


UNITED WISDOM

# Сон, бодрствование и границы осознавания

Мир и сознание

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

W-11-N02 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

# Сон, бодрствование и границы осознавания

## Эпиграф

*Узнай от меня истинную природу сна (svapna).*

— «Чхандогья-упанишада», VI.8.1, полное предложение перевода F. Max Müller, 1879: «Learn from me the true nature of sleep (svapna).» Собственный RU-перевод United Wisdom. Это приглашение внутри религиозного диалога; оно не обозначает современную физиологическую классификацию и не предписывает менять сон.

## О чём эта статья

Утром человек может сказать: «Мне ничего не снилось», «Что-то было, но я не помню» или «Я помню сон». Эти фразы различают доступный рассказ, но сами по себе не дают непрерывной записи ночного переживания. Исследователь сна добавляет другие основания: регистрацию сигналов, разметку стадий, процедуру опроса и проверку прогноза. Религиозный текст может спросить о сне как отношении человека к Самости. В этой статье мы сохраним различие между такими вопросами. Прочтём конкретную проверку Dream Catcher с анализом вслепую, ограниченное обсуждение сообщений о медитативном осознавании и диалог «Чхандогья-упанишады». Уточним, что позволяет сказать отсутствие воспоминания, почему стадия сна не заменяет описание опыта и как понимать неудачный научный прогноз. Наша практика относится к чтению уже существующей записи. Она не требует будить себя ночью, сокращать сон, получать особое состояние или принимать воспоминание за доказательство внешнего события.

## I. «Не помню» и «не было» задают разные вопросы

Начать стоит с того, что человек способен сказать сейчас. «Не помню» сообщает о доступности воспоминания. «Не было» утверждает отсутствие события или переживания. В обычной речи эти фразы иногда заменяют друг друга без большого неудобства. Но в исследовании сознания такая замена меняет предмет вывода. Мы предлагаем различать их как вопросы чтения, а не как способ поставить под сомнение каждое утреннее слово. Человек вправе говорить привычно; исследователь и читатель должны отдельно обозначить, какой вывод они строят на его сообщении и насколько широк этот вывод.

В вымышленном примере человек записал утром: «Помню только чувство, что что-то происходило». Через день он назвал это разговором с другом. Между записями появился новый элемент. Мы не знаем из примера, был ли он вспомнен, предположен или подсказан поздним обсуждением. Честная запись сохраняет обе формулировки и не стирает дату их появления. Она также не объявляет позднюю деталь автоматически ложной. Её задача скромнее: показать, какая часть рассказа была доступна в разные моменты, чтобы сегодняшний вывод не выдавался за первоначальную непрерывную регистрацию.

Исследование Dream Catcher прямо выделяло сообщения без опыта, сообщения с ощущением переживания без вспомненного содержания, неопределённые и сообщения со сновидением. Для выбранной проверки авторы оставили первую и последнюю категории. Это важное решение: промежуточные случаи не исчезли из человеческого сна, а были исключены из конкретного анализа. Поэтому бинарный ответ модели следует читать вместе с тем, какие сообщения были допущены. Мы не получаем карту всех возможных ночных состояний только потому, что в одной задаче требуется распределить записи между двумя группами.

Авторы также обсуждают возможность, что отсутствие рассказа о сновидении отражает трудность воспоминания, а не отсутствие переживания. Они не объявляют непрерывность сознания установленной. Пока исследование зависит от воспоминания, различение этих возможностей остаётся проблемой. Статья сохраняет именно этот открытый вопрос. Он не разрешает дописывать человеку скрытое содержание ночи и не доказывает, что каждый пробел полон опыта. Предел доступного сообщения полезен тем, что не позволяет ни превратить молчание в окончательный ответ, ни заполнить его уверенным рассказом без основания.

## II. Стадия сна и рассказ о сне

В Dream Catcher использованы записи, размеченные как NREM стадии 2 и 3, и последующие сообщения участников. Между этими основаниями есть связь через процедуру исследования, но нет простого словарного равенства. Стадия характеризует запись по принятой системе признаков. Рассказ сообщает, что участник смог описать после пробуждения. Если человек употребляет слово «глубокий», оно может означать субъективное впечатление; исследовательская разметка имеет собственный смысл. Перед сравнением нужно уточнить, какое основание стоит за словом в каждом предложении и кто его установил.

Авторы отбирали минутные записи перед пробуждением, уравновешивая доли стадий между категориями рассказов. Их задача заключалась в том, чтобы не спутать различие сообщений с различием выбранной глубины сна. Это не делает контроль совершенным и

не превращает запись в непосредственное чтение сознания. Но показывает, как вопрос становится проверяемым: указывается материал, способ его сопоставления и возможное смешение факторов. Для читателя ценно видеть эти решения до результата. Тогда удача или неудача прогноза относится к определённой задаче, а не ко всему ночному опыту.

Представим авторскую аналогию с музыкальной записью. Архивист отметил длительность и громкость фрагмента, слушатель описал настроение. Обе записи могут относиться к одному звучанию, но отметка громкости не переводится сама собой в определённую эмоцию. Аналогия не объясняет физиологию сна и не приравнивает мозговой сигнал к звуку. Она помогает заметить разницу предметов: измеряемые признаки и доступное описание требуют правила связи. Такое правило нужно проверять, а не считать готовым лишь потому, что оба вида данных поставлены рядом в одном исследовании.

Это различение особенно существенно, когда в популярном пересказе появляется формула «стадия без сознания». Для утверждения об отсутствии переживания одного названия стадии недостаточно. В выбранной статье авторы проверяли классификацию через определённые сообщения и обсуждали пределы такой опоры. Мы не предлагаем противоположную формулу «всякая стадия сознательна». Вместо обеих крайностей остаётся конкретная работа: что размечено, что сообщено, как они сопоставлены и какую неопределённость процедура оставляет. Так карта сна становится предметом исследования без обещания заранее решить все вопросы об осознавании.

## III. Что проверяли вслепую

Dream Catcher разделял работу двух команд. Одна собирала записи и рассказы, другая анализировала сигналы с ограниченной информацией о сообщениях. Сначала анализирующая команда не знала соответствующих меток; на следующих шагах получала сведения о парах, участниках и группах условий. Это пять уровней раскрытия информации, а не пять независимых больших исследований. Смысл разделения состоял в том, чтобы оценить, насколько предложенный анализ может предсказать категорию рассказа, когда ответ не доступен заранее. Он не устраняет все ограничения исходной выборки и записи.

В окончательный набор вошли девять участников и 54 минутных фрагмента: по три сообщения со сновидением и три без него от каждого. Участников отбирали из добровольцев; после адаптационной ночи некоторые не продолжили из-за трудностей сна в лаборатории, неясных сообщений или артефактов. Данные ещё одного участника, не сообщившего сновидений в NREM, не вошли в эту проверку. Такие решения нужно видеть рядом с числами. Пятьдесят четыре записи не означают пятьдесят четыре

независимых человека и не позволяют вычислить распространённость сновидений среди всех спящих.

Кроме того, анализ включал только определённые статические сновидения ранней части ночи, согласованно отнесённые двумя оценивающими к категории. Это снижало некоторые различия материала и одновременно сужало его охват. Исследователь должен выбрать, какую задачу решает. Читатель вправе спросить, для каких других случаев результат ещё не показан. Нельзя переносить вывод без оговорки на весь сон, сложные меняющиеся рассказы или каждую возрастную группу. Ограниченный набор может быть полезен для проверки метода, оставаясь недостаточным для общего описания человека в течение всей ночи.

В авторском примере экзаменатор проверяет, может ли сортировщик различить два вида документов без видимых названий. Скрытие названия делает задачу содержательнее, но не гарантирует, что документы представляют весь архив. Так и анализ вслепую отвечает определённому вопросу о предсказании. Он ценен возможностью встретить неподтверждение ожидания. Его результат не должен превращаться в оценку искренности участника или в утверждение, будто все сообщения окончательно объяснены. Процедура требует назвать, какую информацию скрывали и какой ответ считался успехом, до того как обсуждать общий смысл.

## IV. Почему неудача прогноза имеет собственный масштаб

Ни на одном уровне анализа авторы не получили статистически значимого превышения случайной классификации. Наилучшая доля правильных ответов составила 59 процентов при указанном в статье p = 0,44. Эти числа относятся к данному набору и выбранной процедуре; это не процент вероятности, что мозг участвует в сновидении. Важно не менять вопрос после результата. Исследование не смогло надёжно распределить выбранные записи по категориям сообщений предлагаемым способом. Такая формулировка уже содержательна: она делает видимой границу применимости метода без окончательного философского заключения.

В обсуждении авторы указывают малую выборку, возможный шум и отличия измерений от сравниваемых исследований. У них было меньше каналов, чем в одном из названных высокоплотных подходов; отбор статических сновидений также менял предмет сопоставления. Это возможные объяснения неудачи, а не доказанные причины каждого ошибочного ответа. Мы не проверяли первичные данные тех других работ и не воспроизводили их вычисления. Для статьи достаточно точно прочитать собственный результат Dream Catcher и ограничения, которыми авторы сопровождают возможное объяснение этого результата.

Особенно важна развилка между «метод не показал нужного результата» и «исследуемая связь не существует нигде». Второе утверждение гораздо шире первого. Оно потребовало бы оснований, которых один малый анализ не даёт. Неудачу нельзя скрыть, но и её масштаб нельзя увеличить ради эффектного вывода. Аналогично возможный будущий успех прогноза не станет автоматически полным объяснением сознания. Точность симметрична: и подтверждение, и неподтверждение следует связывать с определённым предметом, процедурами и теми различиями, которые результат действительно позволяет рассмотреть.

Для повседневного чтения отсюда следует авторский вопрос: «Что именно не получилось узнать?» В придуманном пересказе заголовок сообщает: «Сон разгадан» или «Наука не способна объяснить сон». Читатель может вернуться к задаче классификации и заменить заголовок ограниченным предложением. Это не исправление научного результата по вкусу, а восстановление его охвата. Исследование сохраняет право на значимую неудачу; свидетельство сохраняет возможность изучаться дальше. Нам не нужно выбрать окончательную метафизику, чтобы признать, какой прогноз сейчас не оказался достаточно надёжным.

## V. Что значит сон в религиозном диалоге

VI.8 «Чхандогья-упанишады» ставит вопрос о сне внутри обучения Светакету. В переводе Мюллера сон связан с возвращением к собственному и единением с Sat; дальнейший диалог развивает учение об основе существующего. Это другой способ постановки вопроса, чем анализ сигналов перед пробуждением. Мы читаем весь выбранный отрывок и примечания, сохраняя жанр. Религиозное положение не становится экспериментальным результатом благодаря соседству с современным исследованием. Но и отсутствие проверки такого положения лабораторным методом не превращает текст в бессодержательное сообщение о неправильной стадии сна.

Примечание Мюллера к VI.8.1 говорит о глубоком сне sushupta и его отношении к Самости. Это переводческий и комментаторский аппарат, который нужно отличать от буквального диалога. Другое примечание показывает варианты понимания prāṇa как Sat или дыхания. В статье эти варианты не превращаются в инструкцию дышать определённым образом. Они помогают увидеть, почему у исторического слова есть контекст толкования. Современная разметка NREM не является словарём, который автоматически устанавливает единственно правильный перевод каждого такого понятия и подтверждает все связанные положения.

Сравнение со связанной птицей в VI.8.2 объясняет возвращение ума в пределах данного обучения. Мы не выдаём этот образ за современную модель работы нервной системы. Аналогия предлагает определённое отношение и должна читаться вместе с вопросом

текста. Можно спросить, почему сон становится поводом говорить о том, что человек считает собственным и основополагающим. Этот философский и религиозный вопрос сохраняется отдельно. Чтобы связать его с сегодняшним сообщением, читатель должен назвать собственный шаг толкования и не приписать древнему источнику позднюю запись задним числом.

Так появляется содержательное сопоставление двух оснований. Лабораторная процедура спрашивает, можно ли по сигналам предсказать определённый рассказ. Религиозный диалог предлагает понимание сна через Самость и Sat. Они соприкасаются предметом сна, но не отвечают за один общий опыт проверки. Читатель может исследовать оба, не требуя искусственного согласия. Когда разница сохранена, становится возможным спросить о связи более точно: какое положение предлагается, какой смысл ему придаётся и что должно быть дополнительно обосновано, если оно выходит за рамки самого учения.

## VI. Рассказ об осознавании во сне и его проверка

В анкете MPE-92M выделено обсуждение сообщений об осознавании во сне. Авторы обозначают направление для дальнейшего исследования при воспроизведении результата. Эти ретроспективные ответы нельзя представлять как уже проведённую полисомнографическую проверку каждого сообщённого состояния. В данной анкете не измеряли стадию сна непосредственно во время описываемого эпизода. Это существенная граница между современными основаниями: карта ответов и лабораторная запись решают разные задачи. Их соседство может поставить вопрос, но не создаёт отсутствующий результат и не устанавливает физиологическое время чужого воспоминания автоматически.

Оговорки MPE-92M о памяти и трудности сообщения помогают прочитать эту границу. Авторы рассматривают случаи, когда доступное позднее описание не совпадает с возможностью сообщить во время самого состояния. Здесь нет готового способа восстановить всё пережитое. Есть вопрос о том, что исследователь способен извлечь из ответа. Сон особенно ясно показывает цену такого вопроса: утренняя фраза уже относится к моменту, когда человек может рассказывать. Её следует уважать как доступный материал, не превращая в непрерывную запись всех изменений осознавания на протяжении ночи.

В воображаемом примере участник говорит: «Я знал, что сплю», но не указывает, когда сформулировал это знание. Он мог иметь в виду само переживание, поздний вывод или нынешнее название эпизода. Уточнение не должно превращаться в давление найти более убедительный рассказ. Можно спросить о доступной формулировке и оставить неопределённость. Это авторская задача чтения, а не диагностическое интервью. Она

позволяет видеть несколько возможных отношений между сообщением и временем, не выбирая одно по красивому слову и не создавая дополнительные детали вопросами вместо рассказчика.

Сопоставление с VI.8 сохраняет ещё одну разницу. Учение о возвращении к Самости не равно утверждению конкретного человека, что он осознавал сон. Первое имеет религиозное содержание внутри текста, второе требует понять предмет сообщения. Читатель может использовать учение для личного толкования, но должен назвать выбор. Исследователь может уточнять описание, но не обещать подтвердить Самость своей анкетой. Такая работа оставляет каждому основанию его достоинство: тексту — собственный смысл, сообщению — доступное содержание, процедуре — вопрос, для которого она действительно подготовлена и проведена.

## VII. Уверенность после пробуждения

Ясный рассказ может оставаться ограниченным рассказом. Человек уверенно помнит сцену, но степень уверенности не заменяет сведения о её внешнем существовании. Если ему снился разговор, из одной живости воспоминания не следует, что другой человек действительно произнёс эти слова. Это логический предел, который мы применяем к чтению, а не результат оценки конкретного участника исследований. Важно сохранить его особенно там, где сон становится основанием обвинения, обещания или решения за другого. Для утверждения о внешнем событии понадобятся другие подходящие основания.

Промежуточные категории Dream Catcher напоминают, почему уверенность и содержание нельзя свести к одной шкале. Человек может ощущать, что что-то переживал, не имея доступной сцены. Он может также колебаться в том, как назвать сохранившийся фрагмент. В выбранной проверке эти сообщения не анализировались как одна из двух конечных групп. Поэтому статья не предлагает распределять каждого читателя по этим группам. Мы берём более узкий урок о процедуре: нужно сказать, как неопределённость представлена или исключена, прежде чем обсуждать вывод, будто ей уже найдено объяснение.

В авторском примере утром сохранены две строки: «Помню комнату» и «Не уверен, чей это был голос». Позже человек узнаёт сходную историю и начинает считать голос знакомым. Полезно оставить новую запись рядом со старой и обозначить, откуда появилась новая уверенность. Это не разоблачение и не приём восстановления памяти. Такая документация делает сегодняшнее рассуждение прозрачнее. Если вопрос касается другого человека, его нельзя решать только этим совпадением. Рассказ может иметь личный смысл, пока внешнее утверждение остаётся недостаточно подтверждённым и требует иной проверки.

Неопределённость также не даёт права говорить за рассказчика, что ему «на самом деле» снилось. Читатель может предложить вопрос или несколько различений; выбор слов остаётся у человека. Он вправе не искать окончательного объяснения и не раскрывать личную запись. Мы не обещаем, что аккуратный пересказ устранит любую путаницу. Его ограниченная польза здесь состоит в возможности видеть, что известно, что предполагается и что оставлено открытым. Отсутствие ответа не нужно превращать в оценку зрелости, искренности или ценности человека, которому принадлежит рассказ.

## VIII. Как разговаривать, не вмешиваясь в сон

Исследовательская процедура пробуждений в описанной работе не становится домашним заданием статьи. Мы не предлагаем повторять её, прерывать обычный сон или получать нужную категорию переживания. Научное описание и совет читателю являются разными действиями. Первое сообщает, что авторы сделали в определённых условиях; второе потребовало бы самостоятельного обоснования и ответственности. Для нашей цели достаточно опубликованного текста или уже существующей записи. Это позволяет обсуждать границы знания, сохраняя обычный ритм человека и не превращая интерес к сознанию в обязанность производить новые состояния.

Если человек сам захотел поделиться рассказом, разговор может начать с его цели. Он хочет описать сцену, обсудить значение слова или сравнить источник? Эти задачи предполагают разную степень подробности. В вымышленной дружеской беседе одного волнует красивый образ, а собеседник сразу ищет сообщение о будущем. Уточнение цели возвращает разговор к доступному предмету. Никто не обязан принять предложенное толкование ради уважения, и рассказчик не обязан продолжать обсуждение ради чужого любопытства. Согласие относится к настоящей беседе, отдельно от необычности её темы.

Полезно также назвать границу решений. В придуманной ситуации человек хочет изменить совместную договорённость из-за запомнившейся ночной сцены. Он может сообщить собственное чувство и предложить обсудить договорённость. Но сама сцена не устанавливает, что другой уже согласился, нарушил обещание или должен действовать иначе. Для совместного изменения нужны обычные доступные основания и новое согласование. Это современное авторское рассуждение, а не правило, доказанное лабораторией или приведённое буквально в Упанишаде. Сохранение этой границы удерживает ответственность там, где решение касается реальных людей.

Чтение темы не требует давать каждому эпизоду диагноз или духовную оценку. Необычность рассказа сама по себе не показывает, какая помощь нужна конкретному человеку. Статья не проводит такую оценку и не предлагает менять существующую помощь. Она предлагает различать вопросы и источники, когда человек добровольно

рассматривает значение записи. Можно закончить разговор на понятном пределе: «Я слышу, что это важно; мы пока не знаем, какой внешний вывод оно поддерживает». Это не итог исследования мозга, а возможная формулировка уважительного общения, которую участники свободны принять или изменить.

## IX. Граница становится точнее через разные основания

В этой теме полезно одновременно держать несколько времён: ночь, момент доступного рассказа, момент исследования и момент нынешнего толкования. Они не обязаны совпадать. Приборная запись относится к определённому промежутку; ответ участника появляется после него; философское понимание может прийти значительно позже. Когда времена названы, разговор теряет меньше деталей. Не нужно заставлять поздний смысл притворяться первоначальным наблюдением. И не нужно отвергать поздний смысл только потому, что он возник после эпизода. Достаточно обозначить, какой вид связи предлагается и что его поддерживает.

Dream Catcher показывает способ проверить конкретный прогноз и честно сохранить его неподтверждение. MPE-92M помогает увидеть проблемы понимания вопроса и ретроспективного сообщения. VI.8 позволяет прочитать религиозное отношение сна к Самости, отделяя переводческие примечания. Общий предмет не делает их ответами одного жанра. Сравнение работает через указанные различия: чем текст обосновывает утверждение, какую процедуру провело исследование, какой материал осталось рассматривать. Здесь находится смысл взаимного чтения, которое не требует объявить современный результат доказательством древнего учения или древнее учение заменой сегодняшней проверки.

Открытый вопрос не равен отсутствию результата. Иногда результат состоит в том, что мы точнее знаем, чего метод пока не предсказывает, каких сообщений в анализе нет и где память остаётся единственным доступным материалом. Этого достаточно, чтобы следующий вопрос стал конкретнее. Возможно, понадобится другая выборка, другой способ записи или более точное определение. Возможно, читатель предпочитает остаться в философском обсуждении смысла сна. В обоих случаях полезно не расширять готовый ответ дальше его основания и не приписывать неизвестное человеку ради законченного объяснения.

Для United Wisdom такой подход сохраняет совместимость внимания к внутренней жизни и уважения к исследованию. Сон не сводится в статье к пустому промежутку или к доказанной непрерывной Самости. Мы оставляем место сообщениям и различаем условия, в которых их можно рассматривать. Общая работа начинается с достаточно точного вопроса: что было записано, что вспоминается и что утверждается? Ответ может оставаться частичным. Его ценность состоит в возможности честного продолжения, где

личный рассказ не обязан стать универсальным доказательством, а научная граница не объявляет личное значение исчезнувшим.

## Что это значит на практике

Возьмите уже существующую добровольную запись или опубликованный рассказ о сне. Упражнение не требует получать новый сон, ставить будильники для опроса, сокращать отдых или менять дыхание. Если собственной записи нет, достаточно прочитанного текста. Выберите одно предложение, которое сообщает содержание, и одно, которое объясняет его значение. Если второго нет, не придумывайте его за автора. Ваша задача — прочитать доступный материал, а не восстановить неизвестные сцены и не подтвердить по яркости воспоминания внешнее событие, разговор или чужое намерение.

Укажите отдельно, что известно о времени записи и что остаётся неизвестным. «Утром записано» не равняется «измерено во время сна». Отметьте слова уверенности и пробела: «помню», «кажется», «ничего не могу описать». Не исправляйте их в более определённый рассказ ради красивого результата. Если запись чужая и частная, не используйте её без согласия. Даже добровольно рассказанное не обязывает человека отвечать на все дополнительные вопросы. Можно завершить чтение с пометкой, что предмет сообщения остаётся частично неуточнённым и дальнейший вывод ограничен.

Сопоставьте два основания: категории сообщений в Dream Catcher и VI.8.1 с переводческим примечанием о sushupta. Выпишите, что устанавливает каждое в своём контексте. Затем назовите один переход, которого текст не делает: например, от религиозного термина к определённой EEG стадии. Если возникает сомнение, вернитесь к конкретному изданию, а не ищите в себе нужное состояние. Вы можете оставить вопрос открытым. Это характеризует ваше чтение и доступные основания, не измеряя глубину чужого опыта или степень духовного развития.

Закончите одним решением о дальнейшей работе: проверить значение термина, прочесть указанное ограничение исследования, сохранить различие между рассказом и выводом либо оставить запись частной. Решение не обязано касаться всего сознания. Если вопрос затрагивает совместную договорённость, обсуждайте её непосредственно с участниками; сон не заменяет их нынешние слова и согласие. Результат упражнения — более точная запись того, что вы можете сказать сейчас. Её допустимо пересмотреть, не выдавая позднее толкование за изначальную деталь и не превращая неизвестность в доказанный ответ.

## Ключевая цитата

> *Мы рекомендуем, чтобы будущие исследования опирались на более крупные выборки для надлежащего подтверждения или опровержения результатов нашего исследования.*

— William Wong и соавторы, Dream Catcher, раздел «Discussion / Possible explanations of the results», абзац о малой выборке. Полное предложение: «We recommend that future investigations rely on larger samples in order to properly confirm or disconfirm the findings in our study.» Собственный RU-перевод United Wisdom. Авторы говорят о проверке своих результатов; большая выборка сама по себе не решает все вопросы о сознании.

## Связи между традициями

| Общий вопрос | Два основания | Связь и предел |
|---|---|---|
| Что называется сном? | «Чхандогья-упанишада», VI.8.1 и примечание 98:2; Dream Catcher, General Methods / Data selection | Религиозное отношение к Самости сопоставлено с разметкой NREM и рассказом. Sushupta не является автоматически названием стадии 2 или 3. |
| Что устанавливает отсутствие рассказа? | Dream Catcher, четыре категории и оговорка о воспоминании; MPE-92M, Limitations о сообщении и памяти | Пробел может касаться доступности описания; не доказаны ни полное отсутствие, ни обязательная непрерывность переживания. |
| Откуда возникает знание исследователя? | Dream Catcher, разделение команд и пять уровней; MPE-92M, ограничения понимания инструкций | Скрытие ответа и уточнение значения вопроса адресуют разные трудности. Анализ вслепую не устраняет ошибки памяти. |
| Кого представляют числа? | Dream Catcher, отбор девяти участников и 54 записей; MPE-92M, самоотбор и неполные ответы | Выборка определяет предел обобщения. Ни записи, ни анкеты не дают автоматически долю переживаний среди всех людей. |
| Как сон входит в толкование? | VI.8.1–2 и примечания 98:2 / 99:2; MPE-92M, Factor 5 | Учение о Самости и гипотеза о сообщённом осознавании различены. Анкета не проверяла Sat и не измеряла каждую стадию эпизода. |
| Что означает неудачный прогноз? | Dream Catcher, результаты и Discussion; VI.8.1 / 7 | Неподтверждение конкретной классификации имеет собственный масштаб. Оно не доказывает и не опровергает религиозное положение о Самости. |

## Первоисточники

1. **William Wong и соавторы. “The Dream Catcher experiment: blinded analyses failed to detect markers of dreaming consciousness in EEG spectral power.”** *Neuroscience of Consciousness*, 2020(1), niaa006; опубликовано 15 июля 2020 года. Статья OUP; университетский PDF. Фактически прочитаны PDF страницы 1–13 с методами, отбором, анализом и результатами. Оставшиеся выбранные полные абзацы обсуждения, границ метода и дальнейшей работы прочитаны в выдаче полного текста первичной страницы OUP. Последние страницы PDF напрямую не объявляются прочитанными после сбоя доступа. Дополнения и данные не анализировались. Ограниченный анализ девяти выбранных участников не устанавливает общую метафизику. Цитата переведена United Wisdom самостоятельно.

2. **Chāndogya Upanishad, VI.8.** *The Upanishads, Part I*, перевод F. Max Müller, Oxford: Clarendon Press, 1879. VI.8. Полностью прочитаны §§1–7 и все пять примечаний, печатные страницы 98–101; титульные сведения проверены при чтении этого издания в текущей задаче. Ранее прочитанный отрывок честно используется повторно. Эпиграф переведён United Wisdom с указанной английской версии. Учение и переводческий аппарат отделены от современной физиологии и практических советов.

3. **Alex Gamma and Thomas Metzinger. “The Minimal Phenomenal Experience questionnaire (MPE-92M).”** *PLOS ONE* 16(7), e0253694, 2021. Основная статья; исправление ссылки на данные 2024 года. Честно повторно используются прочитанные в этой задаче выбранные методы и результаты, обсуждение факторов, полный раздел ограничений и выбранное заключение; одно недоступное место методов не включено в заявление о чтении. Для темы особенно важны Factor 5 и ограничения сообщения / памяти. Это ретроспективная анкета, без непосредственной регистрации стадии описываемого сна; данные и дополнения не анализировались.

## Теги

сон, бодрствование, осознавание, сознание, сновидения, память, рассказ, свидетельство, Dream Catcher, NREM, EEG, MPE-92M, Чхандогья, Упанишады, Самость, Sat, перевод, религиозный опыт, научный метод, анализ вслепую, выборка, самоотбор, неопределённость, границы вывода, философия, сравнительное чтение, согласие, личное значение, United Wisdom, открытый вопрос

## Про авторов

Andrey Zarinsh — автор и основатель проекта United Wisdom. Исследует темы внутренней трансформации, единства традиций, межкультурного диалога и современной духовной дисциплины. Instagram: @andrey.zarinsh.

Maria Evilkut — соавтор United Wisdom. Помимо исследовательской работы, она стремится проверять эти идеи на практике и наблюдать, как принципы единства и взаимопонимания работают в реальной жизни между людьми и культурами. Instagram: @ilkutki.