



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Человек в окружающем мире, цель и смысл его существования .....</b>	<b>9</b>
1.1. Главные состояния и периоды жизни человека .....	19
1.2. Функции сознания и подсознания в основных состояниях организма .....	39
<b>2. Измененные состояния сознания (ИСС) и их значение в жизни организма. ....</b>	<b>50</b>
2.1. Медитация .....	59
2.2. Гипноз.....	65
2.3. Наркотические состояния.....	67
2.4. Другие виды ИСС.....	69
2.5. Биоэнергетические явления .....	73
<b>3. Сон и его роль в жизни человека .....</b>	<b>84</b>
3.1. Природа и назначение сновидений.....	84
3.1.1. Природа сновидений и их роль.....	85
3.1.2. Представления о сновидениях в истории.....	97
3.1.3. Разные мнения о сновидениях.....	101
3.1.4. Сновидение – представитель ИСС.....	109
3.2. Сюжеты сновидений .....	111
3.3. Толкование сновидений .....	118
3.4. Запоминание сновидений .....	121

<b>4. Голографическая гипотеза и сон .....</b>	<b>125</b>
4.1. Голографическая модель Вселенной.....	125
4.2. Другие модели Вселенной .....	138
4.3. Роль голографии в формировании наших сновидений .....	143
<b>5. Женщины и мужчины.....</b>	<b>154</b>
5.1. Основные отличия женщин от мужчин .....	155
5.1.1. Различия в строении тела.....	157
5.1.2. Мышление, мозг.....	160
5.1.3. Врожденные способности .....	162
5.1.4. Поведение в семье и обществе .....	165
5.1.5. Изменение функций с возрастом.....	170
5.1.6. Особенности сексуальных отношений.....	176
5.1.7. Гаремы и многоженство.....	183
5.2. Эволюционная важность любви.....	189
5.2.1. Фрейд о сексе и любви .....	189
5.2.2. Любовь, как представительница ИСС.....	193
5.2.2.1. Виды любви.....	195
5.2.2.2. Свойства любви .....	200
5.2.2.3. Любовь – болезнь.....	203
5.2.2.4. Гормоны и другие стимуляторы любви.....	205
5.2.3. Любовь – вечная тема в искусстве.....	210
<b>Послесловие .....</b>	<b>221</b>

## Введение

То, что опубликовано в этой книге, не является только авторским текстом, а больше представляет собой некоторое множество умных и мудрых мыслей, собранных автором из многих источников, частично им отредактированных и дополненных (иногда) собственными мыслями.

Автор этого «произведения» не стремился к соблюдению традиционных канонов изложения научных трактатов с обязательными ссылками на источники каждой фразы, заимствованной им в прочитанных источниках. Поэтому сей труд носит абсолютно ненаучный характер и выполняет лишь скромную роль некоей «информации к размышлению» для пытливых умов, которые не удовлетворены существующими гипотезами и теориями о природе пока «туманных» и малоизученных наукой состояниях человеческого организма и в том числе — его сознания.

Наука при изучении нашего мира до сих пор смогла разобраться (в определенной степени) лишь с реальным (дневным) периодом существования человека, которому эволюцией жизни отведено ~ 2/3 времени его жизни. Самым значительным результатом этого является все ускоряющийся научно-технический прогресс, освоение космоса и другие «победы», неизбежно ведущие человечество *в непонятное и, возможно, опасное будущее.*

Все, что ежедневно происходит с нами ночью и в промежуточных состояниях между бодрствованием и сном, пока в значительной степени «спрятано»

в тумане идеализма, религий и духовности, который трудно развеять современной науке, основанной главным образом на материалистических и аналитических принципах. Некоторым из этих пока непонятных и в какой-то степени привлекательных для любознательных умов состояниям и посвящается данный труд.

Часть книги отведена экзотической (пока) голографической гипотезе строения Вселенной, выдвинутой не так давно выдающимися учеными, но не признаваемой до сих пор большинством их коллег. Гипотеза пытается объяснить множество непонятных еще явлений и понятий, в т. ч.: структуру нашего мира, природу мышления организма, измененные состояния сознания (ИСС) и другие паранормальные явления (телепатию и т. п.), рассматриваемые в этой книге.

**Глава 1** посвящена оценке роли человека в окружающем его мире. Анализируются характеристики основных его состояний: бодрствования и сна, а также поведение сознания и подсознания в этих состояниях.

Общий обзор известных сегодня измененных состояний нашего сознания (ИСС) приведен в **Главе 2**. Более детально рассматриваются медитация и гипноз, а также наркотические состояния организма.

**Глава 3** посвящена рассмотрению состояния организма во сне, и главным образом анализу и характеристике различных аспектов, связанных со сновидениями: содержанию сюжетов снов, их толкованию и запоминанию.

В **Главе 4** приведено описание «набирающей силы» и сторонников голографической гипотезы стро-

ения нашей Вселенной, а также современные взгляды ученых о возможной голографической природе нашего мозга и сновидений.

В **Главе 5** автор попытался разобраться в некоторых пока не слишком понятных нюансах функционирования нашего мозга в еще одном «измененном» его состоянии – чувстве влюбленности, которое эволюция использует в качестве главного стимула выживания и продолжения человеческого рода.

К сожалению, автор при подготовке данной книги не использовал в полной мере информацию из множества посвященных рассматриваемым темам современных научных публикаций, прочитать которые и понять их суть часто может только специалист в данной области. Но они требуются в основном ученым – аналитикам, «копающим» и развивающим очень узкие научные направления без большой «оглядки» на соседние области науки и согласования с ними полученных результатов.

Поэтому для своих «ненаучных» выводов и рассуждений, изложенных ниже, использованы в основном научно-популярные издания, которые дают лишь общие и понятные непрофессионалу представления о сути научных достижений в рассматриваемых «узких» областях. Это метод *синтеза*, который позволяет делать иногда очень полезные выводы и заключения, одновременно рассматривая и анализируя достижения смежных областей науки. Автор считает, что делать обязательные ссылки на используемые научно-технические публикации в таких случаях нет необходимости.

Приведенные в тексте иллюстрации «заимствованы» в интернете из бесплатных «фотостоков» и сайтов с картинками, например [www. pixabay.com/ru](http://www.pixabay.com/ru), [www. loon.site](http://www.loon.site), [www.pexels.com/ru-ru/](http://www.pexels.com/ru-ru/), [www.ru.depositphotos.com/](http://www.ru.depositphotos.com/), а также из свободных картинок Google и некоторых других аналогичных источников, не требующих обязательной ссылки на них.

# 1. Человек в окружающем мире, цель и смысл его существования

*«Человек все еще не понимает ни своей «новой роли», ни своего места в изменившемся мире».*

А. Печчеи

*«Только человеческие существа достигают такого момента в развитии, когда перестают понимать смысл своего существования. Они не используют свой мозг и забыли о тайных знаниях тела, чувств и сновидений. Они не используют знания, которые дух вложил в каждого из них, и, как слепые, ковеляют по дороге в никуда; эту вымощенную дорогу они построили сами, чтобы побыстрее добраться до желаемого конца – большой ямы, которая их же поглотит. Это фешенебельное сверхскоростное шоссе, но я-то знаю, куда оно ведет. Я увидел его во сне и содрогнулся».*

Хромой Олень, шаман племени Лакота

С самых древних времен человек пытается осмыслить свое место в мире. Данная проблема является одной из ключевых, так как, возможно, не осмыслив свое место в мире, человек не может понять и смысл своего существования.



Современный мир, отягощенный глобальными проблемами, ставит все человечество и каждого отдельного человека в ситуацию, когда надо

выработать и принять принципиально новые подходы к выживанию, существованию и развитию, либо деградировать как вид.

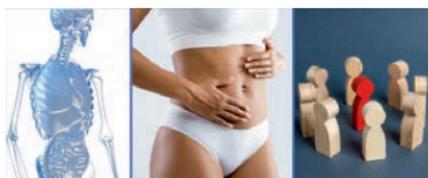
Человек занимает центральное положение только в той смысловой картине мира, которую он сам создает и которая существует только в его голове, а не в мире внешних по отношению к человеку объектов и явлений.

Он является, по-видимому, единственным из известных нам материальных образований во Вселенной, которое способно осмыслить все, что происходит за его пределами, а также свое собственное бытие. Жизнь каждого человека, как и любого объекта или процесса, имеет определенные обязательные временные рамки, она начинается с рождения и завершается смертью.

Чрезвычайно сложную систему организма человека иногда представляют в виде 3 вариантов (микромир и космос здесь не включены):

- только как совокупность составляющих организм подсистем (органов), функционирующих в значительной степени автоматически и автономно;
- как единое целое физических и мыслительных органов организма – человеческое тело;
- как составляющую часть окружающих человека внешних систем: природы и общества.

Для каждого варианта восприятие человеком мира, принимаемые им решения и действия весьма отличаются. Обычно современный человек в состоя-



нии бодрствования ведет себя в рамках варианта 2 (контроль и управление только своим телом),

т. к. функционирование его внутренних и внешних систем обычно происходит самостоятельно и не требует вмешательства «хозяина», который в большинстве случаев пока не способен к таким действиям.

В реальной жизни индивиды почти всегда «втиснуты» в узкие рамки тех или иных конкретных сообществ с соответствующей каждому из них шкалой ценностей (вариант 3). Тех, кто пытался или пытается выйти за эти рамки, современники приговаривают к отравленной чаше вина, как Сократа, распятию на кресте, как Иисуса, объявляют сумасшедшим, как Чаадаева, клеймят прозвищами отщепенцев и диссидентов, врагов народа, уничтожают в тюрьмах и лагерях, высылают из страны, как в советской империи и т. д.

Ряд исследователей выделяют три группы представлений о вариантах поведения человека в этом мире.

1. **Фатализм**, суть которого заключается в том, что от человека в этом мире ничего не зависит. А раз так, то, значит, и предпринимать что-либо серьезное и значительное бессмысленно. Остается только одно: плыть по течению и ждать, куда оно нас вынесет.

2. **Умеренный фатализм** заключается в том, что человек, хотя и понимает, что он своими действиями ничего не сможет изменить, все равно продолжает эти «бесполезные» попытки.

3. **Интуиция** (или шестое чувство) предполагает полную свободу любых действий человека, который постоянно совершает не то, что ему говорит рассудок, а то, что ему предлагает его интуиция. С помощью ее происходят многие научные открытия и революционные преобразования в человеческой жизни и окружающей среде.

К сожалению, активность человека довольно часто направлена «не в ту сторону» и приводит к отрицательным результатам. В предыдущем столетии он в очередной раз проявил свою небывалую хищническую природу: развязал две невиданные ранее кровопролитные мировые войны с невероятными жертвами; взорвал над мирными городами атомные бомбы; создавал фашистские и тоталитарные государства; осуществлял холокост; во множестве сжигал себе подобных в газовых камерах и гноил в концентрационных лагерях; подверг голодной смерти миллионы современников в развивающихся странах; осуществлял в отдельных государствах геноцид множества сородичей. И в это же время тот же человек продемонстрировал исключительный взлет своих творческих возможностей, впечатляющие примеры важнейших гуманных начинаний и действий.



И это закономерно, ибо в каждой реальности всегда действуют со-

зидательные и разрушительные тенденции, причем

часто в очень сложном переплетении. Пока, на наше счастье, соотношение между ними складывается в пользу первых. Между этими вариантами существует определенная диалектика взаимоотношений: созидание всегда связано с разрушением и наоборот, но здесь надо не забывать, что созидание всегда требует больших усилий, чем разрушение.

Однако со временем человек все больше превращается в еще более загадочный объект исследования, чем это представлялось в прошлые века. Попытки ученых выработать единую теоретическую основу строения и функционирования человеческого существа, к сожалению, пока ощутимых результатов не дают, поэтому, до тех пор пока не будет выработана такая теория, необходимо продолжать всесторонне исследовать его природу силами разных наук и с различных позиций, стремясь при этом сформировать из результатов исследований единую систему знаний об этом «загадочном» существе.

Большая часть нашей будущей судьбы predeterminedена космосом, географической средой обитания, генами, общественным положением родителей и т. д., но, в любом случае, жизнь человека, как и любых



других объектов Вселенной, имеет начало (рождение) и конец (смерть).

Понимание и спокойное осознание человеком неизбежности собственной смертности психологами считается критерием подлинного бытия и признаком душевно здорового человека.

Религия ставит себе в заслугу, что только она дает «оптимистическое» решение проблемы смерти, ибо указывает на возможность спасения души в потустороннем мире и тем самым открывает путь к личному бессмертию. Но никаких серьезных доказательств вечности души, кроме принимаемых на веру религиозных догматов, сегодня не существует. *А без этой веры, как утверждают все религии, смысла жизни не существует.*

В последнее время все больше внимания уделяется пропаганде и оценке вероятных последствий *глобализации* нашего общества. Этот начавшийся уже процесс направлен на формирование единого мирового сообщества, функционирующего по общим правилам и в едином для всех направлении, оставляя неприкосновенными уже сложившиеся национальные культуры.

Начавшийся уже процесс *глобализации* на наших глазах продолжает нарастать, постепенно охватывая практически все основные сферы и виды жизнедеятельности людей – производство и потребление материальных благ, экономические и социальные отношения, сферу экологии, духовную жизнь (науку, искусство, религию, нравственность, философию и т. д.), сферу информационного общения, политику, сферу досуга и т. д.



На наш взгляд, такое объединение всех потенциальных возможностей человечества «под одним флагом» — это *единственный путь к его выживанию*. Но, к сожалению, в реальности пока приходится во множестве наблюдать межнациональные, религиозные и др. конфликты, которые препятствуют объединению всех людей планеты, необходимому для выживания нашей популяции.

Человек не может существовать без окружающей его природы и природных явлений. Говорят, что она — это единственный «бог» человека. «Захочет» природа, — наступит засуха, начнутся наводнения и весь урожай человека погибнет. Или же может быть совсем наоборот: уродится небывалый урожай.

Проблема взаимосвязи между природой, человеком и обществом является объектом философского и научного интереса, пытливых поисков и разъяснений ученых различных мировоззрений с древнейших времен и по сей день. Принципиальное единство человека и природы выступает в качестве обязательного условия существования самого «феномена человека».

Происходящие (и ожидаемые) в мире глобальные природные процессы вторгаются в жизнь миллиардов жителей планеты, ломают их многовековые обычаи и традиции, выбивают у них почву из-под ног в переносном и иногда в прямом смысле, т. к. всякая жизнедеятельность человека в конечном счете всег-



да основана на обмене веществом и энергией с природой.

В то же время современный человек уже обладает достаточной «материальной силой», которая может быть ис-

пользована как в созидательных, так и в разрушительных целях по отношению к себе подобным и окружающей природе.

В настоящее время многими признается, что неживая и живая материи едины. Это единство состоит в том, что все объекты в нашем мире (неживые или живые) состоят из одних и тех же атомов химических элементов, подчиняются единому закону сохранения вещества и энергии, а любое живое существо не может существовать без неживой природы, обеспечивающей его энергией. О зависимости неживой природы от созданной эволюцией жизни можно говорить, к сожалению, только в отрицательном смысле. Человек наносит ей лишь вред, усиливающийся со временем, а «приютившая» нас планета, скорее всего, считает человечество серьезным «паразитом» и мечтает от него избавиться с помощью вулканической деятельности, землетрясений, изменения климата и т. д.

**Википедия:** *«Смысл жизни или бытия — это философская и духовная проблема, имеющая отношение к определению конечной цели существования, предназначения человечества, человека как биоло-*

гического вида, а также человека как индивидуума, — является одним из основных мировоззренческих понятий, имеющих огромное значение для становления духовно-нравственного облика личности».

Рано или поздно человек сталкивается с необходимостью сделать выбор определенных общественных, нравственных, эстетических и иных идеалов, которым он решает следовать и которыми он в большинстве случаев руководствуется в своей повседневной жизни. Выбор системы ценностей, мировоззрения является одним из важнейших качеств личности. Он в значительной мере предопределяет направленность и характер последующих решений и поступков человека, поэтому *вопрос о смысле жизни принадлежит к числу вечных вопросов, на который люди издревле пытались дать ответ.*

Каждый человек устроен индивидуально и по-разному оценивает происходящее с ним и вокруг него. Разные люди получают максимальное удовлетворение от неодинаковых проявлений и условий жизни. Наиболее распространенные увлечения, которые дают индивиду ощущения счастья и удовлетворенностью своего существования:

- страсти, карты, вино, увлечения и другие острые ощущения;
- большие доходы и власть;
- участие, забота, тепло, внимание окружающих и общность переживаний;
- любовь к ближнему;
- горение, поиск, мечта, работа и дерзкие творческие мысли.



В любой развитой мировоззренческой системе — религиозной, философской или этической, — существуют свои пред-

ставления о том, что такое жизнь и каков ее смысл, который оправдывает человеческое существование и определяет то, ради чего стоит жить.

В истории человеческой мысли можно найти разные многочисленные подходы к определению смысла и содержания жизни человека. А в современном обществе, где нормы нравственности скорее сомнительны, нежели властны, указанная проблема приобретает особый смысл.

Духовная жизнь человечества в ее важнейших сферах — философии, искусства, нравственности, религии, отчасти науки, — в конечном счете вращается вокруг этой самой сокровенной тайны человеческого бытия, которую принято называть смыслом жизни. Осмысление человеком этого понятия представляет собой высший уровень активного отражения его бытия и саморазвития.

Изначально любой человек — эгоист. Даже отдавая свою жизнь любимому существу или занятию, он сам получает от этого удовлетворение. А сила человека проявляется в его способности процветать в любой обстановке, независимо от волнений и перестроек, переживаемых обществом, стараться получать максимум удовлетворения от жизни, используя свою специализацию и предназначение.

К сожалению, большинство людей в течение своей жизни не могут изменить в свою пользу существующие условия окружающей среды и общества и вынуждены существовать в тех границах, которые им «обеспечили» родители и окружающая среда (общество). Поэтому идеальной жизненной стратегией для большинства членов нашего общества является, на наш взгляд, *«получать максимально возможное удовлетворение от жизни (в границах своих возможностей), уметь оперативно и правильно изменять свое поведение при наступлении неблагоприятных обстоятельств и (по возможности) менять саму ситуацию, а также не приближать конца своего существования неразумным поведением и дурными привычками».*

## 1.1. Главные состояния и периоды жизни человека

*«Сны – отражение реальности. Реальность – отражение снов».*

Зигмунд Фрейд

Жизнь живого организма состоит из регулярно чередования 2 основных стадий: бодрствования (~67 %) и Сна (~33 %), а также 2 переходных периодов между ними: *гипнагогии* (от бодрствования ко сну) и обратного процесса. Большинство достижений и накопленного человеком опыта относятся к его бодрствующему состоянию, хотя треть жизни люди проводят во сне.

**Википедия:** «*Бодрствование* — это состояние активности *соматической<sup>1</sup> нервной системы*», являющееся противоположностью сна, который предназначен для отдыха этой системы. «*Сон* — это периодически возникающее физиологическое состояние, противоположное бодрствованию, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир, присущее млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым».



Во время бодрствования организм находится под контролем и управлением сознания. При переходе ко сну привычные активные функции сознания нейтрализуются (отключаются), и «вся власть» над организмом переходит к другому «командиру», называемому в разных источниках как бессознательное, подсознание, главный центр сна, разум или как-то иначе.

На наш взгляд, для того чтобы сознание не мешало «своими указаниями» и действиями важной работе по анализу поступившей за день информации, настройке органов организма и их отдыху, для него специально организуется показ «фильмов» — часто с реальными сюжетами и участием спящего.

---

<sup>1</sup> *Часть нервной системы человека, представляющая собой совокупность чувствительных и двигательных нервных волокон, которая занимается доставкой этой информации до центральной нервной системы и обратно.*

По-видимому, сознание активно участвует в происходящих в этих «фильмах» событиях, аналогично его поведению в реальности.

В целом система «сон–бодрствование» устроена гораздо проще по сравнению, например, с двигательными центрами мозга или с центрами памяти, но тем не менее она много чего умеет, например, оценивать уровень сенсорной нагрузки<sup>2</sup> организма, поступающей из внешней среды, откликаться на состояние его внутренней среды и может также реагировать на суточные ритмы и стрессы. В итоге формируется некий «орган», который органично включен в большой комплекс общих адаптивных реакций нашего организма, связанных с внешней средой.

Есть мнение, что нашему организму лучше спать два раза в сутки, а может, даже три, т. е. сократить продолжительность сна ночью, но иметь возможность для небольших периодов сна около полудня и в послеобеденный перерыв, что позволяет выравнять циклы сна, избегая длительных «провалов» в быструю его фазу под утро.

Каждый вечер, когда мы засыпаем, мы перестаем видеть, слышать и чувствовать, что происходит вокруг, наше сознание как будто выключается. Мы погружаемся в *таинственный, все еще до конца не понятый мир сна*, покидая на время мир бодрствования. Эти два мира настолько отличаются друг от друга, что здесь, похоже, применима метафора: *каждый че-*

---

<sup>2</sup> *Сенсорные нагрузки – это напряжение сенсорных систем организма, к которым относят зрение, слух, речь, характерное для любого вида труда, и особенно умственного.*



*ловек живет в двух измерениях, и одно из них (сон) все еще полно загадок и нераскрытых тайн.*

Если возвращение от сна к реальности происходит обычно очень легко и быстро, то обратный переход требует гораздо больше времени, если организм не очень устал, здоров и не использовал снотворные средства. Во время сна мы «живем» в реальном мире, со всеми его ощущениями, проявлениями, общением и т. д., находясь преимущественно в неподвижности (кроме некоторых измененных состояний сознания (ИСС), например лунатизма).

Лишение сна имеет самые драматические последствия, как для животных, так и для людей, которые проявляются на всех уровнях функционирования организма. Данные свидетельствуют о том, что наиболее тяжелым моментом в лишении сна оказывается отсутствие фазы быстрого движения глаз или быстрого сна (см. ниже). Некоторые специалисты даже полагают, что наибольший вред, приносимый человеку бессонницей, состоит в том, что это состояние лишает его сновидений и может в результате привести к серьезным травмам личности.

Состояние сна – это только с первого приближения лишь отдых и восстановление организма. На самом деле – это неконтролируемый спящим сложный процесс (за исключением чрезвычайно редких ситуаций, например, осознанного сновидения) встречи с миром своего бессознательного.



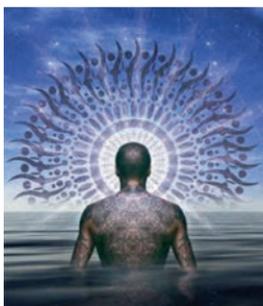
Считается, что сознание и органы чувств спящего в основном выключены, вероятно, отдыхают и набираются сил, но при этом сохраняется их некоторая чувствительность, которая хотя и позволяет организму спать при определенном уровне привычных для него помех (шум за окном, музыка, запахи и др.), но заставляет немедленно просыпаться, когда этот уровень превышает или примешиваются другие неизвестные раздражители.

Для быстрого перехода ко сну и включения «управляющего им центра» очень важно убрать лишние информационные потоки, связанные с эмоциями, потенциальной опасностью, стрессом, поэтому, когда мы нервничаем или ждем что-то важное, то, соответственно, нам не спится и данный процесс замедляется. Засыпание в нормальных условиях по биологической логике не должно быть мгновенным процессом, т. к. организм должен предварительно осознать, в каких условиях он засыпает и безопасное ли это место.

*Сомнология* – одна из наиболее бурно развивающихся сегодня наук. Открытия здесь происходят

каждый год, а примерно раз в 10 лет вся научная парадигма представлений о бодрствовании и сне существенно меняется.

Однако до последнего времени наука не уделяла сну должного внимания, вследствие чего это свобод-



ное пространство было плотно «заселено» эзотерикой, мистикой, религией, колдовством и т. п.

Дальнейшие успехи в понимании природы сна могут быть связаны с достижениями науки в исследованиях устройства и функционирования нашего во многом «таинственного» пока мозга. Возможно, прорыв в понимании логики происходящих в мозге процессов случится, когда ученые доверят их анализ искусственному интеллекту, которому для обработки громадных массивов информации не нужно прерываться на сон.

Несмотря на некоторые успехи, достигнутые в последнее время учеными этого направления, наука, к сожалению, *до сих пор не может дать убедительных ответов на вопросы:*

- зачем нашему мозгу нужна такая сложная система регуляции сна с разными фактора-

ми, со множеством нервных центров и переключателей;

- зачем организму вообще нужен сон медленный и сон быстрый?
- почему ни мы, ни другие живые существа (за очень редким исключением) не могут существовать без сна;
- почему происходящие только во сне процессы не могут совершаться во время бодрствования?

Есть мнения, что сон – это *одна из наиболее жизненно важных потребностей организма*, возможно, более важная, чем пища, а продолжительность сна – одна из главных составляющих понятия «качества жизни».

Поэтому наука не уходит от исследований в этом направлении, которые со временем становятся все интенсивнее, однако внимание ученых в основном сосредоточено на физических процессах мозга и функционировании органов организма, связанных со сном, а все последние значимые достижения в этой области относятся именно к этой сфере. Нематериалистические, духовные компоненты данного направления, которых существует огромное количество, отданы на откуп «ненаучным силам»: эзотерике, религиям, всякого рода прорицателям, толкователям снов и т. д.

Большинство имеющихся сегодня в науке данных в области природы, регуляции и поддержания различных проявлений сна получены главным образом в опытах на животных: кошках, крысах и др. Экстраполяция этих данных на человека оказалась в большин-

стве случаев несостоятельной, в связи с различиями специфики сна у этих организмов.

По мнению ученых, во время сна мозг переключается с восприятия внешнего мира на анализ внутреннего состояния организма, проводит своего рода «переключку» органов и занимается их «починкой». Уставшие за день органы чувств при этом отдыхают без движения и в бездействии, поэтому в этот период мозг отключается от внешнего мира



и начинает получать информацию от внутренних структур, чтобы выполнить диагностику их состояния. Когда в них наблюдаются отклонения от нормального функционирования, мозг, как может, «ремонтирует» их. Если долго не давать организму спать, такая диагностика не будет проведена, и он может погибнуть через несколько дней, потому что во всех его органах могут накопиться отклонения, несовместимые с жизнью.

Большинство *онейрологов*<sup>3</sup> склоняется к тому, что сон жизненно необходим для отдыха мозга. В это время происходит анализ чувств, эмоций, опыта, полученного за день, сглаживание негативных переживаний, очищение клеток мозга от токсических веществ. Механизм, который постепенно погружает нас в сон каждую ночь, поддерживает организм в этом состо-

---

<sup>3</sup> *Онейрология – новый раздел научной медицины, изучающий физиологическую природу, биохимические и эволюционные механизмы сна, влияние сновидений на работу мозга и организма.*

янии какое-то время, а затем будит (если позволяют очень уставшие за день органы) через определенные интервалы, примерно через 1,5–2 часа. Если разбудить человека в конце каждого из этих циклов, то он будет чувствовать себя отдохнувшим. Но в сутки организму все равно нужно проспать 3–5 таких интервалов. Существует подтвержденная экспериментально гипотеза, согласно которой сон спасает нейроны мозга от перегрузки, ослабляя их связи между собой, и помогает полученной за день информации «разложиться по полочкам» нашей памяти.

Предполагается, что во время сна мозг находится в выключенном состоянии, по крайней мере та его часть, которая отвечает за осознанное восприятие действительности. Но спит ли он, когда спит «хозяин» или работает, — однозначного ответа нет. Приборы фиксируют ослабление электромагнитных процессов, но, несмотря на это, мозг явно занят чем-то важным. На этот счет существует несколько гипотез.

- С эволюционной точки зрения передышка нужна организму (в т. ч. мозгу) для аккумуляции энергии и пережидания темного времени суток, более опасного для жизни, чем день.
- Согласно недавней гипотезе Пигарева во сне мозг «сканирует» внутренние органы и занимается их ремонтом.
- Американский психиатр Алан Хобсон считает, что сновидения — это побочный результат электрической деятельности мозга. По его мнению, сновидения не имеют смысла, по-

тому что яркие картинки там формируются хаотично, из случайных импульсов.

При обнаружении наиболее эффективных решений возникших у спящего проблем и потенциальных опасностей, полученных при анализе во сне полученной за день информации, мозг информирует об этом сознание, а утром мы иногда просыпаемся с уже готовыми решениями и выводами, которые значительно лучше вчерашних, – «утро вечера мудренее!». Однако если полученные таким образом сведения носят угрожающий для организма характер, то такие «кошмарные» сны могут повторяться, пока мозг не найдет способ предотвращения опасности.

Наука начала всерьез интересоваться сонным состоянием организма не так давно. Первый существенный «прорыв» в эту туманную область был сделан открытием двух сменяющих друг друга фаз сна: одна медленная, пассивная, а другая – быстрая, с быстрыми движениями глаз (БДГ), или парадоксальный сон. Но, к сожалению, функции и предназначение этих фаз пока досконально не изучены.

Считается, что смена фаз сна (медленный – быстрый) совершается через примерно равные промежутки времени, контролируемые внутренними биологическими часами организма, со средней длительностью – 90 минут.

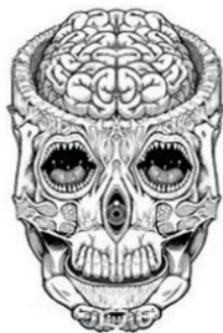


Возможно, что во время фазы медленного сна наше подсознание проверяет функционирование какой-то части постоянно работающих или отключенных на это время органов, настраивает их и принимает полученную за день новую информацию.

Другая фаза сна – быстрая, вероятно, предназначена для объединения уже накопившейся громадной информации с вновь поступившей и «проигрывания» всех возможных вариантов дальнейшего развития событий с участием имеющейся в подсознании информации. При этом, может быть, используется метод, похожий на имитационное моделирование (Монте-Карло), и анализируется (с точки зрения безопасности) громадное количество возможных вариантов.

Парадоксальный сон (БДГ) – это весьма активное состояние мозга. Собственно, само название «парадоксальный» связано с тем, что в этот момент на электроэнцефалограмме фиксируется такая активность, как будто мозг чем-то очень серьезно занимается, вовлекая в эти процессы большое количество нервных клеток.

Весь *парадокс* заключается в том, что в этом состоянии порог пробуждения организма выше, а мозг ведет себя, как во время бодрствования. По современным представлениям во время этой фазы сна мозг как бы «разгребает» залежи информации, накопленной за текущий день или за последний месяц, а иногда и за всю жизнь, перелопачивает всю



эту информацию, устанавливая, по-видимому, какие-то более короткие оптимальные нервные связи между отдельными фрагментами, а то, что ему кажется ненужным, стирает. Именно на этой фазе, вероятно, происходит отбор и запись эпизодов кратковременной памяти в долговременную.

Чтобы мы во время быстрого сна не двигались и физически не выполняли те действия, которые нам снятся, в головном мозге есть специальная система, которая выключает двигательные нейроны спинного мозга, и человек во время сновидения, например, с бегом и плаванием, находится как бы в стадии паралича.

Среди ученых существуют и противоположные взгляды. Например, М. Пигарев уверен, что сон не делится на быстрый и медленный. Функционально и идейно это один и тот же сон, отличающийся только в том, от каких внутренних органов информация поступает на анализ. Но пока ни один научный коллектив в мире эту точку зрения не поддержал и не ведет исследований в данном направлении.

Существует также мнение, что во время сна происходит обмен информацией с внешними, неизвестными пока, полями и через них — с другими людьми и «внешним разумом» с помощью постоянно излучаемых нашим мозгом электромагнитных волн, различающихся по частоте:

- тэта и дельта — во время глубокого сна;
- альфа — во время быстрого сна и медитации;
- бета — при бодрствовании.

Постепенно ученые пришли к выводу, что фаза медленного сна (МС) не менее важна для мозга, чем фаза (БДГ), и также может сопровождаться сновидениями, однако предполагается, что в этот период сновидения более яркие и эмоциональные, чем в период МС.

Цикличность нашего сна тесно связана и с другим понятием — *биологическими часами*. Этот потрясающе точный механизм, отсчитывающий наше собственное время (которое слегка не сходится с искусственно установленным мировым временем), беззвучно «тикает» с момента нашего зачатия до смерти. Схожие системы зародились еще на заре эволюции, поэтому они есть у всех живых организмов, вплоть до примитивных дрожжей.

Сон — по всем параметрам, и по результатам исследований, и по свидетельствам авторитетных специалистов, — обязательная целительная процедура для всех органов организма. Кроме того, он помогает во многих случаях найти верное решение возникших трудных ситуаций, вернуть уверенность в себе, улучшить свое эмоциональное состояние и в конце концов легче справиться с возникшими неприятностями.

Во сне «мы живем реальной жизнью», в полной мере участвуем в разнообразных событиях и сценариях, подготовленных для нас, по-видимому, подсознанием. Но в отличие от настоящей жизни, управляемой и контролируемой сознанием, сюжеты этих «фильмов» (обрывки, случайно сохранившиеся в памяти после пробуждения) редко связаны между

собой, так как представляют множество равновероятных рассматриваемых подсознанием вариантов.

Во сне действия могут происходить в разных местах и условиях, а спящий может наблюдать многообразные события и их комментировать. Они обычно очень близки к реальности и переживаются так, словно происходят наяву. Главным отличием этой воспринимаемой в сновидениях «реальности» от таковой в бодрствующей жизни является ее происхождение внутри спящего организма при минимальной зависимости от воздействия окружающей обстановки.

Во сне со спящим происходят иногда сложные приключения порой с очень резкими и болезненными



м деталями и ощущениями. Однако содержание сновидений почти всегда мгновенно забывается после пробуждения, а следы от полученных во сне ощущений (главным образом – неприятных) остаются в нашем

организме и в ряде случаев фиксируются приборами (кровяное давление, сахар в крови, угнетенное моральное состояние и т. д.). Спрашивается, зачем нашей мыслительной системе такие «игрушки»? Для кого демонстрируются эти «фильмы», и как этот «некто» реагирует на них?

Считается, что все многочисленные сложные процессы энергетического восстановления и профилактики систем организма во сне происходят

без участия и вмешательства дневного сознания. В течение обычного, нормального сна выполняется более пятидесяти основных жизненно важных функций организма, в том числе более сотни тысяч различных грубых и тонких регулировок его подсистем, и на это тратится всего на ~ 10 % меньше энергии, чем во время бодрствования.

Во время сновидений мы ощущаем те же привычные чувства и ощущения, что и при бодрствовании, хотя небольшие отличия отмечены только у обоняния. В реальном мире для человека, как и для любого объекта или процесса, обязательно присутствуют факты рождения и смерти, а *после «смерти» во сне он почти всегда остается жив.*

Сон – это, вероятно, обязательная функция зарядки организма потенциальной энергией. Если органы движения отдыхают, то другие органы (желудок, сердце и т. д.) продолжают рабо-



тать, хотя и в щадящем режиме. При этом функции мозга кардинально меняются. Днем он использует реальную память и образы, а во сне возникают абстракции на основе только что полученной в этом состоянии информации и памяти, которые воспринимаются как реальность в виде снов. Идет активная переработка полученной информации и настройка систем на будущий день, чтобы избежать возможных опасностей для организма.

*Гипнагогия* — это промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Характеризуется сознательным восприятием образов из бессознательного. В настоящее время это явление еще слабо изучено.

Согласно научным исследованиям в мозгу во время Гипнагогии смешиваются два типа волн: альфа и тета. Альфа-волны наиболее активны в сознательном, но расслабленном состоянии, например, во время медитации или спокойного отдыха. Тета-волны сильнее всего проявляют себя во время фазы быстрого сна. Эти два вида состояний организма и мозговой активности в обычной жизни не пересекаются, и только гипнагогия способна соединять несоединимое. Вы и спите, и воспринимаете реальность одновременно. Так рождаются самые абсурдные, но впечатляющие грезы. Если вывести человека из гипнагогии в состояние бодрствования и вернуть в реальность, большинство будет помнить увиденные галлюцинации и даже смогут в деталях описать их.

Психические явления, которые также могут возникать во время этой фазы «порогового сознания», включают *галлюцинации, ясное мышление, осознанные сновидения и сонный паралич*. Последние два явления сами по себе являются отдельными состояниями сна, которые иногда возникают и во время гипноза.

Мыслительные процессы на грани сна имеют тенденцию радикально отличаться от процессов обычного бодрствования. Например, то, с чем вы согласились в состоянии гипнагогии, может показаться вам совершенно нелепым в состоянии бодрствования.

Многие художники, писатели, ученые и изобретатели, в том числе: Бетховен, Рихард Вагнер, Вальтер Скотт, Сальвадор Дали, Томас Эдисон, Никола Тесла и Исаак Ньютон, приписывают гипнагогии и родственным состояниям развитие их творческих способностей. Исследование, проведенное в 2001 году гарвардским психологом Дейдрре Барретт, показало, что, хотя возникшие проблемы также можно решить и в полномасштабных сновидениях на более поздних стадиях сна, но гипнагогия также с большей вероятностью способна решать их, но уже с критическим изучением галлюцинаторных образов.

*Гипнагогические* галлюцинации «посещают» организм при засыпании, когда мозг еще бодрствует, а тело ему уже не подвластно. Есть еще *гипнопомпические* видения, которые случаются при пробуждении. Впрочем, иногда их тоже называют *гипнагогическими*, так как в это время человек также находится в полусне.



Одним из страстных любителей гипнагогии и связанных с ней ярких видений был Сальвадор Дали. В принципе, его работы говорят сами за себя — такие сочетания не придумаешь в ясном уме. Грезы в состоянии гипнагогии стали стимулом для создания множества известных произведений искусства.

*Гипнагогия* — действительно эффективный источник оригинальных идей и нестандартных подходов,

ведь в этом состоянии вы продолжаете здраво мыслить, но при этом сознание не мешает вам и не ограничивает какими-либо рамками.

Гипнагогические галлюцинации напоминают ощущения, возникающие во время сна, но они более интенсивны. Есть данные, что такие галлюцинации перед сном хотя бы раз в жизни испытывали около 30 % людей. Имеется несколько факторов, способствующих возникновению гипнагогии:

- стресс;
- переутомление;
- употребление алкоголя;
- нарушения сна (например, в связи с работой в ночную смену).

Однако не следует придавать гипнагогии каких-то скрытых загадочных смыслов. Смешение бессознательного с сознательным во время перехода из состояния бодрствования в сон – нормальное явление, которое происходит каждый раз, когда человек засыпает. В обычных условиях этот переход не запоминается, но в некоторых случаях человек может замечать эту границу. Чаще всего это происходит, когда сознание человека постоянно сосредоточено на каких-то нерешенных проблемах. Пока неясно, почему гипнагогия в то же время способствует возникновению после нее полноценного сна, и каков механизм такого перехода?

Можно попытаться заставить гипнагогию работать в интересах человека при помощи современных методов. Не так давно учеными Массачусетского технологического института было разработано

надеваемое на кисть руки устройство Dormio (см. рис.), оснащенное датчиками, которые контролируют движения мышц, частоту сердечных сокращений и электропроводность кожи, чтобы оценить состояние человека во сне. Когда испытуемый входит в гипнагогическую стадию, Dormio проигрывает звуковую подсказку, а затем записывает ответ организма.



Испытания доказали, что звуки влияют на человеческие сны. Например, когда это устройство воспроизводило слово «тигр», участникам снились кошки и тигры. Исследователи обнаружили, что такие сигналы могут улучшить способности испытуемых,

которым позже давали творческие задачи.

Другой, созданный не так давно инструмент Dream Lab добавляет в процесс еще и ароматы, связанные с определенными воспоминаниями спящего. Исследователи полагают, что такая методика может смягчить травматические воспоминания, добавляя «положительные» запахи в ночные кошмары.

Прибор Dormio пока помогает управлять микроснами только в переходном состоянии, а не полномасштабными сновидениями. Это устройство сообщает исследователям, когда их подопечные вступают в ранние стадии сновидений. Пока что эта «машина сна» весьма несовершенная и, кроме того,

она состоит из элементов, которые достаточно дорогие.

Ученые продолжают изучать возможности гипнагогии с тем, чтобы получить более четкое представление о сути данного явления. Это сложный феномен, но с его помощью человечество сможет получить эффективный инструмент для генерации во сне разнообразных творческих идей. Правда, до момента практического использования полезных свойств гипнагогии потребуется, скорее всего, длительное время.

Все беды, трудности, конфликты реальной жизни, которые накапливаются в организме субъекта, в той или иной форме неизбежно появятся в его ночной жизни. И, если днем он (в определенных пределах) способен контролировать происходящее, избегая травмирующих ситуаций и переживаний, ночью ему это сделать не удастся. Он вынужден смотреть только то, что показывает ему *некто* (бессознательное, подсознание, центр сна?), и только то, что оно посчитает нужным ему показать. Единственная форма контроля, которая доступна человеку в этой ситуации, — *бегство из сна*.

Но такое бегство из кошмара приносит нам лишь одно кажущееся облегчение: «*Слава богу, — это сон!*» При этом забывается, что все последствия кошмара в виде психоэмоциональных, психологических и физических его воздействий его организм уже обрел.

Таким образом, наряду с обязательной связью реальных состояний организма и сновиденческих событий, существует и обратная зависимость реальных

телесных и психоэмоциональных состояний индивида от увиденных им во сне ситуаций.

То, что с нами происходит во сне, напрямую и очень существенно влияет на то, какой будет после этого наша «дневная» жизнь. Есть мнения, что эта жизнь — лишь отголосок происшедшего с нами во сне. Эти две составляющих нашего существования связаны между собой, поэтому иногда существует возможность разрешать наши дневные проблемы за счет происходящего с нами ночью.

Это могут быть реальные решения волнующих нас жизненных ситуаций, каким-то волшебным образом возникающие вслед за загрузкой в память возникших проблем и последующим «рассмотрением» их в сновидении. Подобные факты развития событий действительно имеют место и не подлежат сомнению, т. к. есть слишком много свидетельств такого развития событий.

## 1.2. Функции сознания и подсознания в основных состояниях организма

Мыслительные функции и инструменты мозга пока не имеют однозначного описания и единой терминологии в научном и околонаучном мире. Сегодня в обиходе используются до десятка различных терминов, наиболее распространенные из которых кратко рассматриваются ниже.

Считается, что в мозгу имеется 2 главных «инструмента», которые представляют наше мышление:

**Сознание** (С) осуществляет постоянный текущий контроль и управление организмом в состоянии бодрствования. Поступающая извне от органов чувств информация фильтруется Сознанием, оставляя в оперативной памяти только жизненно важные для организма сигналы.

**Подсознание** (ПС) — это гигантское хранилище памяти, вмещающее всю информацию, полученную нами в течение жизни, а также генетические «сообщения», полученные нами от предков. Эту информацию можно «услышать, увидеть, ощутить», находясь в одном из измененных состояний сознания (ИСС): медитации, сне, гипнозе, влюбленности, опьянении, в т. ч. — наркотическом, и т. д. Соотношение возможностей и объема памяти между сознанием и подсознанием можно представить себе в виде айсберга (см. рис.), в котором сознание — надводная часть.

Подсознание (по некоторым источникам) может выдавать обоснованные важные решения ваших проблем, если в него предварительно загрузить нужную информацию. Обычно подсознание включается



в «работу» при выключенном сознании, т. е. во время сна и других ИСС. Иногда для него используют другой термин — бессознательное.

Однако в некоторых источниках утверждается, что Бессознательное — это не синоним подсознания, а та часть информации,

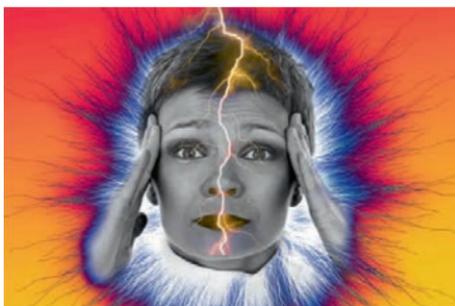
воспринятой и переработанной человеком, которая функционирует в основном на уровне отдельных подсистем организма. Подсознание же действует на более высоком уровне – на уровне субъекта как совокупности подсистем.

Существуют мнения, что между сознанием и подсознанием существует (некая) переходная зона, когда работают обе эти области. Это может случаться на стадии перехода от бодрствования ко сну (и обратно), в состоянии медитации, гипноза, а также в других ИСС. В этот период можно вспомнить самые «забытые» образы, сцены, воспоминания и т. д., которые при бодрствовании трудно получить и удержать в памяти, т. к. постоянно мешают автоматически возникаемые в сознании новые мысли и контрольные реакции на непрерывно получаемые организмом ощущения органов чувств.

Подсознание – обычно менее разборчиво, чем сознание, т. к. оно воспринимает информацию о неудачах, болезнях или духовном кризисе личности с той же готовностью, что и успех, и процветание. Оно свободно принимает все, что ему преподносится, без оценки возможных последствий, «не вступая с вами в спор», как это иногда делает сознание.

По сравнению с подсознанием сознание для оценки, анализа и текущего управления организмом «довольствуется» лишь небольшой частью информации, которую постоянно получает мозг (менее одного процента). До сих пор исследователи не могут вплотную подойти к изучению сознания, полагаясь на исследования только тех участков мозга, которые, по их

мнению, ассоциируются с ним, упуская из виду возможные бесчисленные нематериальные взаимосвязи, возникающие при работе сознания между многочисленными, пока неизученными «филиалами» этого органа.



При переходе от бодрствования ко сну сознание полностью отключается от управления неподвижным телом и, вероятно, переводится в другой режим – просмотра кинофильмов (сновидений), демонстрируемых подсознанием, и, возможно, – участия в них. При возникновении непривычных для него (экстремальных) сигналов окружающей среды (звуки, запахи, толчки тела и т. п.) сознание немедленно «просыпается», будит тело и возвращается к своим обычным функциям управления.

Во время сна сознание утрачивает свои контролирующие функции и на свободу «вырывается» бессознательное, в котором превалирует изначальное стремление человека к самосохранению и продолжению рода (З. Фрейд).

В многочисленных (обычно ненаучных) публикациях на эту тему имеется масса рекомендаций о том, как с максимальной пользой использовать свое подсознание. Вот одна из них.

*«Чтобы получить ответ на свои проблемы от ПС, вооружитесь всеми имеющимися фактами и инфор-*

мацией. Заставьте свое подсознание работать на полную мощность. Ищите любую информацию по интересующему вас вопросу. Вбирайте все, хоть каким-то образом связанное с тем, над чем вы сейчас думаете и работаете. Ваша цель – собрать столько сведений, чтобы даже самые невероятные и несопоставимые факты дополняли друг друга. Дайте волю воображению. Погрузитесь в это море информации, не пытаясь логически ее осмыслить, – это работа подсознания. Оно трудится день и ночь, независимо от того, думаете вы об этом или нет. Говорят, что ответы на ваши проблемы могут (из ПС) приходиться в виде предчувствия или мысли, возникающей в вашем мозге в момент, когда вы меньше всего этого ожидаете, например, во сне, содержание которого на 99 % почти мгновенно забывается».

Подсознание в ночное время занимается текущим обслуживанием и восстановлением большинства органов организма, обеспечивает ему нормальное функционирование дыхания, сердцебиения, выделения тех или иных гормонов, пищеварения, давления крови и т. д. Есть мнение, что подсознанию также принадлежит контроль за работой нашего мозга.



Считается, что с разными людьми подсознание общается на разных языках, кому-то на возникшие проблемы отвечает короткими фразами и лаконичными предложениями, кто-то видит только

картинки, кто-то получает реальные ощущения. Вообще, в этом вопросе еще столько неясного и непонятного, что полное представление о деятельности всех «филиалов» мозга, по-видимому, посетит нас только в неблизком будущем.

Есть мнение, что сознание в своей контрольной деятельности использует логическое мышление, а подсознание — больше ориентируется на интуицию, т. е. на наши творческие способности и таланты. Сознание — скорее «телесно», т. е. ищет пути удовлетворения наших физиологических надобностей, а подсознание — «духовно», находя в основном решения возникающих моральных и творческих проблем.

Большую часть всех своих действий человек совершает автоматически, повторяя уже привычные операции и высказывания, не задумываясь, под действием программ, заложенных в его подсознании. Таким образом, наша жизнь (и наша речь) в большей своей части состоит из набора автоматических, стандартных действий (фраз). Запоминание и многократное повторение успешного ранее сценария — это также работа подсознания.

Уже существующие научные дисциплины, изучающие мышление или мозг, до сих пор игнорируют проблемы, связанные с сознанием, как центром наших субъективных переживаний, и в основном интересуются *объективными* феноменами, которые кардинально отличаются от нашей субъективной, духовной жизни. Есть мнения, что прорыв в этой области может быть равносителен постижению природы нашего существования и самых загадочных тайн человечества.



Пока невозможно соотнести сознание человека со сложившимся научным представлением о мире. Физика и другие естественные науки описывают окружающую нас действительность, в которой элементарные частицы, силовые поля, атомы, молекулы, звезды и планеты существуют объективно и закономерно взаимодействуют между собой. Однако, насколько нам известно, ничто из того, что детально исследовано и объяснено науками, не имеет *внутренней духовной реальности*. Следовательно, несмотря на впечатляющий прогресс физики, химии, биологии и нейрологии, наука по-прежнему не только не в состоянии описать внутреннюю субъективную жизнь человека, но даже не способна признать факт ее существования.

Некоторые исследователи (в основном нематериальной направленности) разделяют наше мировоззрение на внешний и внутренний миры (миры яви и нави), которые зеркально взаимодействуют, оказывая друг на друга прямое влияние. Мир яви (бета-уровень работы мозга) нам доступен во время бодрствования, когда энергия сознания сконцентрирована на объектах внешнего мира.

В мир нави (гамма-уровень работы мозга) мы проникаем во время сна, когда погружаемся во внутренний мир, в котором человек проживает треть своей жизни. Во время сна мы имеем возможность оценить

то, что подсознательно создали во время бодрствования. Таким образом, по своей природе человек постоянно находится в одном из этих миров, живет двумя жизнями, двумя уровнями восприятия реальности, о которых сегодня ему известно не так много.

Но, кроме этих двух основных уровней, по-видимому, существует пограничное состояние сознания – междумирье (альфа-уровень работы мозга), которое может служить мостом между внешним и внутренним мирами и, находясь в которых, человек может осуществлять диалог со своим подсознанием и тем самым управлять раскрытием потенциала собственного разума и души.

На этом уровне человек способен погружаться в подсознание, находясь в полном сознании и понимая все, что происходит. Одним из способов достигнуть этого состояния является медитация или погружение на более замедленный уровень работы мозга, где человек, находящийся в сознании, способен в то же время взаимодействовать и управлять собственным подсознанием.

Кроме названных выше категорий, теологи (и не только) выделяют также и понятие души – части психики, которая якобы хранит все знания, умения, весь прошлый опыт, пережитые эмоции, все воспоминания, привычки, внушения, принятые от других людей, а также заблуждения, стереотипы, убеждения



и верования, где также рождаются наши желания и потребности.

Здесь не следует забывать и еще об одной важнейшей области работы мозга (измененные состояния сознания – ИСС), со временем привлекающей все больший интерес ученых своими важными последствиями, которые уже невозможно игнорировать (см. главу 2).

**Интуицией** называют способность человека предчувствовать будущие события и иногда находить решения «наболевших» проблем, вероятно воспринимая эту скрытую информацию из постоянно включенного подсознания. Интуиция – это наша способность к прямому знанию, немедленному инсайту, без предварительных наблюдений или рассуждений, которая часто может приводить нас, кроме «открытий», и к непредсказуемым ошибкам и неверным суждениям.



С точки зрения эзотерики, интуиция – это *способность подсознания воспринимать внешние информационные (морфологические) поля, являющиеся основой мироздания*. В этих полях якобы есть сведения обо всем, нет неопределенности, а вся информация взаимосвязана (Р. Шелдрейк, см. фото).

С помощью интуиции мы можем бессознательно обрабатывать информацию, на которую в свое время

не обратили внимания, и испытывать ее влияние. *Например, стоит только кому-то на вечеринке, во время разговора, оставшегося за пределами вашего внимания, назвать ваше имя, и ваше внимание сразу же переместится. Вы не прислушивались к говорящему, но бдительные «работники» мозга, следящие за всей ситуацией, уловили относящийся к вам сигнал на фоне шума, и сразу же известили об этом руководителя вашей психики – мозг.*

Эволюция жестко заложила в нас интуитивную способность легко устанавливать связи с уже знакомым и настороженно относиться к незнакомому. У нас есть два ума, два способа познания, два типа памяти, два уровня аттитюдов<sup>4</sup>. Первые – на поверхности, в нашем мгновенном восприятии, вторые расположены внутри и руководят «автопилотом», ведущим нас на протяжении большей части жизни.

Наш постоянно активный мозг безостановочно обрабатывает огромный объем информации *за рамками сознания и языка*, а внутри него функционирует множество параллельных потоков, которые действуют автоматически. Если бы человек мог реально управлять этими потоками, то все мы были бы уже экстрасенсами, ясновидящими, телепатами и обладали бы сверхразумом.

*Интуиция – великая вещь.* Наше мышление гораздо в большей степени, чем мы это осознаем, происходит «за кадром», и только его результаты «случайно появляются на экране» в нужное время. Это свойство мозга помогает нам автоматически ве-

---

<sup>4</sup> *Склонность реагировать благоприятным или неблагоприятным образом на некий объект, лицо, институт или событие.*

сти машину, насыщает наш опыт, наше творчество, нашу любовь и духовность. Интуиция – это чудо, невидимый ветер, дующий тогда, когда хочет, приносящий нам время от времени весьма полезные озарения и вдохновения.