно доступно всем и в любом возрасте.

"Добиться состояния осознанного сновидения несложно – оно доступно всем и в любом возрасте"

Нужно всего лишь проснуться с утра пораньше (к примеру, в пятом или шестом часу) и, оставаясь в лежачем положении, представить себя поднимающим и опускающим по очереди то правую, то левую руки. В результате вы снова уснете, и с большой степенью вероятности в новом сне ваше

сознание останется бодрствующим, позволяя делать все те увлекательные вещи, о которых я писал выше... Это и есть осознанный сон. Правда, добиться такого состояния можно при условии, что человек регулярно высыпается и не испытывал в течение предыдущих дней сильных эмоциональных перегрузок (стресс, депрессию и т. п.).

Но, как говорится, прочитал и забыл. Так и я, не поверив написанному в интернете, продолжил жить прежней жизнью.

ПЕРВЫЙ ОПЫТ

*«Есть многое на свете, друг Горацио,
что и не снилось нашим мудрецам»
(У. Шекспир, «Гамлет»)»¹*

Спустя где-то месяц после прочитанного я проснулся ночью примерно в третьем часу. Жутко хотелось пить и одновременно сильно клонило в сон. По сути, это был один из тех случаев, когда из-за желания спать сомневаешься: встать с кровати и удовлетворить свои витальные потребности или потерпеть? Тем не менее волевым усилием я сделал что надо и снова лег. И тут неожиданно вспомнил про осознанные сновидения. *«Все это ерунда»*, – подумалось тогда мне. Но из интереса решил попробовать.

Лежа на спине с закрытыми глазами и с трудом сопротивляясь желанию уснуть, я представил, как поочередно поднимаю и опускаю руки. Спустя недолгое время почувствовалось странное гудение в конечностях (причем не только в руках, но почему-то и в ногах), хотя больше ничего экстраординарного не происходило. Замучившись, я повернулся на бок. В это время я видел лишь обычную для засыпающего человека темноту. Но вскоре на ее фоне выделилось другое, еще более темное, пятно. Оно становилось больше, стали видны какие-то очертания, и постепенно я понял, что пятно похоже на округлый камень. Я всматривался в него все сильнее и сильнее, и... вдруг в какой-то момент меня как будто силой «втянуло» вперед к нему!

Все произошло крайне быстро, и я даже не успел испугаться. При этом эффект «втягивания» был так натурален, что в момент перехода у меня заложило уши. Я моментально очутился рядом с камнем (на поверку оказавшимся огромным валуном чуть ниже моего роста). Одновременно произошло то, что я впоследствии назвал «эффектом расширения горизонтов»: по завершении «перехода-втягивания» мое зрение перестало быть сфокусированным лишь на впереди стоящем предмете (камне), и теперь я уже обладал не только фронтальным, но также и боковым зрением (т. е. краями «глаз» мог наблюдать происходящее слева и справа). Что я видел? Валун, стоящий прямо передо мной, за ним болото с многочисленными кочками и облезлыми деревцами. Время года, по ощущениям, походило на позднее лето или раннюю осень. Небо было серым, воздух – влажным, холодным и свежим. Но главное заключалось в другом – все (буквально все!), что я видел и чувствовал, представлялось четким и реалистичным, как в состоянии бодрствования! Реальным казался этот валун (можно было различить на нем мельчайшие неоднородности и песчинки), болото с деревцами и даже прохладный воздух.

Помнится, я испытал настоящую эйфорию: явление осознанных сновидений, которому по определению надлежало оказаться очередной выдумкой, «уткой» из интернета, в действительности было правдой!

Но дальше – больше: я хотел протянуть вперед руку, чтобы пощупать камень, и... протягивать нечего, руки не было! Попытался сдвинуться с места – и снова никак! Думаю, в реальности, ощущение отсутствия руки (да и вообще тела) и невозможность сделать малейшее движение вызвали бы ужас, однако в моем случае во сне сработал какой-то «предохранитель»: я испытал легкий шок и моментально проснулся...

Проснувшись, мне уже не хотелось больше спать, а потому я просто лежал и размышлял о случившемся. *«Этого не может быть!»*, – раз за разом проносилось у меня в голове. И еще –

¹ Пеервод: М.П. Вороненко

именно тогда у меня впервые возникла мысль: «Если во сне все может быть ТАКИМ реальным, то что есть реальность, которую мы наблюдаем при бодрствовании?..»

ЧТО ЭТО БЫЛО?

Как это ни удивительно, но менее чем через неделю впечатление от произошедшего немного сгладилось, размылось. Наверное, опять сработал какой-то «предохранитель» в мозгу наподобие того, что заставляет каждого из нас после утреннего пробуждения уже через минуту забывать подробности только что увиденного сна.

Покопавшись в интернете, я выяснил, что явление осознанных сновидений («ОСов») не представляет из себя ничего сверхвыдающегося. Существование ОСов давно доказано учеными, а в интернете имеются группы, насчитывающие несколько тысяч человек, которые на постоянной основе практикуют такие сны. И все же какое-то время я никому не рассказывал об увиденном, сам стараясь все «переварить» и найти логическое объяснение. Уж больно трудно было смириться с тем фактом, что сон может быть абсолютно похож на реальность (просто вдумайтесь! Похож на 100%!). В итоге, после прочтения правильных научных статей такое объяснение нашлось...

Выяснилось следующее. Мозг каждого человека не просто суперкомпьютер, как мы привыкли думать со школьных лет, а еще и суперхранилище данных (своего рода большая «флэшка»). В течение жизни он запоминает все без исключения ощущения, получаемые им в виде сигналов от органов чувств (зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания и т. д.). До какого-то момента это казалось невысказанным (как мозг может вмещать столько данных? где все это хранится? и разве информация не стирается по мере отмирания нервных клеток?). Однако позже ученые открыли явление голограммы и поняли, что память человека построена по такому же принципу. Не вдаваясь в подробности, поясню, что голографический принцип работы памяти позволяет живому существу, во-первых, хранить большие объемы информации и, во-вторых, сохранять ее в более или менее целостном виде даже при значительной утрате нервных клеток (проверено на мышах, которым вырезали до 90–95% мозга). Таким образом, благодаря голографическому принципу работы памяти все наши ощущения от восприятия в течение жизни объектов окружающего мира сохраняются.

При этом, ввиду неспособности человеческого сознания напрямую взаимодействовать с внешними объектами (мы же не можем видеть и слышать непосредственно сознанием), процесс восприятия происходит так: сначала органы чувств реагируют на раздражители (свет, звук, запах и т. п.), затем данная разрозненная информация поступает в мозг, обрабатывается в нем и уже в обработанном виде предстает сознанию в виде некоей виртуальной целостной «картинки». Иными словами, наше сознание оперирует не объектами внешнего мира, а такими вот «картинками», сохраненными в чудесной голографической памяти. Учитывая сказанное выше о свойстве человеческой памяти сохранять все ранее пережитые ощущения, мозгу безразлично, из какого источника передавать сознанию эти «картинки»: от объектов, воспринимаемых в режиме реального времени (online), или уже сохраненных образов (offline). Собственно, последнее и происходит в осознанном сне: если сознание человека продолжает бодрствовать в условиях, когда органы чувств не имеют возможность получать необходимые данные в режиме online, то мозг посылает эту информацию из offline-режима, дабы спящему было комфортно во сне (проще говоря, чтобы он не сошел с ума). Примечательно, что эта offline-«картинка» может ничем не отличаться от «картинки», полученной online, так как и в том и в другом случаях мозг оперирует фактологическим материалом, когда-то поступившим из окружающего мира.

Занятно? Безусловно. Однако какое уж тут чудо – все вполне научно и объяснимо.

ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ

Казалось бы, объяснение найдено и можно дальше «спать» спокойно. Ощущение необычности произошедшего покинуло меня, а интерес к ОСам слегка угас.

Но вот спустя какое-то время я случайно узнал, что в XX веке жил американский писатель-антрополог Карлос Кастанеда. Кастанеда, с его слов, много общался с пожилым индейцем Доном Хуаном Матусом из североамериканского племени Яки. Индеец рассказывал писателю о мистическом учении своих предков, восходящем к древним Майя, а результаты бесед Кастанеда подробно записывал в блокноты, которые потом превратились в книги. В числе прочего, индеец поведал, что сон – это не какое-то бредовое состояние полузабытья, как мы привыкли думать, в котором каждый пребывает в общей сложности 1/3 своей жизни, а, по сути, это целые миры. Эти миры могут иметь различные уровни глубины («врата сновидения», говоря словами Дона Хуана) – чем более глубокий, тем меньше у тебя возможностей влиять на происходящее во сне. К примеру, на первом уровне мы можем менять окружающую действительность – ходить сквозь стены, летать, представлять себе предметы, людей и т. д., но чем глубже проникаем, тем меньше законы мира сна поддаются нашей воле. Всего существует около семи уровней глубины («врат сновидения»). Осознавшись во сне, человек может по своей воле перемещаться по этим мирам, углубляясь в них. Вопрос лишь в достаточности накопленной для таких перемещений энергии.

Поскольку я сам имел опыт кратковременного осознанного сновидения, то из любопытства решил полистать книгу Кастанеды «Искусство сновидения», где все это подробно описывалось. К тому времени у меня уже сформировалось полностью устраивавшее мой ум материалистическое объяснение произошедшего, а потому, честно говоря, я испытывал определенный скепсис к такого рода эзотерическому чтиву... Но вот, небрежно перелистывая страницы, я вдруг наткнулся на описание ощущений, поразительнейшим образом совпадавших с тем, что довелось прочувствовать мне! За давностью времени я уже затрудняюсь перечислить их все, однако помню, что там присутствовали эффект «втягивания» в картинку, спровоцированный долгим разглядыванием изображенного на ней объекта, мгновенное перемещение из одного места в другое и «выкидывание» по результатам такого перемещения в новое пространство (если мне память не изменяет, таким образом автор описывал свои переходы на 2-ой или 3-ий уровни сновидения!). И пусть все излагалось в книге другими словами, чем если бы я это рассказал, тем не менее прочитанное не вызвало ни малейших сомнений – автор испытал то же самое, что и я!

Я был поражен до глубины души и подумал: *«Если описание Кастанеды так сильно совпадает с моими собственными ощущениями, то, может быть, и остальные беседы со старым индейцем тоже не выдумка?»*

«Если описание Кастанеды так сильно совпадает с моими собственными ощущениями, то, может быть, и остальные беседы со старым индейцем тоже не выдумка?»

Из этих бесед следовало, что видимый нам мир не таков, каким кажется на первый взгляд. Точнее, то, что мы видим, – это лишь одна сторона реальности, причем самая примитивная (условно, «животная», как я для себя ее определил), ибо постигается посредством таких же примитивных («животных») способов восприятия – через органы чувств. Мы введены в заблуждение тем, что имеем тела, которые материальны, и видим, что другие живые существа и неодушевленные предметы также имеют материальную форму. В результате на уровне сознания у нас формируется однотипная картина мира, основанная исключительно на чувственном восприятии: *«Мир, конечно же, материален!»*, – можем сказать мы, в очередной раз испытав боль или удовольствие. Любая попытка взглянуть иначе на окружающую действительность будет обречена на провал, так как для этого сознанию необходимо допустить, что органы чувств ему нагло лгут (а это крайне сложно, так как те ежесекундно пытаются убедить в обратном), либо что чувственный способ восприятия мира не является единственно возможным и, соответственно, используя иные механизмы восприятия, мы можем увидеть реальность под другим углом (измерением). Последнее, в свою очередь, упирается в проблему отсутствия у большинства людей знания о таких иных способах восприятия мира. Между тем, эти способы есть, и Дон Хуан подробно описывает их в учении своих предков. Я не буду на них останавливаться (тем более что это целая система, и кому интересно, тот может сам прочитать про «изменение положения точки сборки» и т. п.), однако отмечу, что, со слов старого индейца, при

новом восприятии мир предстает не в виде череды разрозненных материальных объектов, а как сплошная чистая энергия, и мы с вами тоже являемся ее частью.

Наше особенное положение в этом океане энергии заключается в том, что мы (как и другие живые существа) – *«восприиматели»* (исп. *Perceptor*), то есть энергетические сущности, реагирующие на сигналы внешней среды и на основе полученной информации формирующие представление (картину) мира, которая у каждого своя. Эдакое «направленное внимание».

"Мы – «восприиматели» (исп. Perceptor), то есть энергетические сущности, реагирующие на сигналы внешней среды и на основе полученной информации формирующие представление (картину) мира, которая у каждого своя. Эдакое «направленное внимание»"

Из учения дона Хуана мне было трудно понять, зачем все так устроено. Единственное, я уловил, что наши впечатления от восприятия мира никуда не исчезают. Все наблюдения и реакции на внешние раздражители (т. е. эмоции) посредством энергетических каналов, связывающих нас с чем-то большим, чем мы сами, поступают в это большее, и по завершении жизненного пути мы сами становимся его частью.

Сказанное становится возможным благодаря тому, что помимо видимого (материального) тела человек обладает также истинным – энергетическим. Для меня было важно то, что его наличие как раз и позволяет осознавшемуся во сне человеку путешествовать по мирам сновидения. Ведь во сне мы не располагаем возможностью «разгуливать» в нашем обыденном материальном теле – для этого туда переносится лишь тело энергетическое. Причем первоначально, ввиду недостатка свободной энергии, человек еще не может полностью переносить свое энергетическое тело в мир сновидения (мне сразу вспомнилось отсутствие рук в моем осознанном сне). Но с практикой и по мере накопления свободной энергии «тело сновидения» все же формируется.

Вы спросите, почему у нас недостаточно энергии? Как я понял, в мире существует некий баланс энергии. В нормальном состоянии у людей ее ровно столько, сколько необходимо для обыденного восприятия, то есть животного реагирования (прежде всего эмоционального) на полную чувственных наслаждений и страданий жизнь. Чтобы получить дополнительную, которая в дальнейшем может быть использована для осознанных сновидений, требуется работа над собой и, главным образом, над своим восприятием и отношением к миру.

"Чтобы получить дополнительную энергию, требуется работа над собой и, главным образом, над своим восприятием и отношением к миру"

Дон Хуан отмечает, что в обыденной жизни люди поглощены тревогами, проблемами, поддаются стрессам. *«Давление обыденных поступков вбирает неизбежную дань с человеческого тела»*, – говорит он. Особенно много энергии люди тратят на озабоченность самими собой, на то, как они выглядят в глазах окружающих, на такие вещи, как «статус и положение в обществе». Изменение отношения к действительности, сдержанность в своих материальных желаниях, уравновешенность и внутреннее спокойствие дают человеку то, чего ему не хватает для осознания во сне, – дополнительную энергию...