

Центр постіндустріальних досліджень Intermarium Institute  
кафедра філософії

есе на тему

# Привернення уваги до деяких аспектів сновидіння як особливої форми діяльності свідомості

Здобувач: Українець Леонід Миколайович,  
Контакти: [leonidukr@gmail.com](mailto:leonidukr@gmail.com)  
0975290948  
скайп: manofconfident

Чернівці 2016

## Вступ

Нова ера вимагає переосмислення усього попереднього досвіду. Одним з найвагоміших видів людської діяльності є сон. Його частка становить приблизно третину життя людини, тому потенціал цього явища величезний. Нового погляду вимагає це явище у світлі прагнень стати безсмертним, адже сон свого роду аналог смерті, коли свідомість вимикається. Ще давні мудреці стверджували, що просвітлена людина має відмовитись від сну як від стану пасивності. Тож, може, безсоння стане першим кроком до безсмертя? Окрему увагу в цьому есе я звернув на усвідомлені сновидіння і ті можливості, котрі вони відкривають. Перша з письмових згадок про усвідомлені сновидіння, котрі дійшли до нашого часу, належить Арістотелю. Але античним чемпіоном зі сновидінь можна вважати Епіменіда, котрий за переказом Діогена Лаертського проспав 57 років поспіль, але після цього перестав спати до кінця свого довгого життя.

## Деякі факти про сон

Два дослідження Гарвардського університету показали, що дрімота або денний сон сприяють покращенню розумової діяльності. Про результати досліджень було повідомлено у випуску журналу "Природа" під назвою "Неврологія".

Користь від денного сну є тільки тоді, коли він триває 10-15 хвилин. Якщо спати більше, то це може викликати слабкість, пояснює доктор Гільберт. Дослідники вияснили, що денний сон дозволяє ущільнитись відомостям, отриманим за день. Мозок у цей час виконує щось на зразок дефрагментації.

Крім того, Даніел Марголіяш із Чикагського університету сказав, що сон поєднує спогади, захищаючи їх від подальшого втручання чи розпаду. А також може допомогти відновити втрачені спогади.

А вчені із Любека провели випробовування на 106 добровольцях і вважають, що мозок може вирішувати складні задачі, поки господар спить.

Учасникам експерименту загадували загадку з числами, в котрій була прихована кодова розгадка. Люди, котрі повноцінно відпочили уві сні, впорались із загадкою краще і швидше. Припускають, що під час сну мозок реструктурував відомості, що покращило розуміння задачі і допомогло відшукати розв'язок.

Згідно з коментарями мудреця В'яси, сон є особливою діяльністю свідомості, яку його має усунути зосередженням.

## Перший досвід сновидіння

У дитинстві мені часто снівся один і той же дивний сон. Наче я помер і на мої похорони зібрались багато незнайомців в старомодних капелюхах. А я бачу усе це зі сторони: своє тіло в труні і цих людей, котрі прийшли попрощатись зі мною. Було лячно і дивно водночас: усвідомлювати, що помер, але бачити себе зі сторони. З цими змішаними почуттями я прокидався. Тепер мені сняться ще цікавіші сні.

### Почнемо з Початку?

Можливо, читач бачив кіно “Початок” з Леонардо ДіКапріо в головній ролі. Якщо ще не бачив, то краще один раз побачити, ніж прочитати сотні відгуків про нього. Але цей розділ не про саме кіно, а те, що з ним пов’язано.

Коли стрічка щойно появилась на екранах, то, побачивши афішу, я подумав, що це черговий голівудський бойовичок з фантастичним сюжетом і знаменитостями в ролях. Тому легко пропустив новинку мимо уваги. Але переглянути це кіно мені порадили друзі з екомережі, адже в цій картині від геніяльного режисера Кріса Нолана є подвійне дно. Або подвійна вершина — кому як більше подобається. Тому є сенс переглянути його двічі, другого разу зосередившись на деталях.

“Початок” — це кіно, де яскраво зображені многорівневі керовані сновидіння. Після першого перегляду мені здавалось, що в ньому є цікава ідея, котру можна сприймати тільки алегорично. Але згодом зрозумів, що це кіно стало спусковим гачком, що запустило низку подій у моєму житті. Схильний вважати, що кінофільм “Початок” — це своєрідна ініціація, обряд посвяти, причому планетарного масштабу. Але залишається також припущення, що сюжет є алегоричним поданням певних подій у реальному світі.

А все ось чому. Після перегляду кіна “Початок” я вперше пережив многоразове хибне пробудження. Мені наснилось, що я прокинувся і бачу гарних рибок в своєму акваріумі. Це були червоні меченосці. Я задивився на них і розглядав, як вони плавають, рухаючи своїми хвостами і плавниками. Але, коли придивився до них ближче, то побачив, зображення рибок якесь розпливчате. Тобто все це не насправді. І від цього я прокинувся. Прокинувся і знову побачив акваріум. Придивився, рибки виглядали так чітко, як насправді. Тоді я встав ліжка, пройшовся кімнатою. І зрозумів, що це не моя квартира. І знову пробудився. Роздивися по сторонах: рибки справжні, квартира моя. Начебто все гаразд. Але ж ні! Дружина — чужа. І тоді я вже остаточно пробудився. Перевірів дружину, квартиру, рибок. Так, тепер усе збіглося з очікуваннями.

Це було цікаво і трохи комічно щоразу вгадувати пробудження це чи новий рівень сновидіння, наче в комп'ютерній грі.

Кумедний сон спричинив гарний настрій на увесь день. А якщо я би міг щонаочі бачити цікаві сни із загадками типу сон це чи не сон? Чи можна замовити собі сновидіння як в кінотеатрі: побачити тропічних рибок, соснові ліси, чисті ріки чи блискучі зорі?..

Ще через деякий час я спонтанно усвідомив себе уві сні. Це було так, що я прокинувся, але продовжував лежати із заплющеними очима. А сон переглядав на внутрішньому екрані свідомості, наче кіно.

Для того, щоб однозначно стверджувати, що саме "Початок" ініціював подібні переживання, потрібне спеціальне дослідження. На правах робочої гіпотези вважаю, що принаймі слабка кореляція між переглядом "Початку" і початком усвідомлення себе уві сні, є. Хто зна?

#### Найдавніший з відомих медичний опис передсмертного досвіду

Сон ще називають маленькою смертю. А в олімпійській мітології бог смерті Танатос і бог сну Гіпнос були братами. Тому порівняння досвіду клінічної смерті із усвідомленими сновидіннями є цілком доречним.

Відомості про перебування людей в передсмертному стані відомі з давнини. Але найдавніший з відомих медичних описів зафіксував приблизно в 1740 році військовий лікар П'єр-Жан дю Моншо в книзі "Анекдоти медицини". Сучасний медик і археолог Пилип Шарле випадково придбав її за 1 євро в антикварній крамниці.

Моншо описує випадок з одним молодиком, котрий втратив свідомість після кровопускання, а потім розповідав, що бачив яскраве чисте світло і йому здалось, що він побував у Царстві Божому. Такі розповіді близькі до богословських поглядів 12-го століття, згідно яких в момент роз'єднання тіла і душі остання схожа на промінь світла.

Шарле оцінив опис з книги Моншо за шкалою Грейсона, котру застосовують для кількісної оцінки передсмертного досвіду. Хоча дані із книги цілком обмежені, той пацієнт набрав 12 із 30 можливих за цим критерієм.

В наш час є достатньо свідчень людей, що пережили стан клінічної смерті. Вони розповідають про відчуття себе поза тілом і споглядання яскравого світла в

тунелі. Дослідження дозволяють припустити, що нестача крові і кисню в мозкові приводить його в стан повної тривоги і можуть викликати подібні враження.

### Усвідомлення, викликане зовнішнім чинником

Я знаю про кілька способів усвідомити себе уві сні. Один з них — певний зовнішній вплив. Такий тип називають зовнішньо викликане усвідомлене сновидіння. Суть полягає в наступному: під час сну наші органи чуттів все ще відстежують зовнішній світ. Інакше ми не змогли би прокинутись від дзвону будильника. Така методика використовує цей факт як перевагу. Коли людина засинає, певний пристрій посилає відповідний сигнал, а після розпізнання його мозком, сновидіння стає усвідомленим. Цей спосіб винайшов і розробив Лаберж, коли працював над дисертацією. Вдосконалюючи методику, він створив пристрій під назвою НоваДріммер.

Тепер уже є множина подібних девайсів. Більшість із них виготовлені у вигляді маски, котру людина одягає перед сном. На пристрої є датчики, котрі визначають час коли людину поринає у фазу швидкого сну, найсприятливішу для усвідомлених сновидінь. Після цього пристрій стимулює один із органів чуттів, щоб людина усвідомила себе уві сні. Такий пристрій можна змайструвати навіть самостійно.

В мережі є достатньо аудіозаписів, котрі помагають усвідомити себе уві сні. Ось [один](#) із таких. Як на мене, то шум припливу приємний навіть для тих, хто далекий від теми усвідомлених сновидінь. А ті, хто хочуть розширити межі своєї свідомості, можуть пройти відповідне навчання для успішного використання такої методики.

### Що можна робити в усвідомлених сновидіннях?

В усвідомленому сновидінні можна вистрибнути з вікна поверху № 25 і м'яко приземлитись. Пам'ятаєш, читачу, як в Матриці Нео вчився стрибати? Приблизно так і відбувається в снах. Якось, коли я переконався, що перебуваю в усвідомленому сновидінні, вистрибнув з балкона квартири, яка наснилась, і навмисне сповільнив своє падіння. Але коли приземлився, то мимоволі помітив, що моя десниця інкрустована діамантами.

Деякі холостяки в усвідомлених сновидіннях віддаються сексуальним утіхам. Хочу зазначити, що перевагами такої розваги є відсутність потреби в контрацептивах. Але, якщо читач все ж хоче створити сім'ю, виховати дітей і навчити їх усвідомлювати себе уві сні, то інтимні взаємини в реалі кращі за сексуальні пригоди уві сні. Принаймі, поки що невідомо, щоб хтось зачав дитину таким чином:)



Озирнувшись навколо побачив дівчину своєї мрії. З правильними рисами обличчя в малиновому купальнику. Дивитись на неї було суцільним задоволенням. Щоб це швидкоплинне видіння в інодійності тривало довше, просто споглядав прекрасний образ дівчини-мрії, застаючись в усвідомленому сні. І тільки коли видіння почало розпливатись, обійняв дівчину.”

Після такого надзвичайного сновидіння юнак тепер шукає ту дівчину уві сні і наяву.

### Хто краще запам'ятовує сновидіння

Щоб зрозуміти, чому одні люди добре пам'ятають свої сновидіння, а інші ні, учені провели дослідження з допомогою електроенцефалографа. З його допомогою записували активність мозку під час випадково почутого імені учасника. Вимірювання проводили під час сну і пробудженості. Учасників розділи на дві групи: тих, хто може згадати свої сновидіння майже щодня і тих, хто може це зробити значно рідше.

Під час сну обидві групи показали однакові зміни мозкової активності у відповідь на відтворення їх імені достатньо тихо, щоб не розбудити. А ось під час пробудженості, ті, хто добре запам'ятовує сні, показали більш стійке зниження активності альфа-хвиль, коли чули своє імення, порівняно з іншою групою.

Згідно з теорією зниження активності альфа-хвиль є ознакою, що мозок готує відповідь на зовнішній стимул. Те, що одна група показала більш стійке зниження, може бути ознакою того, що її учасники задіявали для реакції на почуте більш розгалужені ділянки мозку. Іними словами, використовували більше мозкових ресурсів для опрацювання звуку під час пробудження. А під час сну активність альфа-ритмів зростає, можливо, для того, щоб захистити мозок від пробудження через раптово почутий звук.

Також помічено, що ті, хто добре згадують сновидіння, частіше прокидаються вночі і на більш тривалий період. Але є ще достатньо явищ в цій галузі, котрі належить зрозуміти, пише штатний дописувач [Живої Науки](#).

### Спостереження — основа поступу

Новачкам, котрі стали на шлях усвідомлення сновидінь, бажано завести щоденник, в котрому записувати свої спостереження стосовно сновидінь. Щоб відомості можна потім було опрацювати кількісно, треба вказувати дату, день тижня, день місяця, час доби, додаткові обставини, за яких було отримано той чи іний досвід.

Наприклад, наснилось, що вчитель викликав до дошки і спитав, що є найважливішим в житті кожної людини. Старанний учень крейдою гарно написав:

Любов

Доброта

Краса

Радість

Воля

Творчість

Щастя

Успіх

Після пробудження краще одразу записати побачене, адже сновидіння мають властивість швидко забуватись. Також можна записати своє розуміння. При цьому створити собі на майбутнє таку настанову: "Я усвідомлю себе уві сні, якщо раптом опинюсь біля шкільної дошки". Звісно, така настанова може спрацювати для тих, хто вже давно скінчив навчання в школі і тепер вона сниться тільки в страшних снах :)

Для усвідомлення себе уві сні можна натренувати звичку перевірки дійсності. Це можна зробити з допомогою добре знайомого предмету або власного тіла. Пригадай, читачу, що в кіно "Початок" кожен сновида мав свій тотем, тільки йому добре знайомий. Зазвичай, достатньо себе ущипнути за скроню. Коли записуєш нотатки в щоденник, подумай, що би ти хотів змінити для у такому сновидінні.

Справа в тому, що тематика сновидінь може повторюватись час від часу. Таким чином, записуючи сновидіння, можна вловити закономірності. І порівняти теперішнє розуміння з попереднім. Так можна зрозуміти, які методики дають відповідний результат для певного практика. А хороше запам'ятовування сновидінь допоможе краще усвідомлювати себе уві сні.



## Геймери рулять

Якщо читач справді зацікавився усвідомленими сновидіннями, то в цьому можуть на початку допомогти відеоігри. Адже вони так само є проявом віртуальної реальності — віртуальності. Гравці, або як їх ще називають американці, геймери мають навички контролю за гральним простором і можуть використовувати цей досвід в сновидіннях.

Дослідження Джейн [Гакенбак](#) із Канади показали, що люди, які часто грають в комп'ютерні ігри, більш схильні до усвідомлення себе в сновидіннях і сприйнятті себе поза тілом. А також можуть впливати на події уві сні так, наче управляють ігровим персонажем.

До таких досліджень Джейн спонукали спостереження за сином, котрий дуже захопився відеоіграми. А до цього вона вже займалась усвідомленими сновидіннями.

У геймерів і усвідомлених сновидців краще розвинуті просторові навички і вони менше схильні до заколисування в транспорті. Обидві групи демонструють високий рівень здатності концентрувати увагу. Геймери також можуть легко перемикались між першою і третьою особою, коли бачать себе збоку.

Хоча це дивно, але в ході дослідження проведеного в 2008 році Гакенбак встановила, що геймери менш схильні до нічних жахів. Зазвичай, якщо геймер побачить уві сні чудовисько, то він битиметься! Адже це його звичка. Таким чином його сновидіння більше схоже на пригоду, ніж на переляк.

Для справедливості треба зазначити, що геймери все таки схильні до агресивності в реальному житті і до гральної залежності. Тому краще дотримуватись міри і зберігати душевну рівновагу.

### Усвідомленні сновидіння — майстер-ключ успішності

Спостерігаючи за тренуваннями космонавтів на Землі перед польотом у космос, математик Чарльз Гарфілд вирішив написати ще одну дисертацію. Цього разу в галузі психології. Він дійшов до висновку, що майже всі спортсмени світового рівня візуалізують свої дії перед тим, як виконати їх у дійсності.

Гарфілд опитав сотні відомих спортсменів про їх стан в моменти особливо успішного виступу. Він характеризувався спокоєм, впевненістю, оптимізмом, зосередженістю на процесі, великим запасом енергії і ефективним використанням ресурсів. Всі вони проходили психологічне тренування перед змаганнями.

Дослідження пікових досягнень дають підстави вважати, що усвідомлені сновидіння можуть виявитись ще кращим засобом для розвитку певних навиків у будь-якій галузі. Спочатку їх використання для тренування рухових навиків було сміливим припущенням. Але сновидіння є найяскравішими зоровими образами, доступними більшості людей. Що реалістичніше виглядають зусилля уві сні, то більшого ефекту можна досягти, виконуючи теж саме у дійсності. Усвідомлене сновидіння є ще кращим засобом, ніж візуалізація. Адже, коли людина виконує уві сні певні дії, наприклад складні гімнастичні вправи, то мозок реагує на це, як і в дійсності, і тільки м'язовий апарат зостається паралізованим. Нервові імпульси аналогічні тим, що супроводжують подібні дії в стані пробудження. Яскраві уявні події викликають інервацію м'язів, котра аналогічна тій, що і в реальних ситуаціях.

Рекомендації по використанню усвідомлених сновидінь для вдосконалення навиків пропонує Поль Толі. Головне завдання, на його думку, це зосередження сприйняття на орієнтування в ситуації:

- 1) протягом дня нагадувати собі, що хотів би повправлятись в усвідомленому сновидінні, сформулювати намір безпосередньо перед сном;
- 2) усвідомити себе в сновидінні;
- 3) створити в ньому потрібну обстановку;
- 4) виконувати вправу якомога довше, згадавши як її виконує майстер;
- 5) розсувати межі можливостей, пробувати щось нове.

### Майбутнє віртуальних світів

Мрійники творять світле майбуття. Всесвіт великий і продовжує розширюватись. До того ж розширюється і у глибину сприйняття. Нові світи виникають в усвідомлених сновидіннях і комп'ютерних технологіях. У цифровому світі, котрий створений людською уявою все наперед визначено. Світ сновидінь, як і Всесвіт, ще містить загадки, котрі можна розгадати. На відміну від програм, у снів нема автора за межами певної особистості. Сновидіння — це досконала пісочниця, де можна творити згідно власної природи, вона запрограмована не людиною, а силою, котра започаткувала усе людство.

Як розвиток технологій віртуальної дійсності вплине на дослідження усвідомлених сновидінь? Ми настільки глибоко занурюємось у навколишню

віртуальність, що починаємо сумніватись у дійсності. Побічним явищем відеоігор і впровадження віртуальної реальності, стане схильність до усвідомлення себе уві сні. Як відомо, ті, хто звик ставити під сумнів навколишню дійсність, частіше усвідомлюють себе у сновидіннях.

Сновидіння — настільки важливий аспект людяності, що люди створюють технології для отримання сновидінь навіть у стані пробудження! Що таке кінофільми, відеоігри, як не аналог сновидінь? Ми ввійшли в нову Золоту Еру людського досвіду разом із впровадженням віртуальності. Якщо розвиток біологічних і технологічних віртуальних світів буде взаємодоповнюваним, то людство потрапить у дивовижний простір пригод майбуття.

Ми живемо в прекрасний час, адже є свідками і співучасниками творення перших штучних світів. При цьому відчуваємо інтерес до дослідження вродженої, особистої віртуальності — усвідомлених сновидінь. Питання тільки в тому чи перейде цей інтерес у стійку дисципліну? Та треба завжди пам'ятати, що сновидіння на відміну від комп'ютерних симуляцій, є природнім явищем, з притаманною таємничістю.

Тож приємних вам сновидінь, люди і ельфи :)

#### Джерела

[Козир віртуальності](#)

[Жива наука](#)

Підбірка журналів “Відкриття і гіпотези” за 2003 рік

[Сновидіння](#)

Класична йога, М., 1992 рік

[Антична мудрість, Чернівці, 2016 рік](#)