

# **Введение к первому выпуску журнала «Золотой Тессеракт»**

**Артем Синин, июнь 2021 г.**

*Версия 1.0 от 21.06.2021*

## **Оглавление**

Приветствие и первые итоги .....	2
Нефармакологическая стимуляция ацетилхолина .....	2
Благодарность первым участникам и приглашение для новых.....	4
О формате материалов, порядке публикаций и награждений .....	5
Ведущая тема первого сезона: «предвидение в ОС» .....	6
О научном развитии наших исследований .....	6
О международной работе по коммуникации со спящим .....	8
Ключевые тезисы на основе опыта научных исследований ОС/ВТО .....	9
О целях премии «Золотой Тессеракт» .....	12
Список источников.....	15

## Приветствие и первые итоги

Здравствуйтесь, дорогие друзья. Вот и настало лето — пришло время подводить итоги первого сезона премии «Золотой Тессеракт» [1] [2]. Идея относительно этой премии оказалась неожиданной и универсальной: одним махом закрылась масса вопросов и проблем, появился новый смысл и мотивация трудиться. Наверное, это была своего рода авантюра, но сейчас, по прошествии трех месяцев, я могу с удовлетворением подтвердить, что идея работает. Мы получили важные и значимые результаты, которые однозначно подтверждают целесообразность проекта. И я воспринимаю их как награду за много лет не только исследований, но и ожиданий. Уже очень давно я жду ключевых трансформаций в нашей сфере. Думаю, что не я один. Ведь несмотря на вялотекущий процесс вроде бы эволюционных изменений — что сейчас, что двадцать лет назад, в сообществе сновидцев вращаются одни и те же, по большому счету, идеи. Надеюсь, что мы это, с помощью высших эволюционных сил, постепенно изменим. И уже понемногу меняем. Я не призываю к революции, даже научной, технической или тем более духовной. На мой взгляд, это не нужно и вредно, потому что за любой кредит придется со временем платить вдвойне. Но помочь естественному ходу вещей, по мере возможностей, я считаю большой удачей. И я рад разделить эту удачу с вами.

## Нефармакологическая стимуляция ацетилхолина

Прежде чем далее рассуждать о премии и наших исследованиях, мне нужно представиться. Меня зовут Артем Синин (кому любопытно, эта фамилия — устоявшийся с давних времен псевдоним, образованный от названия ноты «си»). Мы можем быть знакомы по сообществу «Осознанные сновидения и наука» в ВК [3], а также по старому сайту «Nilss.org» [4] и новому «OSnauka.ru» [5]. В начале 2010-х я администрировал форум и союз «Сновидец» [6], а затем электронное издательство «Я — сновидец» [7]. Мой первый опыт общения с сообществом практиков ОС/ВТО<sup>1</sup> [8] [9] [10] [11] произошел в 2002 году, в рассылке ХС [12] в

---

<sup>1</sup> ОС/ВТО — осознанные сновидения и внетелесные опыты. С точки зрения науки, это фактически одно и то же. Отличатся только методика. Опыт огромного количества практикующих это подтверждает. Сюда же можно отнести «астральные выходы» («астрал»), «эфирную», «ментальную» и множество прочих «проекции», а также т. н. «фазу». Я употребляю термин ОС/ВТО для тех практиков, кто эти состояния разделяет, чтобы напомнить, что речь идет о более широком спектре состояний, чем это принято понимать в некоторых сообществах.

Yahoo Groups. Мне было тогда 22 года, а сейчас 42. Все эти 20 лет я почти непрерывно практикую и исследую ОС/ВТО, изобретая к этому не только новые приемы и методы [13] [14], а также программы [15] [16] и технологии [17] [18].

Но я прошу вас поверить мне на слово или убедиться в этом по ходу дальнейших публикаций, что таким, как сейчас, вы меня вряд ли знаете, даже если мы давно знакомы. Потому что за последние пару месяцев, благодаря одному из исследований в рамках данного проекта, я «помолодел» лет на десять. Не физически, конечно, а интеллектуально. Образ моего мышления (и повышенная способность к ОС/ВТО) соответствует сейчас тому, которое было в эпоху, когда мы занимались виртуальными мирами Active Worlds [19] [20] и производили те эксперименты [21], в продолжение которых сейчас будут публиковаться некоторые работы уже в рамках данной премии. Однако опыт, полученный позже, никуда не делся. Он накладывается «сверху», как сыр на бутерброд. И поэтому я сам себе в виде этого нового блюда, собранного из знакомых уже ингредиентов, — не известен.

Секрет этого омоложения очень прост. Я снова нахожусь под мощным воздействием ацетилхолина [22] [23] — нейромедиатора [24], который отвечает, во-первых, за сновидения [25] [26], в т. ч. осознанные [27] [28]. И во-вторых, за память, интеллект и способность к обучению [29] [30], то есть как раз за то, что наиболее свойственно молодым, и что мы теряем с приближением старости [31] [32] [33]. Но это совсем не тот же самый эффект, о котором я рассказывал в тот непродолжительный период, когда изучал фармакологическую стимуляцию ацетилхолина [34] и познавал таким образом основы нейробиологии. Это две большие разницы — фармакологическая и нефармакологическая стимуляция. Они настолько же различны, как неестественная эйфория от какого-нибудь наркотика отличается от тех спокойных и глубоких чувств, которые возникают в ответ на наши реальные успехи и свершения.

Надеюсь, что этот опыт не окажется уникальным, а будет использован если не в качестве готового рецепта, то как мотивация к самостоятельными изысканиям. Для этого, в каком-то смысле, и существует премия «Золотой Тессеракт». И благодаря результатам этого эксперимента, о которых я буду рассказывать в отдельной статье, мы имеем подтверждение того, что идея о «Золотом Тессеракте», даже если бы никто кроме меня в этом проекте не участвовал, — уже оправдана.

## Благодарность первым участникам и приглашение для новых

Но я рад, что основательный и серьезный подход к практике ОС/ВТО со мной разделяют близкие по духу люди. Вместе мы, конечно, сделаем гораздо больше открытий, чем это возможно кем бы то ни было в одиночку. И мы это уже делаем. Чего только стоит тема с «предвидением», о которой разговор будет ниже.

Однако я не хотел и не хочу кого-то тянуть сюда «силой», как я это уже несколько раз повторял (можно кстати обратить внимание на категоричность этих суждений по сравнению с текущими, ведь пару месяцев назад я был в режиме стимуляции не ацетилхолина, а дофамина) [35] [36], именно потому, что с самого начала решил: пусть наберется побольше работ, которые станут неким примером – как мы хотим, чтобы это все было организовано. Если бы сейчас не три, а десять человек прислали свои изыскания, и как лебедь, рак и щука, потянули эту повозку в разные стороны, то повозка могла бы просто не выдержать или превратиться совсем не в то, что было изначально задумано. Поэтому я еще раз благодарю тех ребят, которые выступают в роли пионеров. Благодаря их усилиям теперь, когда нас спрашивают, «а что именно вы предлагаете?», мы можем предметно ответить: «вот раз статья, вот два, вот три, – вот такого рода работы мы бы и хотели видеть в рамках премии». Эта важная цель достигнута. Мы создали уникальный прецедент. Спасибо!

Но процесс продолжается. Я рассчитываю, что круг наших участников будет постепенно расширяться. Надеюсь, что революций здесь тоже не будет. Мы никуда не торопимся, ведь эволюция – процесс долгий. Но если вы чувствуете, что готовы разделить наш подход, что это вам близко – присоединяйтесь, мы будем вам рады. Только, пожалуйста, начинайте не со слов, а с действий. Если Ваше сознание обладает достаточным творческим потенциалом для такого рода участия, то Вы найдете вариант, что это могут быть за действия. Не надо говорить «я хочу» – начните что-то делать. Если есть готовая работа, можно оформить хотя бы ее фрагмент или подвести какие-то промежуточные итоги, чтобы было что обсудить. Если есть только идея, то можно составить план возможных действий, сформулировать гипотезу или сделать какой-то иной набросок, чтобы можно было вести диалог предметно. Если нет никаких идей, но все равно хочется поучаствовать, можно просто сесть, хорошенько подумать и провести мозговой штурм. Запишите возможные варианты Вашего участия в виде списка, хотя бы «фантастического», чтобы мы получили возможность что-то советовать.

Спасибо за конструктивный и деятельный подход!

## О формате материалов, порядке публикаций и награждений

Что касается примеров, т. е. уже завершенных работ в этом сезоне, то они еще проходят процесс итогового оформления, но скоро будут опубликованы. Так мы и будем делать: в течение следующего месяца за тремя сезонными (для весны это был соответственно март, апрель, май) опубликовать одну за другой работы по порядку их готовности, а в конце месяца (если потребуется, и с некоторой задержкой) уже объединять их в итоговый выпуск журнала «Золотой Тессеракт». Это предельно простой и, думаю, эффективный подход, который избавит нас от необходимости «подгонять» кого-то из участников. Ведь спешка в нашем деле неприемлема.

Но журнал — это, наверное, немного условное определение, потому что мы вряд ли будем делать одну объединенную публикацию в формате PDF, как какой-нибудь гляцевый выпуск, — это, скорее всего, лишний и ненужный труд. Тем более, учитывая, что некоторые работы у нас будут такие объемные, с таким количеством дополнительных материалов и файлов, что в общем оглавлении можно будет попросту заблудиться. Поэтому мы будем публиковаться по такому принципу: каждая работа в рамках проекта — это архив, в котором в самом простом случае лежит всего один документ в формате PDF, а в тех случаях, когда необходимы какие-то приложения, этот архив включает и их. Выпуск журнала, таким образом, — это еще один, уже заключительный и объединенный архив, в котором собраны вместе все работы со всеми их приложениями. То есть, по сути, это заархивированная папка с файлами. Думаю, такой формат будет максимально удобен и авторам, и читателям.

Что же касается награждений, то мы пока не решили, будем ли мы выполнять их прямо по ходу публикаций или, может быть, в конце, как некий праздничный итог. Наверное, второй вариант все-таки правильнее: будет какая-то интрига, будет возможность читателям произвести собственную оценку, «сделать ставку». Может быть, даже со временем придумаем какой-нибудь приз зрительских симпатий. Но сейчас, пока участников, кроме меня, всего трое, это не суть важно. Главное, что награждения, конечно, будут. И благодаря удачному распределению в этом сезоне каждый как раз и получит по главному призу в той или иной категории. Так что пока серьезной интриги, наверное, не получится. Но зато все в выигрыше.

Еще раз большое спасибо за этот труд нашим первым авторам!

## Ведущая тема первого сезона: «предвидение» в ОС/ВТО

Стоит отметить, что ведущей темой в первом сезоне, как я уже упоминал, стала тема «предвидения». Тема для меня несколько неожиданная, но я решил, что на примере этих работ как раз можно удачно продемонстрировать нашу открытость любым, даже самым сложным и, может быть, не совсем пригодным для именно научного исследования темам.

«Предвидение» (угадывание, получение информации) в ОС/ВТО – это идея, которую каждый сновидец, независимо от его подхода, скорее всего, пробовал. Естественно, что и мы это делали. И в самом начале практики, 20 лет назад, я разглядывал какие-то карты и что-то пытался угадать. И позже, 10 лет спустя, мы тоже проводили такого рода эксперименты, но уже в групповом формате [37]. Тогда я не нашел в себе мотивации и достаточных знаний к тому, чтобы оформить и рассчитать результаты наших исследований на близком к научному уровне. А сейчас это сделал. И первая статья будет как раз по мотивам того нашего группового эксперимента от 2010 года [38]. Забегая вперед, новые расчеты подтвердили: эксперимент успешен и результат статистически значим.

Но это не единственная работа по предвидению/угадыванию в этом сезоне. И, наверное, не главная. Но не будем заранее раскрывать все карты. Я лишь еще раз этим вступлением хочу повторить, что на примере такого рода работ обращаюсь к сообществу сновидцев с идеей, что вот такие эксперименты, за которые в официальной науке не всегда возможно взяться или их очень сложно официально опубликовать, в нашем коллективе, под эгидой премии «Золотой Тессеракт», можно братья. Можно и нужно. Потому что, вообще говоря, в этом и есть наше главное преимущество, что мы можем делать то, что нам интересно, не оглядываясь ни на какие стереотипы.

## О научном развитии наших исследований

В этой связи я еще раз подумал над тем, а как, собственно говоря, это может развиваться в научной сфере и должно ли оно развиваться? Нужно ли эти исследования готовить, направлять и ставить именно на рельсы официальной науки? Будем ли мы эти работы в итоге публиковать в научных журналах? Ну, может быть, не конкретно по «предвидению», не такие авангардные, но в принципе – будем или нет? И я осознал, что, вообще-то говоря, это не важно.

Научные публикации сами по себе сейчас уже не имеют того значения, которое они имели, скажем, несколько десятков лет назад. Потому что сейчас это стало очень просто. Появилось много либеральных научных журналов, в которых стало очень легко опубликоваться. За деньги можно сейчас опубликовать практически что угодно. Конечно, в определенных рамках, но с очень большим люфтом свободы, то есть с массой возможностей к элементарной мистификации. И всякого рода публикаций, связанных с «паранормальным», — тоже масса [39] [40]. Но большинство из них не имеют никакого научного веса. И дело не только в импакт-факторах журналов [41]. Важно осознать одну вещь. Сновидцы, будучи любителями-энтузиастами, в принципе, научные статьи писать не должны. Точнее, сновидцы не должны писать научные статьи в одиночку, без руководства и вдвойне внимательной поддержки со стороны официальной науки. Потому что мы с вами, дорогие друзья, не можем сохранять объективность. Мы не можем не включить свою заинтересованность в научном или социальном одобрении феномена ОС/ВТО, а также заодно и в реализации каких-то своих курсов, продуктов, взглядов и мировоззрений, выдвигаемых если не ради материальной выгоды, то в качестве самоутверждения. Такой багаж в научной среде является якорем, который просто не позволит нам самостоятельно сдвинуться с места. Потому что один из главных столпов, на которых стоит наука, — незаинтересованность исследователя в конкретном результате. Мы должны быть максимально непредвзяты. А как сновидец, который сам сновидит, сам фиксирует опыты и сам их статистически обрабатывает, да еще и, как это часто бывает, зависимый материально от этих экспериментов и публикаций, как он может быть абсолютно объективен?

Да никак. И это всем очевидно.

Поэтому научный подход мы исповедовать можем, стремиться к научности можем, использовать все подходящие к этому научные инструменты, методики, принципы — конечно, можем и должны, если хотим достичь объективного знания. Но публиковать научные статьи от себя лично как от группы любителей-энтузиастов — не имеем права. И если мы все-таки что-то подобное публикуем, то должны понимать, что восприниматься в научной среде такие статьи наравне с традиционными не должны и никогда не будут. В каком бы замечательном журнале мы их, если найдем к этому пути, не опубликовали. И это правильно.

Но я повторяю, что это не значит, что мы не должны интересоваться и заниматься настоящей наукой. Просто если планировать какие-то серьезные научные публикации, не для «галочки» и не для «пиара», то нужно настраиваться

только на сотрудничество с авторитетными представителями официальной науки и только под их чрезвычайно внимательным курированием и контролем. Чтобы придаться к нашей субъективности было невозможно.

Но нам совсем не нужно форсировать эти контакты. Если мы покажем действительно научно интересные и значимые результаты, то представители серьезной науки сами выйдут на нас и наши исследования. Это совершенно естественный процесс – так было, к примеру, и с пресловутой работой по коммуникации со спящим [42] [43]. Если мы хотим, чтобы такие контакты продолжались и развивались, то наша задача должна заключаться лишь в одном: производить качественные и актуальные исследования, информация о которых для представителей официальной науки будет максимально доступной. А войдем мы в итоге в соавторы той или иной работы, если она действительно будет сделана по мотивам наших экспериментов, или нет – какая разница? Если нас интересует этот факт, а не развитие научного знания о феномене ОС/ВТО, то это и есть главная преграда к настоящей научной работе. И вот от этой преграды нужно в первую очередь избавляться.

## О международной работе по коммуникации со спящим

В этой связи меня периодически спрашивают о ситуации с упомянутой выше международной работой по коммуникации со спящим. Да, я действительно от нее отказался, и меня в этом поддержал Александр Миронов [44] (за что я выражаю ему уважение и благодарность), с кем мы всю работу и сделали [45], так что имеем на это полное моральное право. Участие ИВНД [46] было чисто формальным, что в итоге и послужило, по крайней мере для меня, исходя из аргументации выше, главным поводом к отказу от участия. Ведь если главный испытуемый делает все самостоятельно, пусть даже в по-научному жестких, но никем, по сути, не контролируемых условиях, и предоставляет этот материал под аффилиацией ИВНД, то можно ли поставить такую работу в один ряд с работами наших зарубежных коллег, кто не испытывает никаких пробелов в научной организации процесса исследования и делает все по нормальным, а не «шапочным», как у нас принято, стандартам? Будет ли это правильно и честно? Это вообще наука или попытка куда-то «протиснуться»?

Не сразу, но по мере того, как я продвигался в понимании истинных научных принципов, изучал авторитетные научные статьи и осваивал профессиональные тонкости полисомнографии, я это понял с абсолютной однозначностью: конечно,



нет. Это какая-то, простите, «фигня», а не наука. Единственным аргументом к сохранению участия на уровне соавторов, помимо «пиара» (стремление к которому, повторю, я считаю преградой к настоящей научной деятельности), был, скажем так, «национальный» интерес. Но когда я взялся за эти эксперименты для ИВНД, то с самого начала сказал, что меня интересует только одна цель: чтобы эти исследования дошли до официальной науки и были развиты именно на научном, а не любительском, уровне. И не важно, кем и под каким флагом. Поэтому тот факт, что для наших зарубежных коллег некоторые наши идеи, хотя мы и разработали их по факту первыми, послужили в каком-то смысле почвой, я оцениваю как прекрасный. Так и должно быть, так и работает настоящая наука. Наука вообще, на мой теперешний, более «взрослый» взгляд (чем был в начале, когда я принимался за сотрудничество с ИВНД), не может и не должна быть национальной. И в этом смысле я рад и полностью удовлетворен, что наши усилия сослужили эволюционную пользу общему делу, как и было задумано.

А вот то, что наша, российская сторона не смогла не то, что развить, а даже принять и использовать уже готовые, предоставленные ей «на блюдечке», изыскания, — это, конечно, печально. Но это вопрос не ко мне, и даже не к представителям ИВНД. Эта общая проблема в России — огромная и системная, затрагивающая не только науку. Мы, к сожалению, очень часто совершенно не ценим собственные богатейшие ресурсы. И разбрасываясь ими, теряем.

## Ключевые тезисы на основе опыта научных исследований ОС/ВТО

Но я не хочу углубляться в эту тему, потому что в этой вступительной статье таким настроениям уж точно не место. Я бы хотел зафиксироваться сейчас на совсем других эмоциях. Поэтому я озвучу несколько более-менее нейтральных тезисов по мотивам полученного опыта, за который я искренне благодарен всем, кто поучаствовал в его реализации. Я пришел к этим тезисам как к эмпирическим фактам и предлагаю их рассматривать как конструктивные:

- 1) Без полисомнографических измерений [47] какую-либо серьезную научно-исследовательскую работу по ОС/ВТО вести попросту невозможно. Потому что только на основе ЭЭГ [48] мы можем однозначно судить о наличии у испытуемого ОС/ВТО на фоне нормального сна без патологий и отклонений. Без этого четкого и однозначного доказательства неисключительности и истинности регистрируемых явлений, которое чрезвычайно сложно

мистифицировать или подделать, любое наше исследование может быть справедливо разбито критикой в пух и прах. И важно учесть важный момент: чтобы этого не допустить, полисомнограмма должна фиксироваться по самым жестким международным стандартам [49]. С запасом точности.

- 2) Полисомнография действительно чрезвычайно интересна для сновидца и совершенно точно необходима к массовому освоению исследователями-любителями. Без понимания нейрофизиологической основы нашей практики, мы, по сути, занимаемся гаданием на кофейной гуще, когда пытаемся анализировать нашу практику и на основе этого анализа совершенствовать ее эффективность. Паттерны сна, на которые мы «наслаиваем» тот или иной метод стимуляции ОС/ВТО, – у каждого человека индивидуальны (хотя они, конечно, могут и должны типизироваться). Поэтому даже если мы изобретаем какие-то более-менее универсальные приемы, они гарантированно будут иметь ограниченный процент эффективности среди практикующих (от человека к человеку) и ограниченный процент успеха у одного и того же испытуемого (от ночи к ночи), в зависимости от физиологических обстоятельств, которые можно выделить и определить только по ЭЭГ. Поэтому не только сновидческим исследовательским группам, но и рядовым сновидцам совершенно точно необходимы простые и доступные технологические решения на этот счет.
- 3) В ИВНД заниматься исследованиями ОС/ВТО нет реальной возможности – институт находится, по сути, в полуразрушенном состоянии. Откровенно говоря, это было больше похоже на военные учения, чем на практику ОС/ВТО, особенно когда в здании отключили отопление. Существуют ли в России более подходящие научные лаборатории для такого рода исследований (если отбросить медицинские и частные) – мне достоверно не известно. Но в чем я совсем не сомневаюсь, так это в том, что в России сейчас нет авторитетных ученых, готовых всерьез эту сферу исследовать. И это главное. Основные причины, на мой взгляд, две: во-первых, виноваты некоторые наши национальные особенности. Конечно, есть у нас и достоинства, и таланты – с этим спорить бессмысленно и никто не спорит. Но пока мы закрываем глаза на собственные слабости и недостатки, когда «тяп-ляп», «абы как» и «Вась-Вась» мы считаем естественной нормой, то крики «ура!» и «вперед!» отечественной науке никак не помогут. Поэтому серьезных ученых у нас в принципе очень мало. И во-вторых, судя по тому, какой скепсис / интерес вызвала тема коммуникации со спящим в научной среде в России / за рубежом, а также по количеству научных работ в этой сфере и по многочисленным наблюдениям архаичных и неадекватных реакций

российского научного сообщества в рамках конференций, деловой переписки и интервью на данную тему – мы отстаем здесь от международной науки лет на тридцать как минимум. Можно ли быстро наверстать этот разрыв? Технологически и методологически – легко! В этом я не просто уверен, я это знаю. Но есть ли к этому заинтересованные и компетентные силы? Нет. И я не вижу к их возникновению даже отдаленных предпосылок.

- 4) Но даже в хорошо оборудованной лаборатории (допустим, частной), в принципе, практиковать ОС/ВТО неправильно. В любой незнакомой обстановке сон испытуемого искажается, приходит в неестественную для него форму и нарушается. Значит, ни одно лабораторное исследование ОС/ВТО, по сути, не объективно, а выводы из проведенных таким образом исследований могут быть невоспроизводимы сновидцами в обычной домашней обстановке, что мы уже не раз наблюдали. Именно поэтому, кроме прочего, я и заинтересовался портативными устройствами для фиксирования ЭЭГ, которые можно было бы использовать в домашних условиях (в конечном итоге мои дальнейшие разработки в этой сфере развились в том числе в создание этой премии, ведь она придумана в том числе для того, чтобы стимулировать такого рода домашние эксперименты). И именно поэтому я отказался в итоге от идеи организации частной научно-исследовательской лаборатории в Москве [4], хотя мы уже, по сути, ее организовали и провели ряд экспериментов, и этой идеей заинтересовалось сразу несколько серьезных потенциальных партнеров. Но дело в том, что «пиариться» на такой лаборатории – действительно, можно. И зарабатывать, при правильном подходе, вполне. А вот вести именно научную работу, по полученному опыту, увы, нет смысла. Потому что это, во-первых, повторю, некорректно с точки зрения воспроизводимости экспериментов. И, во-вторых, – уже попросту не современно. Портативные усилители ЭЭГ, как я однозначно убедился, – это теперь вполне доступная обществу технология, даже если ставить высокую научную планку к качеству регистрируемых данных. Так что будущее точно за портативными ЭЭГ-усилителями, нужно это признать и двигаться в эту сторону. И есть еще третий важный аспект, который я тоже уже упоминал и который ставит на идее собственной лаборатории окончательный крест. Любую организацию, ведущую помимо научно-исследовательской еще и коммерческую деятельность, да еще и организованную любителями-энтузиастами, а не авторитетными учеными, – никто всерьез в науке воспринимать не будет. И это правильно.

5) Таким образом, подводя итог, очевидным для меня обобщающим выводом и планом, если мы говорим о научных исследованиях ОС/ВТО группами энтузиастов, становится следующее:

- a. в первую очередь нужно привлекать участников к экспериментам, производимым в домашней обстановке, но с использованием профессиональных портативных ЭЭГ-усилителей всегда, когда это возможно (и под контролем квалифицированного удаленного оператора, если это необходимо);
- b. сохраняя научный подход, насколько это возможно, нужно, тем не менее, либо полностью отказываться от претензии на научную значимость результатов, выполняя работу как пример и оставляя доказательную часть исследования специалистам, либо вести исследования сразу в тесном сотрудничестве и под руководством авторитетных зарубежных представителей официальной науки (а не российских, по крайней мере, на данный момент и в данном положении дел);
- c. но продолжать и развивать эти эксперименты нужно обязательно, потому что если сейчас даже зарубежная наука отстает от наших любительских исследований, получается, лет на 20 (про российскую я вообще молчу), и если мы, энтузиасты-любители, эти эксперименты вдруг прекратим (а тенденция к этому есть, потому что искренний исследовательский дух активно уступает место в современном сообществе сновидцев совсем другим явлениям), то не факт, что через 20 лет научное продвижение этой сферы вообще не прекратится, ведь к нему может не оказаться того естественного и очень важного социального драйвера, которым мы, не будем об этом забывать, и являемся, и который ни один «пиарщик» и «продавец курсов» никогда не заменит, сколько бы ресурсов ни вкладывал в попытках создать синтетическое подобие данного общественного явления.

## О целях премии «Золотой Тессеракт»

Конечно, многие, прочтя эти тезисы, удивятся и скажут — а зачем вообще нужна эта принципиальность? Ну, сделал ты эксперимент: неважно, насколько он научный; неважно, был ли контроль со стороны официальной науки; неважно,

сколько искажений допущено в итоговом тексте научной статьи и какая ее часть «высосана из пальца». Получилось это как-то «пропихнуть», и здорово! Тема как-то развивается, дело делается! Почему не «ура»?

Друзья, вот поэтому я и создал эту премию. Действительно, эксперименты и исследования нужны. Действительно, дело нужно двигать. Но необходима какая-то промежуточная сфера между строгой официальной наукой и нашим сообществом исследователей-энтузиастов. Нужен буфер. Да, контакт между наукой и сообществом сновидцев, даже содружество, даже отчасти смешение – эволюционно совершенно точно необходимы. Но нельзя подменять одно понятие другим. Иначе мы потеряем и то, и другое. Если лишить науку строгой объективности и здорового научного скепсиса, или сновидцев обязать действовать, только опираясь на логику и факты, – разве из этого получится что-нибудь хорошее? Очевидно, что нет. Полная изоляция официальной науки от сновидцев, когда научные разработки отстают на десятилетия от любительских, – тоже плохой вариант. Мы это видим. Но зачем вообще нужны эти крайности? Есть же альтернатива: буфер.

Надеюсь, что сформулированный мной в самом начале тезис о том, что идея «Золотого Тессеракта» решает много вопросов и проблем, мне таким образом удалось отчасти расшифровать. Я бы очень хотел, чтобы идея этой премии воспринималась нашими участниками именно так: как некая виртуальная награда за выполнение игрового квеста, суть и истинное назначение которого, конечно, гораздо глубже, а значение выше. Но не обязательно, чтобы все участники это хорошо понимали и помнили, тем более, со временем, когда нужная атмосфера будет сформирована и зафиксирована, как норма. Кто-то в итоге вполне может опереться на мотивацию именно за счет денежного вознаграждения или возможности заявить о себе. В этой промежуточной сфере между наукой и сообществом, которую мы создаем, – это не важно, если помнить о целях. Главное, чтобы организаторы и хотя бы ключевые участники об этих целях не забывали.

А в чем они заключаются, основополагающие цели премии «Золотой Тессеракт», если коротко подвести итог? Вернемся к вводу документу, опубликованному в январе 2021 года [2]:

- ускорение эволюционного развития сновидчества как науки;
- создание буфера между официальной наукой и любительскими сообществами исследователей ОС/ВТО;
- развитие в обществе научных компетенций о феномене ОС/ВТО;

- тренировка научного подхода у заинтересованных в этом исследователей ОС/ВТО;
- централизация любительских пронаучных работ по ОС/ВТО в одном регулярном издании;
- отбор наиболее интересных тем для серьезных научных публикаций;
- развитие мотивации у исследователей к научным и околонучным работам в сфере ОС/ВТО.

Повторю, что эти цели не обязательно помнить и разделять поголовно всем участникам, но я всё-таки буду периодически их снова озвучивать как некую «мнемоническую мантру», хотя бы для себя самого.

Отмечу, что я не против создания любых других проектов по аналогии с этим, в том числе с иными целями, как постоянно происходит с любыми моими начинаниями и идеями. Спрос рождает предложение, и это нормально. Но я приложу все усилия к тому, чтобы фундамент именно этой премии оставался именно таким, как незыблемая основа. Я верю, что высшие эволюционные силы и высшие эволюционные принципы нам в этом помогут.

В заключение этой статьи я снова выражаю благодарность нашим первым участникам и снова предлагаю вам разделить столь редкую возможность и воспользоваться этим новым форматом, чтобы реализовать индивидуальную энергию к созиданию совершенно уникальным в текущей эпохе образом, который мы прямо сейчас вместе с вами изобретаем.

Спасибо за внимание, осознанность и участие.

*Артём Синин,  
15.06.2021*

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- [1] А. Синин, ПРЕМИЯ ДЛЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ ОС/ВТО «ЗОЛОТОЙ ТЕССЕРАКТ»  
[https://vk.com/osnauka?w=wall-139589208\\_7174](https://vk.com/osnauka?w=wall-139589208_7174)
- [2] А. Синин, Премия для исследователей ОС/ВТО «Золотой Тессеракт» (PDF)  
[https://vk.com/doc174124011\\_584097371?hash=bfa44467edd0551148&dl=be29591f84015700e4](https://vk.com/doc174124011_584097371?hash=bfa44467edd0551148&dl=be29591f84015700e4)
- [3] Сообщество в ВК «Осознанные сновидения и наука»  
<https://vk.com/osnauka>
- [4] Архив сайта «Nilss.org»  
<https://web.archive.org/web/20200805084124/http://nilss.org/>
- [5] Сайт «OSnauka.ru»  
<http://osnauka.ru>
- [6] Архив сайта «Snovidec.org», 2012 г.  
<https://web.archive.org/web/20110925013802/http://www.snovidec.org/>
- [7] Архив сайта электронного издательства «Я — сновидец», 2019 г.  
<https://web.archive.org/web/20190801092704/http://ya.snovidec.org/>
- [8] «Осознанное сновидение», википедия  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5\\_%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)
- [9] «Lucid dream», wikipedia  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Lucid\\_dream](https://en.wikipedia.org/wiki/Lucid_dream)
- [10] «Внетелесное переживание», википедия  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B5\\_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
- [11] «Out-of-body experience», wikipedia  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Out-of-body\\_experience](https://en.wikipedia.org/wiki/Out-of-body_experience)
- [12] Архив сайта «dreamhackers.narod.ru», 2003 г.  
<https://web.archive.org/web/20020804134732/http://dreamhackers.narod.ru/index1.htm>
- [13] Видео «Прямой вход в осознанное сновидение за 1.5 часа», алгоритм БДГ-активации  
<https://www.youtube.com/watch?v=1EqIrN0c640>

- [14] Система «ЛОТОС» (легкая в освоении техника осознанных сновидений), вводные материалы  
[https://vk.com/osnauka?w=wall-139589208\\_5461](https://vk.com/osnauka?w=wall-139589208_5461)
- [15] Видео «Определение фаз БДГ по ритму дыхания (ПТМ 2.0)»  
<https://www.youtube.com/watch?v=4iR2xPxpUSs&t=397s>
- [16] «Примеры ручного стадирования (утилита STADER)» на сайте «OSnauka.ru»  
<http://osnauka.ru/viewtopic.php?f=12&t=77>
- [17] Раздел «Онейрография (полисомнография)» на сайте «OSnauka.ru»  
<http://osnauka.ru/viewforum.php?f=12>
- [18] «Осознанные сны каждый день: простая техническая методика, часть первая»  
<https://vk.com/@osnauka-tehnologiya-sleep-visor-dlya-issledovaniya-sna-i-snovidenii>
- [19] Виртуальные миры Active Worlds, сайт «activeworlds.ru»  
<http://activeworlds.ru/>
- [20] Архив раздела «Виртуальные миры и Сновидения» на форуме «Snovidec.org»  
<https://web.archive.org/web/20110703220634/http://snovidec.org/virtualnie-miri-i-snovideniya-f7.html>
- [21] Архив раздела «Исследования Осознанных Сновидений» на форуме «Snovidec.org»  
<https://web.archive.org/web/20110703220529/http://snovidec.org/issledovaniya-osoznannih-snovideniy-f56.html>
- [22] «Ацетилхолин», википедия  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%86%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BB%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD>
- [23] «Acetylcholine», wikipedia  
<https://en.wikipedia.org/wiki/Acetylcholine>
- [24] «Нейромедиатор», википедия  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B9%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80>
- [25] Y. Niwa, G. N. Kanda, R. G. Yamada, S. Shi, G. A. Sunagawa, M. Ukai-Tadenuma, H. Fujishima, N. Matsumoto, K.-h. Masumoto, M. Nagano, T. Kasukawa, J. Galloway, D. Perrin, Y. Shigeyoshi и H. Ukai, Muscarinic Acetylcholine Receptors Chrm1 and Chrm3 Are Essential for REM Sleep | 2018  
[https://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247\(18\)31200-2](https://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247(18)31200-2)
- [26] R. G. Yamada и H. R. Ueda, Molecular Mechanisms of REM Sleep | 2020  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2019.01402/full>



- [27] S. LaBerge, K. LaMarca и В. Baird, Pre-sleep treatment with galantamine stimulates lucid dreaming: A double-blind, placebo-controlled, crossover study | 2018  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0201246>
- [28] G. Sparrow, R. Hurd, R. Carlson и A. Molina, Exploring the effects of galantamine paired with meditation and dream reliving on recalled dreams: Toward an integrated protocol for lucid dream induction and nightmare resolution | 2018  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053810017306244>
- [29] M. E. Hasselmo, The role of acetylcholine in learning and memory | 2006  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S095943880600122X>
- [30] J. Хаам и J. L. Yakel, Cholinergic modulation of the hippocampal region and memory function | 2017  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28791706/>
- [31] S. Sorbi, P. Antuono и L. Amaducci, Choline acetyltransferase and acetylcholinesterase abnormalities in senile dementia: importance of biochemical measurements in human post-mortem brain specimens | 1980  
<https://link.springer.com/article/10.1007%2FBF02336848>
- [32] T. H. Ferreira-Vieira, I. M. Guimaraes, F. R. Silva и F. M. Ribeiro, Alzheimer's disease: Targeting the Cholinergic System | 2016  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26813123/>
- [33] M. P. Pase, J. J. Himali, N. A. Grima, A. S. Beiser, C. L. Satizabal, H. J. Aparicio, R. J. Thomas, D. J. Gottlieb, S. H. Auerbach и S. Seshadri, Sleep architecture and the risk of incident dementia in the community | 2017  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28835407/>
- [34] А. Синин, «ОС/ВТО и безопасная фармакология» 2018,  
[https://vk.com/osnauka?w=wall-139589208\\_6172](https://vk.com/osnauka?w=wall-139589208_6172)
- [35] А. Синин, «Записал материал по Золотому Тессеракту, но не хочу его публиковать...»  
[https://vk.com/osnauka?w=wall-139589208\\_7204](https://vk.com/osnauka?w=wall-139589208_7204)
- [36] А. Синин, «Чтобы не отвечать в личке на однотипные вопросы...»  
[https://vk.com/osnauka?w=wall-139589208\\_7207](https://vk.com/osnauka?w=wall-139589208_7207)
- [37] Архив раздела «Предвидение в Осознанном Сне - возможно или нет?» на форуме «Snovidec.org»  
<https://web.archive.org/web/20110704050026/http://snovidec.org/predvidenie-v-osoznannom-sne-vozmojno-ili-net-f34.html>
- [38] Архив темы «Эксперимент №2 - обсуждения после третьего этапа» на форуме «Snovidec.org»  
<https://web.archive.org/web/20120108050555/http://snovidec.org/eksperiment-2-obsujdeniya-posle-tretego-etapa-t340.html>

- [39] M. Paul, Experimental Psi Studies | 2013  
[https://www.academia.edu/32472982/Experimental\\_Psi\\_Studies](https://www.academia.edu/32472982/Experimental_Psi_Studies)
- [40] L. Storm, META-ANALYSIS OF ESP STUDIES, 1987–2010: ASSESSING THE SUCCESS OF THE FORCED-CHOICE DESIGN IN PARAPSYCHOLOGY  
[https://www.academia.edu/20582431/META\\_ANALYSIS\\_OF\\_ESP\\_STUDIES\\_1987\\_2010\\_ASSESSING\\_THE\\_SUCCESS\\_OF\\_THE\\_FORCED\\_CHOICE\\_DESIGN\\_IN\\_PARAPSYCHOLOGY](https://www.academia.edu/20582431/META_ANALYSIS_OF_ESP_STUDIES_1987_2010_ASSESSING_THE_SUCCESS_OF_THE_FORCED_CHOICE_DESIGN_IN_PARAPSYCHOLOGY)
- [41] «Импакт-фактор», википедия  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D0%BA%D1%82-%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80>
- [42] K. Konkoly, K. Appel, E. Chabani, A. Y. Mironov, A. Mangiaruga, J. Gott, R. Mallett, B. Caughran, S. Witkowski, N. Whitmore и J. Berent, +10 authors, «Real-Time Dialogue between Experimenters and Dreamers During REM Sleep» на «ssrn.com» | 2020  
[https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3606772](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3606772)
- [43] K. R. Konkoly, K. Appel, E. Chabani, A. Mangiaruga, J. Gott, R. Mallett, B. Caughran, S. Witkowski, N. W. Whitmore и С. Y. Mazurek, +10 authors, Real-time dialogue between experimenters and dreamers during REM sleep | 2021  
[https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822\(21\)00059-2](https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(21)00059-2)
- [44] (Интервью) Александр Миронов: научные исследования осознанных сновидений, цели, результаты, перспективы  
<https://vk.com/@osnauka-interview-aleksandra-mironova>
- [45] Методика диалога со спящим испытуемым в состоянии осознанного сновидения с использованием дыхательных движений  
[https://vk.com/doc-139589208\\_475330434?hash=78e4dd85d14bf1fbb5&dl=3f450307893cbf1835](https://vk.com/doc-139589208_475330434?hash=78e4dd85d14bf1fbb5&dl=3f450307893cbf1835)
- [46] ИВНД и НФ РАН, Лаборатория нейробиологии сна и бодрствования  
<https://ihna.ru/ru/laboratories/lnsw/>
- [47] «Полисомнография», википедия  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F>
- [48] «Электроэнцефалография», википедия  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%8D%D0%BD%D1%86%D0%B5%D1%84%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F>
- [49] The AASM Manual for the Scoring of Sleep and Associated Events  
<https://aasm.org/clinical-resources/scoring-manual/>