



# Содержание

<b>Глава 1. ИНИЦИАЦИЯ ВО СНЕ.....</b>	<b>5</b>
Дремучий лес и его обитатели.....	5
Битва с духами сна и осознанность .....	31
Проглочение и расщепление .....	54
Внутренние пространства.....	79
<b>Глава 2. ОСОБЫЕ СОСТОЯНИЯ.....</b>	<b>99</b>
В другом теле .....	99
Запредельные миры .....	120
Похищенные во сне .....	152
Совместное сновидение и первая сновиденческая экспедиция .....	189
<b>Глава 3. БАРДО СНА И БАРДО СМЕРТИ.....</b>	<b>229</b>
Миры смерти и три состояния бардо .....	229
Путешествие в смерть .....	264
Соединение состояний сна и смерти .....	285
Радужный свет .....	303

# ОЛАРА ЭЛЬВИЛЬ ДИКСОН



**А**втор многих книг, посвященных традиционной культуре и верованиям коренных народов мира. Член Союза писателей России, Русского географического общества и Организации тувинских шаманов Республики Тыва РФ «Дунгур» («Бубен»). Руководитель этнографических экспедиций в Сибирь, Центральную Азию и на Крайний Север. Проводил исследовательскую работу в Таиланде (магические татуировки Сак Янт), на Кубе (религия Сантерия у народа лукуми-йоруба), в Перу (шаманские церемонии индейцев шипибо-конибо), а также в Мьянме (Бирме), Лаосе и Камбодже (традиции «волшебных» снадобий в народных верованиях). Специалист по символизму и картографии измененных состояний сознания. Преподаватель йоги сновидений, горлового пения и традиционных практик. Художник-косторез, музыкант. Участник, лауреат и дипломант многих международных этнографических фестивалей и художественных выставок, ТВ-проектов, документальных фильмов, научных конференций и конгрессов.

# Глава 1

## ИНИЦИАЦИЯ ВО СНЕ



### Дремучий лес и его обитатели

**Д**рёма – темное пространство за закрытыми глазами – еще не сон, но уже не явь. Понимание разности этих состояний отражено в языке многих народов, где под дрёмой часто понимаются воплощенные в образы мысли или сонливость при выполнении монотонной работы: англ. dream – «мечтать», «засыпать» и sleep – «спать»; сканд. drømmehagen (дословно: «сад сновидений»), то есть «пребывание в мечтах» и т.д. Корень слова восходит к индоевропейскому dre – «спать», означающему так же состояние, подобное растительному царству, отсюда – славян. «дерево» и англ. «tree» со значением «дерево».

В славянском фольклоре действие практически всех волшебных сказок происходит в дрёме – Дремучем лесу, населенном различными мифологическими существами: «Шли они, шли и пришли в дремучий густой лес. Только взошли в него, сильный сон стал одолевать их»<sup>1</sup>. В некоторых случаях богатыри, попав в Дремучий лес, решают остаться в нем: «Что нам по белу свету шататься? Не лучше ли здесь на житье остаться? Принялись за работу, срубили избу и стали ходить охотиться»<sup>2</sup>.

Дремучий лес предстает в фольклоре как некое реальное место, находящееся в непосредственной близости к яви – «белому свету» за огненной рекой Смородиной, то есть

<sup>1</sup> Фролка-сидень. Народные русские сказки из собрания А.Н. Афанасьева.

<sup>2</sup> Медведко, Усыня, Горыня и Дугиня богатыри. Народные русские сказки из собрания А.Н. Афанасьева.

«источающей смрадный запах». Через реку перекинут Калинов мост из раскаленного железа, поэтому и «калинов», но есть и другие переправы: Иванов паром и мост богатыря Усыни; мышинная нора в Чистом поле, ведущая к Мышиному царству; воздушный путь Гусей-Лебедей, доставляющих детей к Бабе-Яге. За рекой начинается царство божества Дрёмы, отца Чудо-Юда и деда многоглавых змеев, у каждого из которых свои дворцы и конюшни в Тридевятом царстве, Тридесятном государстве, а далее – Медное, Серебряное, Золотое и Жемчужное царства Подземного мира и, как область самая близкая ко сну и далекая от яви, царство Смерти с дворцом Коша (Кощея) на Хрустальной горе (рис. 1.1).

В народных представлениях Дрёма имеет и мужскую, и женскую ипостась. Иногда это страшный старик на железной кровати с глазами, заросшими ресницами и бровями (прообраз гоголевского Вия), в других случаях – женщина или даже молодая девушка, насылающая лень и сонливость, например на пряху, и выполняющая за нее работу, в чем видится образ древней славянской покровительницы ткачества Мокоши (Мокуши), ведающей так же линией судьбы и дающей в сказках герою путеводный клубок, показывающий дорогу через Дремучий лес. Так же это озорник, «ходящий по половицам» и «выглядывающий по девицам»: все ли белы, красны и румяны<sup>1</sup>. Довольно часто в славянских сказках фигурирует то или иное животное, превращающееся в прекрасную девушку, которая становится женой героя и помогает ему справляться с делами, пока тот спит.

В русской народной сказке «Пойди туда – не знаю куда, принеси то – не знаю что»<sup>2</sup> стрелец Федот на самой заре уходит на охоту, попадает в темный лес и встречает птицу горлицу. Он подбивает ей крыло, но та говорит ему человеческим голосом:

<sup>1</sup> Обрядовая поэзия. Семейно-бытовой фольклор. – М. 1997. С. 404.

<sup>2</sup> Здесь и далее – сказки из собрания А.Н. Афанасьева.

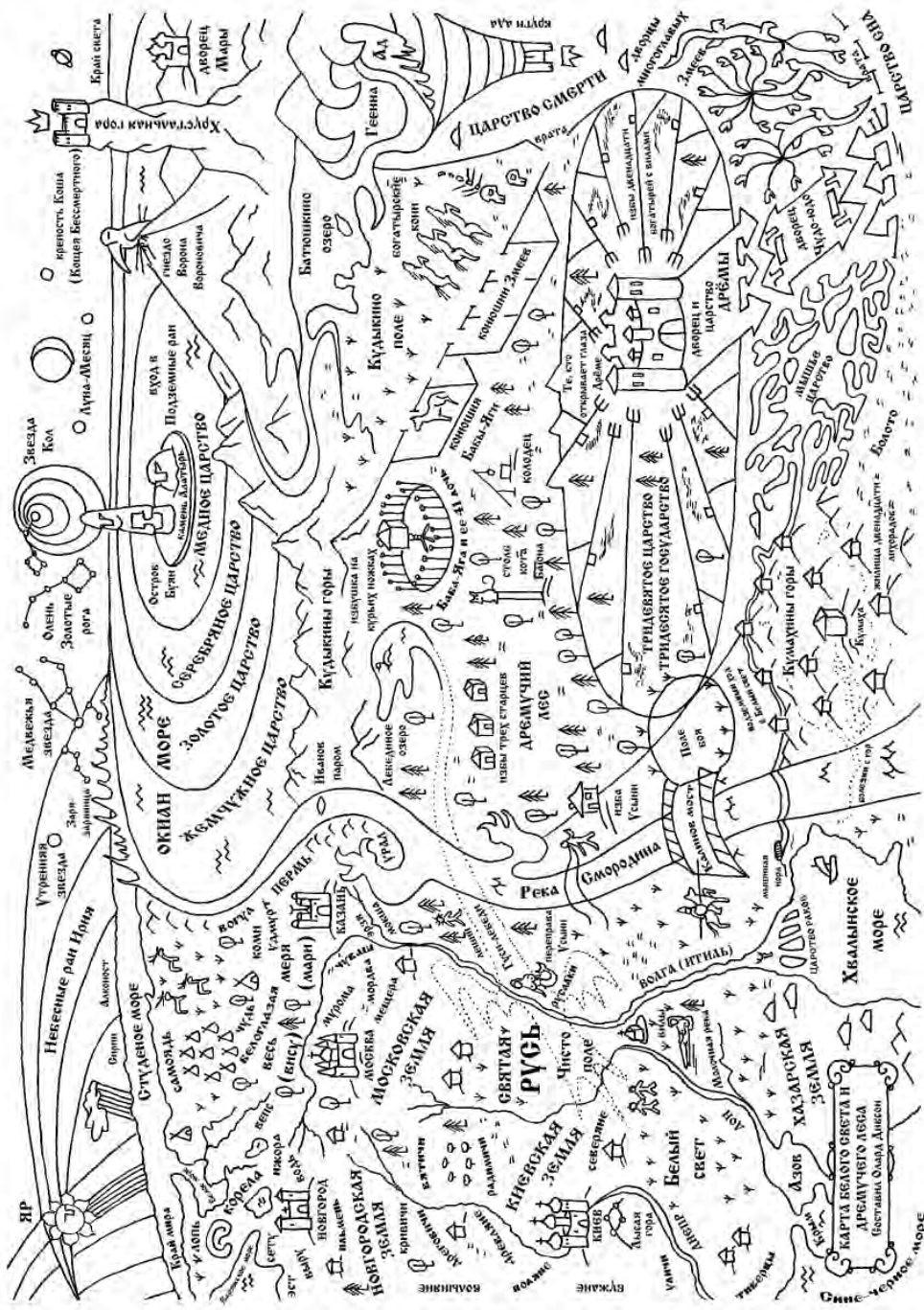


Рис. 1.1. Карта пространства Дре́мы и сна и смерти славянского инфернального мира.  
Составлена автором по фольклорным источникам

– Ах, стрелец-молодец, не срывай с меня буйной головушки, не своди меня с белого света; лучше возьми меня живую, принеси в свой дом, посади на окошечко и смотри: как только найдет на меня дремота, в ту самую пору ударь меня правой рукою наотмашь – и добудешь себе великое счастье.

Стрелец так и сделал: как только горлица задремала – ударил ее рукой так, что она упала наземь и обернулась «душой-девицей», «богоданной женой». Девушка-горлица стала беспокоиться о благосостоянии своего мужа и наказала купить разноцветного шелка:

– Не тужи, – сказала она, – молись богу и ложись спать; утро вечера мудренее!

Пока Федот спал, девушка раскрыла свою волшебную книгу и вызвала с ее помощью двух молодцев, которые тотчас взялись ткать из шелка ковер. Стрелец продает этот ковер, но вызывает зависть короля, который отправляет его с поручением за тридевять земель в Тридесатое царство.

В «Мудрой жене» в девушку превращается в результате удара о берег рыба-плотичка с золотым кольцом, которая, пока муж спит крепким сном, кричит «зычным голосом» двенадцати работникам, чтобы те воздвигли дворец с золотой крышей, с зеркалами и картинами: «Спать легли в чистом поле, а проснулись в чудесных палатах». Потом, по приказу государя, заподозрившего мужа девушки-плотички в колдовстве, она строит за ночь мост из золота и серебра и возводит яблоневоый сад с райскими птицами. В завершение государь посылает ее мужа на тот свет, чтобы он узнал, где спрятана казна его отца – умершего правителя. Девушка дает мужу путеводный клубок, который приводит его к подводным чертям, а после – к мастеру волшебных гуслей-самогудов, которые заставляют всякого танцевать, но настроить их сложно, чтобы не заснуть. Говорит ему мастер: «Подарю тебе гусли, только с тем уговором, чтоб никто не

спал, пока настраивать буду, а коли кто уснет, да по моему оклику не встанет, с того голова долой!»

«Взялся мастер за работу, начал настраивать гусли-самогуды; вот один боярин заслушался и крепко уснул.

– Ты спишь?! – окликает мастер.

Тот не встает, не отвечает, и покатила голова его по полу. Минуты две-три – и другой боярин заснул; отлетела и его голова с плеч долой. Еще минута – и дурак (муж девушки-плотички) задремал.

– Ты спишь? – окликает мастер.

– Нет, не сплю! С дороги глаза слипаются. Нет ли воды? Промыть надобно».

В сказании о Фролке-сидне и в некоторых других средством от дрёмы выступает нюхательный табак: «Вытащил из кармана табакерку, постучал, открыл ее и пихнул в нос охалку табаку». Это же средство помогает богатырям справляться со сном и перед сражением с многоголовыми змеями – излюбленный мотив славянского фольклора. О том, что битвы со змеями происходят именно во сне или дрёме напрямую говорится в «Притворной болезни»: «Иван-царевич сел на коня и поехал; в чистом поле привязал коня к старому дубу, сам сел под дерево и заспал. Вдруг прилетело чудище великое, село на старый дуб – дуб до земли пошатнулся».

В сказании о битве с Белым Поляниным Иван-царевич спит беспробудным сном и три, и шесть, и девять суток, а потом застаёт врага на кургане в шатре, спящим двенадцать суток после тридцатилетней войны с Бабой-Ягой, и проникает в его сон, в котором встречает трех своих сестер в облике птиц. Перед сражением с Водяным царем, тоже змеем, который потребовал себе в жены Марфу-царевну, он также засыпает: «Сам лег на лавку, голову положил на колена Марфе-царевне и уснул. Вдруг змий начал выходить, воды за ним хлынуло с три аршина». О том, что сон одолевает героев перед самым



сражением, а так же при добывании богатырского коня или невесты, во время совершения волшебства и в других кульминационных случаях, говорится во многих русских, украинских и белорусских сказках и былинах. Некоторые существа Дремучего леса помогают богатырям, другие – напротив, рассматриваются как враги, но часть из них, будучи побежденными, становятся помощниками героя, например, кот Баюн, знающий особые песни, насылающие сон.

В начале лета, на Русальной неделе (Троица), когда, как считали древние славяне, на землю выходят из воды нечистые духи, во избежание опасности, связанной со снотворными песнями русалок и другими обитателями Дремучего леса, особенно духами болезней – двенадцатью лихорадками, плелись специальные венки из травы и веток, которые так и назывались – дрёма или дряма. Для проводов нечистых духов венки бросали в проточную воду и тут же уходили: «Русалка в дряме живет; дряму бросают, и русалку провожают» (рис. 1.2). В это время делали и изображение русалок в виде маленьких куколок, которых укладывали в коробочки и хоронили в овраге. Так же дрёмой (драмушкой) называли девять небольших булочек, выпекаемых на свадьбу. Ими угощали духов, «чтоб дрёмы не было»<sup>1</sup> или раздавали маленьким детям, которые плохо спали<sup>2</sup>.

Состояние дрёмы – это не только переход из яви в сон, но и особое пространство, предстающее вначале темным и пустым, но потом наполняемое образами, часто фантастического содержания, отражающего движение ума и поток мыслей. Чем дольше в нем находиться, тем больше становится недоступным память о предшествующих событиях. Восприятие яви значительно ограничивается, равно как и сознательное участие в обработке информации, поэтому о дрёме можно говорить, как

---

<sup>1</sup> Полесский этнолингвистический сборник. – М., 1983. С. 53.

<sup>2</sup> Гура А.В. Брак и свадьба в славянской народной культуре: семантика и символика. – М. 2012. С. 213.



Рис. 1.2. К.Е. Маковский. Русалки, вылавливающие дрему и уходящие из мира яви (фрагмент). 1879 г.

об особом состоянии транса, предшествующем сну, но не обязательно к нему приводящему. В индийской и тибетской йоге сновидений, а так же в практиках сна в авраамических религиях, этому состоянию уделяется огромное внимание, так как пребывание в нем может быть с сохранением осознанности, например, при чтении мантр или соответствующих молитв. В этом случае они становятся опорой для сознания при отделении себя, как самости, от потока мыслеформ, что является обязательным для сохранения осознанности и в сновидении, о чем подробно шла речь в двух первых книгах.

Пробуждение внутри дрёмы, то есть осознанное нахождение себя в этом пространстве очень похоже на явь, поскольку в большинстве случаев происходит в том же месте, что и вхождение в нее. В ряде случаев возникает эффект видения с ощущением закрытых глаз, где все окружающие предметы

находятся на своих местах, но в некотором сумраке. Возможно, дрёма более древнее состояние, чем сон, особенно, сон со сновидениями, поскольку оно отмечается у всех живых организмов, в том числе растений, подверженных, как известно, суточным ритмам.

### **В дрёме**

*(Из «Книги сна» Аяна (Чехия), 26.05.15. Курс О. Диксона  
«Как не спать наяву и быть осознанным во сне»)*

*Я проснулся от ощущения невыносимого жара и того, что вокруг меня что-то не в порядке. Сбросив с себя одеяло и внимательно осмотрев свою правую руку со всех сторон, я отправился на кухню, чтобы умыться и попить холодной воды. По пути я продолжал внимательно всматриваться в знакомую, но в то же время какую-то странную обстановку своей квартиры.*

*Добравшись до кухни, я несколько раз включил и выключил свет, посмотрел в окно и даже заглянул под стол. Ничего странного или необычного мне обнаружить не удалось. Поэтому, напившись и умывшись, я вернулся в кровать. Однако, быстро заснуть все же не получилось: жар и непонятное беспокойство абсолютно не желали уходить, назойливо мешая мне полноценно выспаться.*

*Я ворочался, укрывался и раскрывался, взбивал подушку, вытягивал и подгибал под себя ноги, упорно пытаюсь найти удобное положение для сна. В какой-то момент мне это удалось, и я ощутил, что начинаю проваливаться в сон. Вместе с тем я так же ощутил, что на меня сверху сначала мягко, а потом все сильнее и сильнее что-то наваливается. С громким криком ужаса я приподнял верхнюю часть туловища, одновременно хватая правой рукой чью-то шерстистую конечность.*

*Это «мохнатое нечто» задергалось и стало вырываться, усиленно пытаясь освободиться, а я все крепче сжимал пальцы, одновременно испытывая и радость от «улова», и страх от внезапного нападения. Захотелось заговорить с этим существом, и узнать цель его прихода. В этот момент позади меня послышался истошный крик жены, которая требовала, чтобы я немедленно отпустил эту «гадость» и не тащил в постель всякую «дрянь».*

*Моя рука непроизвольно разжалась, и, удерживаемое мною существо со словами: «А почему ты думаешь, что ты человек?», быстро втянулось в стену. Немного ошалев от происходящего, я повернул голову к жене – она крепко спала. В полнейшем недоумении я осмотрелся по сторонам и, закрывая глаза, медленно откинулся на подушку. Стоило мне это сделать, как в голове завертелся заданный мне существом вопрос. Действительно, а почему я думаю, что я человек? Что я о себе знаю? Кто вообще такой человек, и почему я причисляю себя к этому виду? Это было очень похоже на помешательство, но данный вопрос поставил меня в тупик. Затем я задумался над фактом, что спящая рядом со мной жена не слышала мой громкий крик и не просыпалась. Тогда кто говорил ее голосом?*

*Мурашки пробежали у меня по спине от внезапно возникшего предположения. А жена ли это вообще лежит рядом со мной? Если я – это совсем не то, что я раньше о себе думал, то и женщина, находящаяся рядом со мной, может быть кем угодно. Знаю ли я ее истинную сущность? В этот момент она начинает ворочаться на постели, и я с невероятной скоростью поворачиваюсь к ней, перехватывая на ходу тянущуюся в мою сторону руку. Она снова не просыпается. Я осторожно кладу ее руку на подушку, начинаю пристально вглядываться в лицо. Через несколько секунд знакомые черты начинают расплываться, преобразуясь во что-то иное.*

*Также расплываются и становятся неплотными кровать, стены, потолок и даже я сам. В окружающем меня пространстве, которое превратилось в густой кисель, отчетливо ощущается некая вибрация и плавное движение. Перед глазами возникает череда ярких всполохов. Приходит четкое понимание, что и снаружи, и внутри меня – вот прямо сейчас – что-то безвозвратно меняется, и так как было раньше, уже никогда не будет. Вернуться назад невозможно, да и, в общем, не очень хочется – гораздо интереснее двигаться вперед, чтобы узнать, что будет дальше.*

*Постепенно реальность стала уплотняться и приобретать привычные формы. Возникло ощущение присутствия в моей комнате Эльвиля – Оларда Диксона и его причастности к происходящим событиям. Захотелось немедленно потребовать от него каких-то объяснений, но он ускользнул сквозь стену к себе домой. Я подумал, что путь сквозь стену слишком длинный, и вошел в его квартиру иначе – через собственную кровать.*

*Эльвиль сидел у себя на диване, разговаривая со своей женой Шончалай. Я с ходу принялся что-то эмоционально говорить, бурно размахивая руками. Он отвечал, но смысл сказанных слов не доходил до моего сознания. Я был объят злостью и не мог остановиться, чтобы сосредоточиться. Вскоре мои силы стали иссякать и меня втянуло обратно, бросив на кровать.*

Ощущение «демонического» присутствия, а иногда и видение темных силуэтов или образов, вызывающих панический страх, при пробуждении внутри дрёмы, как самого близкого пространства к яви, довольно характерно. Наиболее часто это сопровождается явлением, известным как сонный паралич, при котором все мышцы тела расслаблены и неподвижны,



Рис. 1.3. Ditlev Blunck. Ночной кошмар. 1848 г.

в том числе голосовая складка, но состояние сна либо еще не наступило, либо уже закончилось. Как правило, это происходит при положении тела на спине или животе; спящий думает, что проснулся, но при этом не владеет своими членами, находится в темном и сумеречном, но знакомом пространстве. Довольно часто он ощущает, как будто нечто садиться на него верхом или охватывает ногами, начинает давить или душить, но не может ничего поделать, даже если рядом с ним на постели находится близкий ему человек, спящий беспробудным сном (рис. 1.3). Он ощущает необычайное одиночество в своем положении, но через некоторое время выходит из этого состояния с чувством глубокого страха, иногда – отвращения к напавшим на него существам, весь покрытый потом. Состояние сонного паралича известно практически всем людям. С регулярностью оно может сопровождать