

ИСПОВЕДЬ ГЕДОНИСТА,

ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ ПОЛУЧАТЬ
УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ
ПОСЛЕ СМЕРТИ

эссе

*Плазма сна — это боль разделения.
Сновидение продолжает жить после
того, как похоронено тело.*

Генри Миллер «Черная весна»

I

Каждый человек хотя бы раз в жизни задавался вопросом: что будет после того, как в один прекрасный день, будто скинув опостылевшие одежды, он избавится от бренного тела? Происходит это, как правило, в момент, когда вдруг понимаешь, что большая часть жизни уже прожита и на твоих часах без пяти минут вечность. Существует ряд ответов-подсказок, своего рода аксиом, придуманных человечеством, дабы облегчить индивиду его участь и избавить от мучений, связанных с решением этой проклятой задачи.

Атеисты бодро отвечают — ничего, человек, завершив свой путь на этой земле, исчезает без следа. Хотя, если вдуматься, не совсем без следа. Иначе как объяснить наличие на кладбищах

миллионов памятников с указанием рода деятельности усопшего. Если он, к примеру, был летчиком, то выбивают на граните летящий самолет, если, допустим, мостостроителем — изображают на плите ажурный мост, соединяющий два берега символической реки. Плевать, что освоенные в земной жизни навыки вряд ли понадобятся покойнику в загробной жизни, под которой атеисты подразумевают небытие. Посылы эти адресованы, скорее, оставшимся в этом мире близким людям, чтобы помнили о его вкладе во всеобщий процесс глобального мирового созидания. Таким образом, после человека остается память, живущая, как минимум, до сноса кладбища, как максимум — в головах и сердцах двух-трех поколений его непосредственных потомков. А память — это все же какой-никакой, а след...

Верующим проще — у них, по крайней мере, есть два варианта. А это, согласитесь, лучше, чем один, к тому же безусловный. Рай и Ад. Есть выбор, а значит, в отличие от атеистического «ничто», появляется возможность варьировать линиями поведения. Либо, в надежде на райские кущи, при жизни загнать себя в рамки религиозного аскетизма, либо, предаваясь на жизненном пути чувственным наслаждениям, обречь себя впоследствии на вечные муки в потустороннем мире. Кстати, христианская религия и здесь оставляет лазейку — можно грешить практически всю жизнь, но потом, вовремя покаявшись,

все-таки заслужить себе прощение и выпросить у Бога драгоценную путевку в Рай. Определенная логика здесь, конечно же, есть — исходя из того, что пребывать в Раю предполагается вечно, какими-нибудь 60–90 годами аскезы вполне можно пренебречь ввиду ничтожной малости указанного срока в масштабах бесконечности. То же самое с Адом, только наоборот. Впрочем, как сказал Вольтер, в Раю лучше условия, а в Аду — компания.

Если серьезно, то человек без веры жить не может — свято место пусто не бывает. Это доказали те же большевики, заменив христианство своим суррогатом — верой в коммунизм. С другой стороны, свобода вероисповедания предполагает выбор религии, и, стало быть, можно из множества существующих религиозных течений и культов выбрать любой, в том числе и тот, который оправдывает модель поведения в течение всей жизни или определенного ее периода. «Кто верит в Магомета, кто в Аллаха, кто в Иисуса, кто ни во что не верит, даже в черта назло всем — удобную религию придумали индусы, что мы, отдав концы, не умираем насовсем». Эти строчки Владимира Высоцкого как нельзя лучше характеризуют теорию метемпсихоза, и ключевое слово здесь — «удобную». Действительно, удобство данной философии налицо, поскольку, опять же, у индивида есть выбор. Религиозно-мифологическое учение о переселе-

нии душ умерших в тела других людей, животных, растений и минералов или (в порядке повышения) демонов, божеств, существующее во многих независимых фольклорных традициях Старого и Нового Света, возможно в двух вариантах. Согласно одному, метемпсихоз происходит в «первое попавшееся» тело. Другой предполагает восхождение и/или нисхождение души по иерархической лестнице живых существ в соответствии с морально-нравственными достоинствами личности усопшего. Гедонист, скорее всего, выберет первый вариант — к чему истязать себя аскезой при жизни, если в результате посмертная участь человека будет определена посредством лотереи.

Гедонизм — стремление к насыщенной и активной жизни, желание «до краев наполнить свои кубки впечатлениями земного бытия». Гедонизм призван научить людей во всей полноте переживать каждое мгновение жизни, в которой не должно быть места аскетизму, умерщвляющему чувства, так же как и грубому распутству, притупляющему их. В таком гедонизме, если, конечно, в нем нет примеси садомазохизма и соблюдено разумное чувство меры, нет ничего аморального. Действительно, взять хотя бы знаменитые десять христианских заповедей. Какой из них противоречит философия наслаждения жизнью? Ведь «во всей полноте переживать каждое мгновение жизни» можно не убивая и не

завидуя, не крадя и не прелюбодействуя, почитая родителей своих и не сотворяя себе кумиров et cetera. Единственный грех, в котором можно обвинить гедониста, — нерациональное использование собственной жизни. Вместо того, чтобы потратить время пребывания в человеческом теле, наделенном сознанием и волей, на накопление духовного опыта и изменение статуса своей души, гедонист предается сомнительным, с точки зрения религиозного ханжества, удовольствиям. Наслаждаясь едой и напитками, любя женщин и ценя прекрасное, гедонист, если при этом его существование не доставляет дискомфорта окружающим и не противоречит в корне общепринятым моральным принципам, имеет такое же право избежать вечных мук Ада, как и предающийся аскезе праведник. Ведь не карать же человека за то, что он не купил лотерейный билет, который в случае выигрыша мог бы в значительной мере улучшить качество его жизни.

II

Однако вернемся к сентенции, послужившей эпиграфом к нашему философскому эссе. Действительно, когда человек умирает, о нем в народе говорят: «Уснул вечным сном». В принципе, пока еще никто научно не доказал, что покойники не могут видеть сны. Хотя употребление слова «сон» во множествен-

ном числе здесь, по всей видимости, неуместно. Скорее, можно говорить об одном бесконечном сне, ведь он не прерывается ежедневными пробуждениями, как это происходит с живыми людьми.

С точки зрения науки, сон есть не что иное, как субъективное восприятие образов, возникающих в сознании спящего человека. В большинстве своем ученые считают, что сновидение представляет собой бессмысленный набор фантастических картинок, которые возникают в связи с ослаблением роли сознания, отбирающего впечатление для формирования цельной картины мира и продуцирования тех или иных действий для решения различных задач в состоянии бодрствования. В процессе сна сознание не контролирует эти впечатления, и они хаотически перемешиваются и порождают причудливые образы и мысли.

В пантеоне древних греков существовал бог сновидений по имени Морфей. Согласно древнегреческой мифологии, он — сын бога сна Гипноса и богини ночи Никты. Греки обычно изображали Морфея в виде юноши с крылышками на висках. Царство Морфея — царство снов. Греки считали, что бог сновидений принимает любую форму и, по сути, любой сон — это какая-то ипостась Морфея, где он в точности подражает голосу, манерам человека, которого изображает. Издревле Морфей погружал в сон не только

людей, но и олимпийских богов. Так, ему было под силу усыпить Зевса и Посейдона. У людей Морфей считался второстепенным божеством, к которому обращались с молитвой перед отходом ко сну. С тех пор и пошли выражения «отдаться в объятия Морфея», то есть уснуть, и «чары Морфея», обозначающее вообще сон или сновидение.

Гиппократ полагал, что сон возникает в результате оттока крови и тепла во внутренние области тела. Другой великий античный ученый и философ Аристотель объяснял сон тем, что пары, возникающие при переваривании пищи в желудке, разносятся по всему телу посредством жидкости, вызывая сон. Это объяснение владело умами европейских ученых и принималось на веру почти две тысячи лет. Теперь уже стало очевидным, что сон высших млекопитающих, включая человека, представляет собой не просто покой, а особое состояние высшей нервной деятельности, и это состояние неоднородно. Русским ученым-физиологом, создателем науки о высшей нервной деятельности, Иваном Петровичем Павловым было замечено, что если собакам предъявляли монотонные раздражители, например, многократное повторение легкого прикосновения к коже бедра задней лапы, это вызывало у животных сонливость, и они часто засыпали. Из этого наблюдения был сделан вывод, что сон представляет собой широко раз-

лившееся условное торможение коры больших полушарий мозга.

В настоящее время хорошо известно, как протекает сон человека. Весь ночной период состоит из 4–5 циклов, каждый из которых начинается с фазы «медленного» сна и завершается фазой «быстрого» сна. Длительность такого цикла относительно постоянна и у здорового человека составляет 90–100 мин. При «медленном» сне наступает уменьшение частоты дыхания и ритма сердцебиений, расслабление мышц и замедление движений глаз. По мере углубления «медленного» сна общее количество движений спящего становится минимальным. В это время его трудно разбудить. «Медленный» сон обычно занимает 75–80%. При «быстром» сне физиологические функции активизируются — учащаются дыхание и ритм сердца, повышается двигательная активность спящего, движения глазных яблок становятся быстрыми (фаза БДГ). За усредненное время ночного отдыха — 8 часов — на долю фазы БДГ приходится где-то полтора часа, которые состоят из четырех или пяти «БДГ-периодов», длительностью от 5 минут сразу после засыпания до 45 минут к концу ночи. Период «быстрого» сна обычно и связывают со сновидениями.

С попыткой разобраться в природе сновидений у многих ассоциируется имя австрийского ученого, основателя теории психоанализа Зигмунда Фрейда. Фрейд впервые посмотрел на

сновидение как на логически выстроенный ряд зашифрованных сообщений подсознания. В частности, он заявил, что понимание сновидений не как бессмысленных вспышек образов в уставшем мозгу, а как неосознанную, но поддающуюся анализу работу мозга принесет плоды, когда человек начнет познавать себя через анализ своих снов. Разбором сновидений Зигмунд Фрейд занимался всю жизнь, он проводил многолетние исследования, содержащие глубочайшие анализы снов тысяч людей. Фундаментальной для теории сновидений Фрейда является идея о том, что сновидение представляет собой шифр, в виде которого находят своё удовлетворение скрытые желания. Зигмунд Фрейд выдвигает следующее фундаментальное положение: сознательное сновидение — это «искажённый заместитель чего-то другого, по всей видимости, бессознательного». Кроме явного сновидения, существует бессознательное скрытое сновидение, которое проявляется в сознании в виде явного сновидения. Часть сновидения, по мнению Фрейда, — это дневные впечатления (воспринимаемые образы, обдумываемые мысли, переживания), которые человек днём, в бодрствующем состоянии, полностью осознаёт, когда они актуально переживаются, или актуально не осознаёт, но может свободно вспомнить. Остатки, обрывки этих дневных впечатлений проявляются в сновидении. Другая, главная, часть сновиде-

ния находится в той сфере психики, где обитают бессознательные желания. Если из дневной душевной жизни в сновидение может попасть всё из того, что днём проживается человеком, то из бессознательного в сновидения приходят только скрытые желания. Днём эти желания вытесняются, не допускаются в сознание особой инстанцией, которую Фрейд назвал «цензурой сновидения». Ночью же, когда человек неподвижен и физически не способен осуществить вытесняемые желания, деятельность цензуры ослабевает, что позволяет сэкономить энергию, затрачиваемую на вытеснение, и бессознательные желания получают лазейку, через которую могут проникнуть в сознание.

В заключение этой главы сделаем акцент на моменте, имеющем большое значение для дальнейшего развития нашего сюжета. Современная наука, неплохо изучившая физиологические основы сна живых людей, не дает тем не менее ответа на вопрос: могут ли покойники видеть сны? Данный вопрос для нас является ключевым — предположив, что это так, мы, по сути, достигаем цели, поставленной христианским учением, которая заключается в победе бессмертной души над смертью.

III

И так, суть гедонизма, как мы уже отметили, в стремлении к чувственным наслаждениям. Здесь стоит оговориться, что мы сразу выносим за скобки внешние факторы, мешающие этому, войны, к примеру, или болезни. Для человека, заключенного в концлагерь или страдающего мучительным недугом, величайшим наслаждением будет уже само избавление от страданий. Гедонисту на самом деле не так уж много надо, как кажется на первый взгляд. Хорошая выпивка и табак, вкусная пища. Понимающая с полуслова, а еще лучше и вовсе без слов, женщина. Услаждающие глаз и другие органы чувств предметы искусства — живопись, кино, музыка. И, наконец, любимое дело, без которого любого рано или поздно одолеет вселенская скука — вот, пожалуй, и все.

Кстати, несколько слов о скуке. Скука — непримиримый и принципиальный враг гедониста. Действительно, любой человек, страдающий от нее, всеми силами старается развлечься. Развлечение для него суть наслаждение, к которому, как мы уже отметили, стремится гедонист. В то же время скука — понятие относительное. Например, человек, склонный к чтению, воскликнет: «Как можно скучать, когда полки книжных магазинов ломятся от непрочитанных книг!». Мягкий диван, теплый плед, чашка

горячего чая и увесистый фолиант — что еще нужно для счастья? В XX столетии для борьбы со скукой использовался телевизор, у которого можно уютно расположиться на том же диване с той же чашкой чая. В XXI веке человечество придумало более мощное оружие — Интернет и социальные сети. Современные мобильные гаджеты позволяют подключаться к потоку информации везде — в транспорте, в очереди, в городе, на даче, на пляже и на диване. Но есть люди, для которых развлечения не ограничиваются диванами и девайсами. Им нужны активные формы наполнения свободного времени, связанные с выработкой адреналина. Так, путешествия с реальными ощущениями от пребывания в неведомых странах и краях им никогда не заменят компакт-диски с увлекательными видеофильмами о тех же красотах. Они борются с порождающим скуку одиночеством в барах и ночных клубах. Они идут на футбольные стадионы (хотя футбол можно посмотреть и по телевизору), концерты рок-групп и другие массовые сборища, презирая опасности, подстерегающие их в скоплении себе подобных человеческих существ.

Некоторые психологи считают, что участие молодых людей в социальных протестах с погромами магазинов и поджогами автомобилей, чреватых неприятностями с полицией и другими органами правопорядка, связано именно со скукой. Офис с его ежедневной монотонной ра-

ботой, ночные клубы с такими же монотонными приторными развлечениями, дом для сна — все это обыденно и скучно. То ли дело экстрим уличных акций протеста, революций или даже военных действий. К слову, есть случаи, когда войны, отпущенные на побывку, через пару недель начинали скучать в размеренном ритме мирной жизни и снова рвались на фронт. С медицинской точки зрения скуке в большинстве своем подвержены люди с низкой концентрацией внимания. Не способные подолгу фокусироваться на одном предмете или объекте, они постоянно ищут новых впечатлений и в погоне за ними готовы пренебречь рисками. Между прочим, те же медики обнаружили, что скучающие люди умирают раньше срока гораздо чаще, чем способные заняться чем-нибудь наедине с собой.

Но есть еще один злейший враг гедониста, избавиться от которого крайне трудно, если не невозможно в принципе. Это, конечно же, страх. Рефлекторный, парализующий волю и разум, доводящий до тошноты, животный страх смерти. К слову, о животных. Адепты вегетарианства утверждают, что избавиться от страха можно легко, нужно всего лишь отказаться от употребления мяса. В качестве аргумента ими приводится эксперимент над лабораторными крысами, часть которых кормили мясной пищей, а часть — исключительно злаками. Через некоторое время крысы-вегетарианцы практи-

чески утратили чувство страха, тогда как их собратья, питавшиеся мясом, остались пугливыми и при первой же опасности норовили спрятаться в норку. Для гедониста отказ от мяса равносителен предательству самой идеи гедонизма — испокон веков наибольшее гастрономическое наслаждение людям доставляла именно мясная, а не какая-нибудь другая пища.

Можно ли победить страх смерти? Наверное, только, если победить саму смерть. Рубануть шашкой, как, например, Василий Иванович Чапаев, который утверждал: «Пока я есть — смерти нет, смерть придет — меня не будет!». Однако, отбросив браваду народного героя, отметим один весьма любопытный парадокс. Никто не знает ни того, что такое смерть, ни даже того, есть ли она для человека зло, однако ее все боятся. Между тем она — обратная сторона медали жизни. Перефразируя Рене Декарта, заметим: «Я боюсь смерти, следовательно, я еще не умер». Страх этот проникает даже в наши сны, превращая их в ночные кошмары. Угроза смерти во сне заставляет нас просыпаться в холодном поту, но вот еще один парадокс: если сновидение продолжает жить после того, как похоронено тело, то чего же на самом деле мы боимся? Ведь то, что составляло основу наших ночных кошмаров, уже произошло. Мы уже спим вечным сном, и пробуждение, возвращающее нас к реальности, невозможно. Потерять что-либо, в том числе

и жизнь, мы уже не рискуем, стало быть, и бояться нам нечего. Покойник априори не может быть подвержен кошмарам, но тогда каковы его сны? Загвоздка здесь, похоже, в том, что подобно живому человеку, не осознающему в процессе сна факта самого сна, умерший точно так же не осознает, что он уже умер. Ему кажется, что он еще жив, что он рано или поздно проснется и колесо его земного бытия совершит очередной оборот. Но где-то в глубине его подсознания, рядом с ожиданием пробуждения, затаился страх того, что перехода в режим бодрствования не произойдет, и в любой момент, подобно хищнику, он готов напасть...

Но ведь не всегда человека во сне преследуют кошмары. Они, скорее, исключение из правил, поскольку, просыпаясь в холодном поту каждую ночь, мы бы долго, наверное, не протянули. Зачастую мы видим нейтральные сны, хотя иногда наряду с сюжетами из преисподней нам во сне представляются и умиротворяющие пейзажи Эдемского сада. Яркие позитивные картины, из которых состоит сновидение, являющее собой антипод кошмара, как правило, оставляют после пробуждения ощущение насыщенной полноты жизни и легкости бытия. Возможно, Рай и Ад, обещаемые нам религией, и есть два полюса вечного сна, на одном из которых нам суждено бесконечное мучение, на другом — такое же бесконечное блаженство. Однако вернемся к ней-

тральным сновидениям. Подобные сны лишены какой-либо эмоциональной подкладки — нам абсолютно безразличны картинки, поочередно сменяющие одна другую и не вызывающие ни тревоги/страха с одной стороны, ни наслаждения с другой. Для этих сновидений характерна лишь их абсурдность с точки зрения ясной логики бодрствующего человека. При этом хаотическое наложение бессмысленных картинок, не подкрепленное чувственной составляющей, выглядит, скорее, забавным и смешным, нежели удручающим и неприятным. Например, вам снится, что вы сажаете картошку на распаханной газонной части бульвара, разделяющего встречные полосы движения центрального городского проспекта. С одной стороны, это полный бред, с другой — теоретически вполне возможно распахать на грядки газон и вместо цветов и травы засадить его картофелем, морковью, той же брюквой или какой-нибудь другой сельскохозяйственной культурой. Забавно...

Допустим, утверждение Генри Миллера о том, что сновидение продолжает жить после того, как похоронено тело, верно. Им вполне может стать жуткий кошмар, и тогда для покойника вечный сон станет сродни адским мукам. Если же сон умершего человека легок и прекрасен, то он обречен на бесконечный райский покой. И, наконец, если сновидение, продолжающееся после смерти индивида, нейтрально, то

он, не испытывая никаких отрицательных или положительных эмоций, занимает позицию постороннего наблюдателя и будто бы смотрит многосерийный кинофильм, сюрреалистические эпизоды которого, если и вызывают негативный осадок, то лишь в форме и мере, свойственной зрителю.

IV

К слову, раз уж речь зашла о сюрреализме и кинематографе, то тут никак нельзя не вспомнить знаменитого испанского режиссера Луиса Бунюэля, посвятившего далеко не последнюю часть своего творчества как носителям идеи гедонизма и их социальной адаптации в обществе, так и самим сновидениям непосредственно. Вот что он говорит о снах в своей автобиографической книге «Мой последний вздох»: «Если бы мне сказали — тебе остается жить двадцать лет. Чем бы ты заполнил двадцать четыре часа каждого оставшегося тебе дня? Я бы ответил — дайте мне два часа активной жизни и двадцать два часа для снов, но при условии, что я потом смогу их вспомнить. Я обожаю сны, даже если это кошмары». Природа сновидений чрезвычайно интересовала Бунюэля и, по его же словам, оказала серьезное влияние на все его творчество. «Говорят, во сне мозг отдыхает от воздействия внешнего мира, что он

менее чувствителен к шуму, запаху, свету. Зато он подвержен атаке изнутри, шквалу снов, волнами обрушивающихся на него. Миллиарды и миллиарды образов рождаются в мозгу каждую ночь, чтобы затем рассеяться, устлая землю покрывалом забытых снов. Все, абсолютно все в ту или иную ночь становится детищем мозга, а затем забывается».

Напомним, сюрреализм — эстетическое течение, возникшее во Франции в начале XX века. Согласно Манифесту сюрреализма, провозглашенному одним из его основателей Андре Бретоном в 1924 году, сюрреализм — чистый психический автоматизм, посредством которого происходит выражение реального функционирования мысли в письменной, устной или любой другой форме. Диктовка мысли без всякого контроля со стороны разума, вне всяких эстетических или моральных ограничений. Сюрреализм основывается на вере в высшую реальность, существующую в неких ассоциативных формах, которыми пренебрегали до него, и стремится окончательно разрушить все другие психические механизмы, заняв их место в разрешении основных проблем жизни. Употребил термин «сюрреализм» впервые Гийом Аполлинер. Величайшими представителями сюрреализма в живописи стали Сальвадор Дали, Макс Эрнст и Рене Магритт, в литературе — Пьер Навиль, Бенжамен Пере, Луи Арагон, Поль Элюар, Рене Шар, Анри Мишо и уже упомянутый Ан-

дре Бретон. Наиболее яркими представителями сюрреализма в кинематографе можно назвать Жана Кокто, Яна Шванкмайера, Дэвида Линча и, конечно же, самого Луиса Бунюэля.

Вот еще одна цитата из его книги «Мой последний вздох»: «Именно безумная любовь к снам, удовольствие, ими порождаемое, без попытки осмыслить содержание, и объясняет мое сближение с сюрреалистами. Фильм «Андалузский пес» родился в результате встречи моего сна со сном Дали. Позднее я не раз буду использовать в своих картинах сны, отказываясь сообщить им хоть какой-то рациональный характер и не давая никаких разъяснений». Действительно, сновидения — находка для сюрреализма идеальная. Во сне мы можем практически полностью отключить наше сознание и получать искомый сюрреалистами продукт в чистом виде. Единственная проблема, как мы уже увидели из цитаты Бунюэля, это запоминание снов. Вот что об этом говорил упомянутый Луисом Бунюэлем еще один гениальный испанец — Сальвадор Дали: «Если б я мог фотографически запечатлеть те образы, что мелькают перед моим мысленным взором, когда я засыпаю, мне открылась бы величайшая из тайн мироздания. Надо было бы изобрести прибор, улавливающий образы из снов, способный запечатлеть их и передавать». Но, увы, такого прибора, позволяющего заимствовать идеи для творчества у Морфея, до сих пор никто так и не изобрел.

Впрочем, сновидения имеют обыкновение время от времени повторяться, и тогда их сложно не запомнить. Вот что пишет по этому поводу все тот же Бунюэль. «Подчас во сне меня мучает безденежье. Мой счет в банке пуст. Как же я рассчитаюсь за номер в гостинице? Это один из самых назойливых снов в жизни. Он мне снится постоянно. Своим постоянством его можно сравнить лишь со сном о поезде, который я видел сотни раз. История одна и та же — я в поезде, еду куда-то, багаж лежит в сетке. Внезапно поезд подходит к вокзалу и останавливается. Я встаю, чтобы выйти размяться и выпить рюмку в буфете. Я очень осторожен, ибо путешествовал во сне много раз и знаю, что едва я спущусь на перрон, как поезд внезапно тронется с места. Это западня. Поэтому я предусмотрительно становлюсь одной ногой на перрон, оглядываюсь по сторонам, посвистывая. Поезд, похоже, стоит, вокруг меня сходят другие пассажиры. Тогда я спускаюсь совсем, и в ту же секунду поезд срывается с места и, как пушечное ядро, устремляется вперед. Но хуже всего, что он уезжает с моим багажом. Оставшись в одиночестве на опустевшем перроне, я разражаюсь бранью и просыпаюсь. Когда мы работаем вместе с Жан-Клодом Каррьером (в соавторстве с этим писателем Бунюэль написал сценарии к 6 фильмам. *Прим. авт.*) и мне случается жить в соседнем с ним номере гостиницы, он слышит ночью мои крики, но не

проявляет беспокойства и говорит себе: ясное дело, это отошел поезд».

В контексте отношения Луиса Бунюэля к гедонизму показательным выглядит финальный эпизод его фильма «Скромное обаяние буржуазии», получившего «Оскара» в США. Сцена начинается с того, что герой одного из любимых актеров режиссера — Фернандо Рея — присутствует на небольшой частной вечеринке. Шестеро хорошо одетых мужчин и женщин расположились за большим столом, собираясь отведать на ужин запеченную баранью ногу. Вдруг в зал врываются вооруженные люди, судя по всему, жутко ненавидящие буржуазию. Не дав собравшимся опомниться, они расстреливают их из автоматов. Окидывая взглядом кровоточащие трупы, главарь бандитов вдруг замечает руку, тянущуюся из-под стола к бараньей ножке. Здрав скатерть, террорист видит героя Фернандо Рея с куском мяса в зубах. Далее должен последовать его расстрел, но... в этот момент уцелевший просыпается в холодном поту. Первым делом он направляется к холодильнику, достает из него баранью ножку и начинает с наслаждением есть. Добавить что-либо к вышесказанному нечего. Стремление к наслаждению даже под страхом смерти — не это ли квинтэссенция идеи гедонизма?

Столь подробно на творчестве Луиса Бунюэля мы остановились неспроста. Он показал, как

можно успешно использовать сновидения в искусстве и кинорежиссуре в частности. Нас же больше интересует другое: а что если пойти от противного и самому попытаться стать режиссером своих снов? Тогда, к примеру, о скуке можно забыть, ведь у вас появится возможность разбавить повседневную рутину однообразных дней яркими и красочными снами, запрограммированными на свой вкус. А что уж говорить о том сновидении, которое, согласно утверждению Генри Миллера, продолжает жить после того, как похоронено тело и, подобно бесконечному многосерийному фильму, длится вечно...

V

«**К**огда приходит сон, не лежи в невежестве, как труп. Преврати иллюзии в ясные образы. Практикуйся в искусстве объединять сон и реальность», — гласит одна из буддистских заповедей. К слову, управлением сновидениями интересовалось гораздо больше людей науки и просто энтузиастов, чем может показаться на первый взгляд. Вот некоторые из них, оставившие наиболее яркий след в исследовании управляемых («осознанных» или, как еще говорят, «прозрачных») снов.

Французский аристократ XIX века и востоковед маркиз д'Эрви де Сен-Дени записывал свои сны с тринадцати до сорока пяти лет. Он описал

свои переживания в книге, которая была издана в 1867 году под названием «Сны и способы управления ими». Его коллекция конспектов сновидений в своем наличии имела к тому моменту 1946 ночей со снами, зафиксированными в двадцати двух блокнотах. Он рассказывал, что в первые шесть лет ведения дневника в нем были пропуски, но начиная со 179-й ночи он ни разу не спал без подобных снов. Свое первое осмысленное сновидение маркиз увидел в 207-ю ночь, второе — в 214-ю. Через шесть месяцев он видел осознанные сны приблизительно в двух ночах из пяти. После полутора лет ведения журнала француз видел сознательные сны почти каждую ночь. Труды Сен-Дени красноречиво доказывают, что выработка навыков управления сном требует времени и упорства.

Голландский психотерапевт Фредерик ван Эйден, который, кстати, впервые ввел в обиход термин «осознанные сновидения», сначала просто записывал свои наиболее интересные сны в течение двух лет, а потом начал тщательно анализировать их. Так, 26 декабря 1912 года он закончил свою четырнадцатилетнюю работу по сбору и анализу сновидений. В общей сложности он записал более 500 снов, из которых 352 были «прозрачными». Фредерик ван Эйден делил сновидения на четыре вида. Сны первого типа — самые распространенные. Они часто сумбурны, причудливы и бессмысленны. События дневной

жизни проникают в них, но в искаженном виде. После пробуждения они быстро забываются и не оставляют, как правило, неприятного осадка в душе. Второй тип — неприятные сны, кошмары, полные абсурда и непонятных символов. Спящий человек видит себя злодеем, убийцей, грабителем, насильником. Нередко ему кажется, будто в этих ужасах скрыт тайный смысл или предостережения, требующие разгадки. Их беспокойные образы могут держать человека в напряжении несколько дней. Еще одна группа — сны-ощущения. Всю ночь мозг может быть занят чем-то одним, например, какой-то мыслью, предметом или личностью. Сны-ощущения бывают приятными, разумными, спокойными, но иногда странными или тревожными. Наконец, последний тип снов получил у ван Эйдена название «прозрачных». Они, по его мнению, посещают человека в промежуточном состоянии между дремой и сном. При этом он знает, что еще не заснул окончательно, однако видит сны и одновременно размышляет над ними, придумывает сюжеты, выстраивает их по своему желанию. Интересно, что во время «прозрачных» снов ван Эйден иногда громко говорил, пел и кричал, во всяком случае, ему так казалось. Жена же всякий раз утверждала, что он спокойно почивал в своей постели, не проронив за ночь ни звука. Изучая не один год свои сны, ван Эйден пришел к выводу, что воздействие на

организм человека «прозрачных» сновидений очень благоприятно и оживляюще и его самочувствие после них всегда превосходно.

Мари Арнольд-Форстер, непрофессиональная, но очень одаренная английская исследовательница снов, описавшая опыты, связанные с контролем над ними в своей книге «Исследования сновидений», опубликованной в 1921 году, утверждала, что ей удавалось помочь детям избавиться от ночных кошмаров с помощью осознанного сна. К слову, Мари Арнольд-Форстер днем часто внимательно изучала ситуации, в которых хотела оказаться ночью. Так, она заметила, что дневные наблюдения за летающими птицами помогли ей научиться летать во сне. При этом Арнольд-Форстер считала, что для достижения успеха в управлении снами необходимо несколько раз в день напоминать себе о желаемом сновидении и еще раз — перед сном. Так, она несколько раз в течение дня повторяла фразу: «Сегодня я буду летать». Мозг, по ее убеждению, гораздо лучше воспринимает многократно повторяемую информацию, чем высказанную один-два раза.

Русский философ Пётр Демьянович Успенский, математик по образованию, известный также как теософ, журналист и писатель, считал, что сон — это субъективное и пассивное состояние, когда все его психические функции работают без всякой цели. В сновидениях, по мнению

Успенского, нет логики, нет следствия, нет причины и нет никаких результатов. Однако вот что писал он в своей книге «Психология и космология возможного развития человека», вышедшей в Нью-Йорке в 1945 году. «В сновидении субъективные картины — будь-то отображение прошлого опыта или смутные восприятия (звуки, достигающие спящего человека, телесные ощущения, легкая боль, мускульные напряжения) — проскальзывают через ум, оставляя лишь легчайший след в памяти, а чаще вообще не оставляя следа. Надо понять, что сон не исчезает после пробуждения. Сон остается с нами со всеми его впечатлениями. Все они сохраняются и часто оказывают воздействие на наши мысли, чувства и действия куда большее, чем в действительности существующие восприятия данного момента».

Здесь стоит сделать важную оговорку. Если утверждение Успенского о том, что сновидения не исчезают после пробуждения и продолжают оказывать влияние на наше сознание в течение всего дня, верно, то, обучившись управлению снами, мы получаем возможность в какой-то мере программировать свое психофизическое и эмоциональное состояние в фазе бодрствования. По сути, на этом делал акцент и Фредерик ван Эйден.

Доктор философии и клинической психологии, одна из основательниц Ассоциации по изучению сновидений Патриция Гарфилд непрерывно вела дневник сновидений с 14 лет, что дало ей огромный опыт познания снов, в том числе и осознанных. Патриция Гарфилд — автор множества трудов на эту тему, но самую большую известность получила ее книга 1974 года «Творческое сновидение».

«В 1972 году на двадцатом Международном конгрессе психологов в Токио доктор Джо Камил из Сан-Франциско сказал мне, как бы случайно: «Если вы едете в Малайзию, почему бы вам не посетить племя сеноев?», — так начинается Патриция Гарфилд свою работу, украшением которой стала отдельная глава о сенойской культуре. «Сенои — первобытные племена, насчитывающие около 12 тысяч человек, живут в нагорных джунглях Малайзии», — пишет она далее. Вопрос «Что вам приснилось прошедшей ночью?» — самый, по ее словам, важный в жизни сеноев. Каждое утро за завтраком каждый член семейства, от самого младшего до самого старшего, рассказывает свой сон. Никто не вправе сказать «не помню», так как сновидение — это центральный аспект жизни сеноев, и каждый из них обязан помнить свое сновидение. Все дей-

ствия с рождения и до смерти определяются индивидуальными сновидениями. Дети начинают рассказывать свои сны за завтраком с тех пор, как они начинают говорить. Авторитетные фигуры — отец, мать, дед и бабушка, старшие сестры и братья — все хвалят ребенка за то, что он видит сны и рассказывает их содержание. Они спрашивают ребенка, как он вел себя во сне, подсказывают ему, что он сделал, по их мнению, неправильно. Они выясняют, насколько события прошлых дней соответствуют сновидению, и советуют ему, как изменить поведение в будущих снах. И, наконец, они предлагают общественные действия, основанные на сновидении. Невротики и психопаты, так хорошо известные нам, немислимы среди сеноев. Западные терапевты находят, что этому утверждению с трудом можно поверить, но оно документировано исследователями, которые провели значительное время в прямом наблюдении за сеноями. Они демонстрируют замечательную эмоциональную зрелость, желание владеть вещами и людьми у них, на удивление, слабо. Возможно, это результат их продвинутого психического развития. Пока нет точных научных исследований, которые могли бы доказать, что миролюбие, согласованность, способность к творчеству, ментальное здоровье и эмоциональная зрелость — это результат уникальной способности сеноев использовать материал сновидений, отмечает Патриция Гарфилд.

Хотя, конечно, есть основания предполагать, что их обращение ко снам — основной элемент в развитии данных характеристик, утверждает она далее.

Исследовательница вывела три основных правила сеноев, которые восходят к различным специфическим ситуациям сновидений. Первое и основное — старайтесь противостоять и сопротивляться опасности в сновидении. Второе правило созвучно с первым, хотя оно направлено на другой стимул — предпочитайте удовольствие в ваших снах. Ребенка с детства поощряют в продвижении вперед к приятным переживаниям во сне, к наслаждению ощущениями, к возведению их в крайнюю степень. Третье правило — нужно достичь позитивного результата. Даже негативное переживание ранения или смерти во сне у сеноев может быть обращено в позитивное. Если ребенок ранен во сне, ему говорят, что он получил часть силы того, кто его атаковал. Если во сне его убивают, он должен немедленно возродиться в лучшей форме. Это искушенная в житейских делах сила позитивного мышления, исходящая от «примитивного» народа. Это то, что будет выглядеть экстраординарной силой в глазах всех других племен на Земле, заключает Гарфилд. Но главное у сеноев то, что человек должен извлечь полезный или красивый дар из образа сновидения, поделиться им со своей семьей, друзьями и всем племенем.

Старейшины этого народа считают, что прежде чем какие-либо действия перенести в жизнь-бодрствование, агрессивные взаимосвязи следует оставить в снах. Если человек видит образ своего друга, агрессивно действующего по отношению к нему, он должен сообщить своему другу об этом, когда проснется, чтобы тот имел возможность исправить свой вредный образ. Если человек сам был агрессивен во сне или отказывал в помощи другу, которого знает в жизни наяву, он должен оказывать тому знаки дружеской любви после того как проснется. Если человеку вообразается пища, то сенои считают, что он должен обязательно поделиться ею с другими персонажами сна. Эффект обращения к системе сеноев, приводит к выводу Патриция Гарфилд, приводит к тому, что результаты неблагоприятных переживаний в обыденной жизни сначала нейтрализуются, а затем и вовсе аннулируются. Негативные образы, если они вообще появляются, больше не внушают страха, напряжение снимается. Энергия, которая уходила на формирование негативных образов, трансформируется в позитивный творческий результат.

Что можно к этому добавить? Какой писатель-фантаст, описывая идеальное общество будущего, не взял бы за основу модель отношений между его членами, характерную для этого диковинного племени, которое посетила и раскрыла для нас, европейцев, Патриция

Гарфилд. Идиллическая картина, не правда ли? И это далеко не фантастика, ведь племя сеноев существует не где-нибудь в космосе, а на третьей планете от Солнца, именуемой Земля. Жаль только, что гордыня и амбиции вряд ли позволят нам, представителям высокоразвитой технократической цивилизации, поучиться уму-разуму у первобытных людей. Мы лишь высокомерно ухмыльнемся, дескать, бывает же такое! И благополучно продолжим переживать свои ночные кошмары, иногда воплощая их наяву.

VII

Продолжая тему отношения к снам у представителей различных народов и цивилизаций, отметим американского антрополога и этнографа Карлоса Кастанеду, который в работах о своей учебе у мексиканского индейца из племени яки дона Хуана посвятил сновидениям целый том. В 1968 году издательство Калифорнийского университета опубликовало первую книгу Кастанеды, которая называлась «Учение дона Хуана» и благодаря которой год спустя он получил степень магистра. Она сразу же стала бестселлером, как и все последующие работы автора. В период с 1971 по 1997 год Карлос Кастанеда написал еще десять книг о доне Хуане, одна из

которых так и называлась — «Искусство сновидения» (1993).

По словам Кастанеды, Дон Хуан считал, что в древние времена маги разработали систему практических методов, призванных изменить энергетическую обусловленность способностей человеческого восприятия мира. Этот набор практических методов и получил название «искусство контролируемого сновидения». При этом дон Хуан охарактеризовал это искусство, назвав его «вратами в бесконечность». Первый шаг к овладению им, по словам мага, заключался в практике настройки сновидения. «Настроить сновидение — значит обрести практическую способность точно управлять общим ходом развития ситуации в сновидении, — говорил дон Хуан Кастанеде. — Для того, чтобы выработать привычку контролировать сны, тебе необходимо начать с чего-нибудь очень простого. Сегодня ночью ты должен будешь смотреть во сне на свои руки». Дон Хуан уверял, что руки он выбрал произвольно. Объектом для фиксации взгляда во сне могли бы быть не руки, а что-то другое, все равно прием бы сработал. Смысл задачи заключается не в том, чтобы отыскать в увиденном сне определенный предмет, а в том, чтобы попытаться задействовать свое «внимание сновидения». Под данным термином дон Хуан понимал скрытую потенциальную возможность, инструмент, который каждый из нас хра-

нит в резерве. Однако возможность применить этот инструмент в повседневной жизни нам, как правило, так никогда и не предоставляется.

«Существует семь врат, — сказал он как-то Кастанеде. — Желаящий научиться контролировать сны должен открыть их — все семь, по очереди». В книге, к слову, речь идет только о трех из них, и лишь четвертые врата упоминаются витиеватыми намеками. Первые врата, по словам индейца, преодолеваются посредством осознания особого ощущения, возникающего перед тем, как человек проваливается в глубокий сон. «Это ощущение сродни чувству приятной тяжести, которая не дает нам открыть глаза, — говорил дон Хуан. — Мы достигаем первых врат в то самое мгновение, когда осознаем, что засыпаем, паря во тьме и ощущении тяжести». Далее Кастанеда пишет: «После этого разговора я вернулся домой и в течение нескольких месяцев каждый вечер, укладываясь спать, отчаянно намеревался осознать миг засыпания и во сне увидеть собственные руки. И вот как-то, когда я прилег отдохнуть днем, я увидел сон, в котором смотрел на свои руки. Этот случай оказался уникальным — сон больше не повторялся. Неделя проходила за неделей, но мне по-прежнему не удавалось ни осознать момент засыпания, ни найти во сне свои руки. Однако я начал замечать, что в моих снах присутствует некое смутное чувство. Словно я должен был что-то сделать, но никак не

мог вспомнить, что именно. Так продолжалось несколько месяцев. Потом вдруг однажды качество моего сновидения как бы само собой резко изменилось. Я ничего специально для этого не делал. Просто каждый вечер я ложился спать, твердо намереваясь не упустить момент засыпания и отыскать во сне свои руки».

Мы намеренно столь подробно остановились на описании Карлосом Кастанедой своих попыток научиться контролировать сны. Из этого фрагмента становится ясно, насколько долгим может быть процесс освоения пусть даже начальных упражнений. Вторые врата сновидения, согласно учению дон Хуана, достигаются тогда, когда человек «просыпается» из одного сна в другой. «Ты можешь иметь столько параллельных сновидений, сколько захочешь. Или столько, сколько сможешь. Главное — в одинаковой степени все их контролировать», — наставлял индеец Кастанеду. «Третьих врат сновидения ты достигаешь, когда обнаруживаешь себя во сне смотрящим на другого спящего человека. И когда этот другой человек оказывается тобой, — излагал далее дон Хуан. — У третьих врат сновидения ты начинаешь преднамеренно сливать в одно целое реальность сна и реальность обыденного мира. Это задача, которую маги называют завершением энергетического тела».

Здесь, пожалуй, стоит остановиться. Во-первых, дальнейшие выкладки Карлоса Кастанеды

не имеют непосредственного отношения к теме нашего эссе. Вникнуть в совсем уж экзотические детали учения дона Хуана смогут разве что самые преданные его адепты. Во-вторых, многие тезисы работы американского антрополога, выходящие за рамки рационального мышления, вряд ли будут восприняты сторонниками строгой научной мысли, для которых нарушение логики или отклонение в сторону метафизики изначально неприемлемо. И, наконец, экзотику философии дона Хуана, равно как и принципы отношения к сновидениям племени сеноев, изложенные нами несколькими страницами ранее, стоит воспринимать, скорее, как приправу к основному блюду, речь о котором пойдет в следующей главе.

VIII

Наиболее масштабным исследованием в области управления снами, на наш взгляд, является работа известного американского психофизиолога Стивена Лабержа «Практика осознанного сновидения» (1990). Вот фрагмент авторского предисловия к этой книге, рассказывающий об истории ее создания: «Наша исследовательская группа вела работу по изучению взаимоотношений сознания и тела во время сна в лаборатории Стэндфордского университета, а также на курсах и семинарах с

добровольцами-онейронавтами (oneironaut — означает «исследователь мира сновидений»). Мы работали над методами использования осознанных сновидений. Данная книга опирается на ряд источников, в том числе на стэндфордские исследования. Особо следует отметить важность для нашей работы исследований немецкого психолога Поля Толи, изучавшего этот феномен на протяжении последних двадцати лет».

К слову, упомянутый Стивеном Лабержем Поль Толи — немецкий спортивный психолог, создавший в Германии школу, в которой при помощи практики осознанного сновидения готовят прыгунов с трамплина. Его подход к проблеме управления сном предполагает напоминание самому себе о том, что нужно быть осознанным в течение всего дня, а не только ночью. Поль Толи считает, что мы проводим большую часть своего времени в некоем тумане бодрствования. Если бы мы могли быть более ясными в реальной жизни, возможно, мы могли бы быть и более ясными во сне. Немецкий психолог предлагает много раз в день задавать себе вопрос: «Я сплю или нет?». По его мнению, данное упражнение действует безотказно, хотя и требует многого решимости и настойчивости, чтобы не забыть о его выполнении.

Однако вернемся к Стивену Лабержу и его работе. Еще один фрагмент авторского предид-

словия к книге: «Осознанные сновидения вы можете использовать для разрешения своих проблем, например, для исцеления и саморазвития, или для того, чтобы постичь смысл древних учений и работы современных психологов, считающих, что осознанные сновидения могут помочь вам проникнуть в глубины своего Я, то есть узнать, кем вы являетесь в действительности. Осознанные сновидения, как свидетельствуют опытные люди, могут помочь повысить качество бодрствующей жизни. Авторы адресованных мне в Стэнфорд многочисленных писем рассказывали, как знания и опыт, приобретенные ими в осознанных снах, помогли им больше взять от жизни».

Книга Стивена Лабержа построена следующим образом: сначала в ней даются предварительные рекомендации для обучения осознанному сновидению и только затем — подробные техники, а также примеры использования управляемых снов в жизни. Если тщательно следовать всем рекомендациям, то частота погружения в такие сновидения увеличивается, уверяет автор. Чтобы помочь читателям разобраться в природе этого явления и использовать его в дальнейшем, в одной из глав книги приводится научное обоснование теории осознанных снов. «Если вы настойчиво выполняете предлагаемые упражнения и процедуры, мы уверены в вашем успехе, — замечает Лаберж. — Как и

все достойное изучения, осознанное сновидение требует усилий. Существенную помощь в овладении этим искусством оказывает мотивация; вы должны изо всех сил стремиться к результатам и выделить достаточно времени для тренировок». В книге «Практика осознанного сновидения» последовательно предлагается информация, необходимая для приобретения опыта управления снами. «В той или иной степени весьма полезны все приведенные в ней техники и упражнения, — отмечает автор, — но их эффективность будет зависеть от индивидуальных психофизических особенностей человека». Книга Стивена Лабержа, по его же словам, представляет собой самоучитель по освоению осознанных снов, который поможет читателю научиться их видеть и использовать для достижения своих целей. «Содержащиеся здесь советы не только откроют вам новые миры и позволят пережить захватывающие приключения, но и помогут вам в самосовершенствовании», — считает американский ученый.

Нисколько не умаляя значения сказанного Стивеном Лабержем выше, лишь добавим, что, спроецировав эти тезисы на более глобальную, чем человеческая жизнь, перспективу, мы в итоге получим в сотни раз большую мотивацию к необходимости овладения практикой управления сновидениями. Ведь от успеха на этом поприще будет зависеть, сможем ли мы получать

удовольствие от существования после физического ухода в мир иной. Или же оно будет обречено на вечные муки Ада, в которые мы на короткий срок погружаемся при жизни во время ночных кошмаров.

IX

Итак, подведем краткий итог нашего философского эссе. Мы проанализировали наиболее часто упоминаемые в Интернете тексты, посвященные проблематике управления сновидениями. Отметим, что зачастую авторы, пишущие на данную тему во всемирной паутине, просто копируют отдельные фрагменты текстов друг у друга. Так, сведения об английской исследовательнице снов Мари Арнольд-Форстер встречаются в постах многих пользователей, при этом ни одного аутентичного ее текста поисковики не выдают. Этим и объясняется наличие в сети множества фраз о ней и не только, слезанных, как под копирку, и кочующих с сайта на сайт.

Мы сознательно не включили в наш обзор практику индийских йогов, хотя многие исследователи осознанного сна упоминают ее в обязательном порядке. Вот, к примеру, что пишет на эту тему Патриция Гарфилд: «Йоги считают обязательным осознание своей роли создателя образов в собственных сновидениях. Они

обычно относят к осознанному переживанию то состояние сна, когда могут демонстрировать различные акты воли, утверждая, что характер каждого сновидения может быть трансформирован по желанию. Это требование пока невыполнимо для европейца. Методика йогов — это, прежде всего, соблюдение покоя с целью концентрации внимания, создание во сне дружественных образов, развитие способности сохранять сознание в сновидении, изменять их и сохранять по отношению к ним бесстрашие. Жесткая дисциплина ума и тела, вырабатываемая в медитациях и упражнениях, позволяет йогом достигать высот, недоступных европейцам. И нам не удастся сравниться с ними, пока мы не пройдем этот тренинг. Они всегда распространяют свое бесстрашие перед образами сновидений и на реальное состояние, ведь йоги должны не бояться своих сновидений, даже когда умрут». Причина, по которой мы были вынуждены оставить древнее индийское учение без должного внимания, вполне объяснима. Действительно, управление сновидениями в йоге базируется на медитации, освоить которую невозможно без применения составляющих основу данного учения асан (специальные позы тела) и пранаям (особые дыхательные упражнения). В свою очередь, их изучение в отрыве от общей философии йоги и соответствующего образа жизни не имеет смысла.

И делать это лучше под руководством опытного гуру (учителя), а не по книгам и каким-либо иным пособиям. Словом, йогом нужно стать до мозга костей, но это, как говорится, уже совсем другая история.

Отметим также, что наше эссе не содержит ни малейшего намека на метафизику. К примеру, мы не исследуем проблему вещей сновидений. Мы уходим от всяческого толкования снов. В данной книге также не упоминается взаимодействие во сне с давно умершими родственниками и другие астральные контакты и проявления. Все, о чем шла речь выше, можно постичь при помощи самой обычной человеческой логики, не прибегая к мистике и оккультизму. Единственное, что могут оспорить противники иррационализма — тезис о том, что после смерти мы продолжаем видеть сны или, точнее, один бесконечный сон. Дескать, с того света еще никто никогда не возвращался, а стало быть, и проверить эмпирическим путем это утверждение нельзя. Что ж, пусть так. Но ведь мы не призываем к слепой вере в то, что сновидение продолжает жить после того, как тело будет предано земле. Вооружившись этой мыслью, мы всего лишь предлагаем провести эксперимент, который, как известно, является высшим критерием истины с точки зрения науки. Но даже если вдруг окажется, что наш опыт закончился неудачей и за последней чертой нет ничего,

кроме пустоты, навык управления своими собственными сновидениями все равно будет иметь смысл. Ведь, избавившись от ночных кошмаров, мы значительно повысим качество жизни в фазе бодрствования. Как во сне, так и наяву, мы будем испытывать наслаждение от ежедневного соприкосновения с окружающим нас миром, а не к этому ли стремится каждый мало-мальски уважающий себя гедонист?

И в заключение еще один немаловажный тезис. Многим может показаться, что в основе всего изложенного выше лежит банальный эгоизм. А как же общепризнанные принципы человеческой морали, такие как необходимость творить добро, чувство долга перед Родиной, родителями и детьми, стремление отдать всего себя людям без остатка, спросят моралисты. Ответ прост — если вы делаете все это только лишь для того, чтобы получать дивиденды в ином мире, возможно, вам повезет и вы после смерти окажетесь в Раю. Правда, в этом случае есть риск перечеркнуть многолетние праведные потуги одним аморальным поступком, равно как и наоборот. Закостенелый грешник, всю свою жизнь попиравший нормы и правила человеческого общежития, может искупить свою вину одним благородным поступком. Например, переведя старушку через дорогу. Вполне возможно и такое, тут дело в духовном статусе старушки, ее месте, если можно так вы-

разиться, в иерархии космической номенклатуры. Если же вы придерживаетесь моральных постулатов и творите добро не корысти ради, а просто потому, что это доставляет вам удовольствие, вы Гедонист с большой буквы, и не стоит этого стесняться.

июнь 2014 — февраль 2015

ВМЕСТО ЭПИЛОГА

Жизнь уходит из рук, надвигается мгла,
Смерть терзает сердца и кромсает тела,
Возвратившихся нет из загробного мира,
У кого бы мне справиться: как там дела?

Тайну вечности смертным постичь не дано.
Что же нам остается? Любовь и вино.
Вечен мир или создан — не все ли равно,
Если нам без возврата уйти суждено?

Вот беспутный гуляка, хмельной ветрогон,
Деньги, истину, жизнь — все поставит на кон!
Шариат и Коран для него не закон,
Кто на свете, скажите, отважней, чем он?

О, мудрец! Коротай свою жизнь в погребке,
Прах великих властителей — чаша в руке.
Все, что кажется прочным, незыблемым, вечным,
Лишь обманчивый сон, лишь мираж вдалеке...

Омар Хайям

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава I	3
Глава II.....	7
Глава III	13
Глава IV.....	19
Глава V	24
Глава VI.....	29
Глава VII	33
Глава VIII.....	37
Глава IX.....	41

АВТОР ВЫРАЖАЕТ БЛАГОДАРНОСТЬ

Вадиму Рязанцеву (компьютерная верстка и дизайн), Дарье Сотниковой и Надежде Соловьевой (редактирование текста), а также Алексею Бондаренко за предоставленный рисунок для обложки и Наталии Мирошниченко за моральную и материальную поддержку в создании книги.