

Осознанные сновидения. Возможности для роста

Я осознал, что сплю, когда до меня дошла абсурдность происходящего: на соревнованиях по плаванию мы собирались устроить заплыв на покрытом ковром полу раздевалки. Окрыленный этим открытием, я готов был вылететь из раздевалки на поиски приключений, но вспомнил, что должен обнаружить и решить кое-какие проблемы. Оглядев комнату, я спросил себя, есть здесь что-нибудь, представляющее для меня проблему. Мой взгляд остановился на женщине, по отношению к которой в обычной жизни я испытывал сильное отчуждение. Я понял, что такое неприятие было необоснованным и коренилось, по-видимому, в нежелании признать некоторые черты моего характера, которые она воплощала. Тогда я подошел к ней, взял ее за руки и заглянул ей в глаза. Потом я постарался пробудить в себе чувство нежности, которое направил на нее. Она превратилась в молодую, слабую и застенчивую девушку, вызвавшую у меня жалость. На этом мой сон закончился. Проснувшись, я понял, почему она меня так раздражала; еще я понял, что застенчивость, столь выраженная в ее поведении, присуща также и мне. (С.Л., Пало-Альто, Калифорния)

В реальной жизни я всегда боялась воды, поэтому одним из упражнений, которое я хотела попробовать в осознанном сновидении, было плавание. В этом сне я оказалась во дворе своего дома, и тут же поняла, что сплю. Я решила, что неплохо бы сейчас поплавать, и тут же вокруг появилась вода. Я проплыла несколько сот футов, приспособившись к новой для себя среде; потом остановилась по грудь в воде, и меня охватил страх. Я напонила себе, что во сне бояться нечего, -- и тут же снова почувствовала себя комфортно. Потом вода исчезла, и я снова стала гулять вокруг дома. (Л.Б., Уиллоу-Стрит, Пенсильвания)

Я находился в холле здания средней школы. Я не понимал, почему я здесь, и решил спуститься вниз, в спортзал. Я зашел в лифт, и двери наглухо сомкнулись за мной, однако, кнопки не работали. Потом я заметил кнопку первого этажа и подвала. Я испугался подвала, и мне удалось остановить лифт на первом этаже, где в большом темном помещении находился бассейн. Потом я каким-то образом понял, что сплю, и то, что мне надо делать. Я вспомнил статью Толи, где говорилось, что я должен стремиться к встрече со всем темным и низким. Ощущая страх перед этой перспективой, я, в то же время, понимал, что сама идея собственной интеграции мне импонирует. Таким образом, я решил спуститься в подвал. Возле лестницы я присел и посмотрел вниз. Там было темно и жутко. Убеждая себя, что бояться нечего, я, нервно озираясь, пошел вниз. Там не было ни души. Помещение напоминало лабораторию. Я влетел туда, издавая звуки, которые, отражаясь эхом в пустом зале, напоминали стенания привидений. Я подумал, что интересно иногда побыть привидением, и заметил два зеркальца в верхней части шкафов. Я взлетел вверх, чтобы посмотреть на свое обнаженное тело,

сосредоточившись одновременно на создании положительной самооценки. Мое занятие прервала темноволосая женщина с ружьем. Когда она его на меня наставила, я перевернулся в воздухе на спину. Она нацелила его мне в промежность, и я подумал, как это здорово. Очевидно, она рассчитывала испугать меня. Тогда я произнес что-то вроде: "Пальни в меня, крошка!" При этом мне было страшно подумать, что будет, если она действительно выстрелит. Но она меня поцеловала. Я ей ответил. Она все еще выглядела сердитой, но поцеловала меня еще раз, и я подумал, что это моя заслуга. Потом она сказала: "Пойдем спать," -- и я закрыл глаза и проснулся. (А.Л., Рэдвуд-Сити, Калифорния)

Этот сон я увидел, когда учился на третьем курсе. ... На противоположной стороне улицы, вместо привычных зданий я заметил огромные красивые цветы самых разных видов, напоминавшие пейзаж из "Алисы в стране чудес". Они были в самом деле хороши, и я стоял как вкопанный, любуясь ими, пока совершенно неожиданно меня не осенила мысль, что я сплю. Это мой сон, и я управляю всем, что в нем происходит. Что бы ни случилось, это не принесет мне вреда, -- я всегда смогу справиться с ситуацией! Все может измениться по моему желанию. С этими мыслями я посмотрел на цветы и решил проверить свои возможности. "Здесь все твои любимые цветы," -- думал я, -- "если ты такой великий, -- преврати их в мерзкие, отвратительные растения-людоеды!" После секундной паузы картина из цветной стала черно-белой, а цветы в самом деле превратились в мерзкие, отвратительные растения-людоеды. Я очутился в джунглях из гротескных склизких созданий, щелкавших зубами над моей головой. Я был просто ошарашен действенностью своих слов и по-настоящему испугался, но вовремя вспомнил, что в моем сне ничто не может нанести мне вреда -- даже эти ужасные существа. Я решил принять вызов и, все еще немного опасаясь, направился прямо в кровожадные пасти. Как только я сделал это, они исчезли, и я проснулся.

С тех пор я всегда контролирую свои сны, когда события в них становятся слишком неприятными. (Б.Г., Мэрайн, Калифорния)

"Если у вас нет проблем, купите себе козу" -- советует восточная мудрость¹¹. Помимо очевидного намека, что держать козу дело хлопотное, этот афоризм имеет и более глубокий смысл. Учась преодолевать трудности, мы становимся мудрее и сильнее духом. Экстремальные ситуации заставляют нас задуматься над тем, кем мы являемся в действительности, и что для нас действительно важно. Пока мы довольны собой и не сталкиваемся с конфликтами или дилеммами, ничто не заставляет нас думать. Великий суфийский мастер Джалалудин Руми выразил эту мысль следующими словами:

Великое знание нисходит на нас

Жаром и холодом, печалью и болью,

Страхом и слабостью тела,

Сокровенной жемчужиной

вырастая

Внутри нас¹².

Как ни сурово это звучит поначалу, но наш худший опыт может оказаться нашим лучшим другом. Как упоминалось в цитированном ранее пассаже Рильке, если мы стойко переносим невзгоды и не бежим от трудностей, весь мир может стать нашим союзником.

Таким образом, поиск трудностей и их преодоление в осознанных сновидениях принесет вам большую пользу. Во всяком случае, при встрече во сне с маньяком или агрессивным монстром не спешите проснуться, а попытайтесь разрешить конфликт с помощью методов, изложенных в этой книге. Если что-либо во сне вызывает у вас дискомфорт, используйте эту возможность для исследования новой сновидческой ситуации и попытайтесь найти общий язык с тем, что вызывает у вас неприятие.

Искатели приключений или те, кто очень серьезно относится к проблеме достижения личностной целостности, должны в прямом смысле слова "нарываться на неприятности" в своих осознанных сновидениях. Психолог Поль Толи рекомендовал этот способ в качестве средства духовного самоисцеления. Он приводит цитату немецкого ученого Германа Кинкеля, что "настоящее исцеление" состоит в поиске "рычащих собак в своем бессознательном уме" и их усмирении. Только таким способом, по его мнению, достигается душевное равновесие¹³.

Толи давал своим испытуемым некоторые советы по поводу поиска во сне "рычащих собак" своей психики. Для этого требуется из освещенных мест переходить в темные, из высоких -- в низкие, из настоящего -- в прошлое. Это связано с тем, что мы ассоциируем низкие, темные места с чем-то страшным и таинственным и что страх в большей степени характерен для детства, чем для зрелого возраста.

Участники экспериментов Толи по самоисцелению наглядно продемонстрировали эффективность его подхода. Шестьдесят шесть процентов из шестидесяти двух испытуемых разрешили те или иные свои жизненные проблемы или конфликты в осознанных сновидениях. Предложенный метод помог улучшить качество их жизни. Многие стали более спокойными и уравновешенными, непредубежденными и творческими людьми. Однако, в некоторых случаях, когда испытуемый забывал инструкции и пытался убежать от угрожающего существа, это приводило к возрастанию неуравновешенности и упадку духа.

Проведя дополнительный анализ своих открытий, Толи заключил, что правильное поведение в угрожающих ситуациях во сне усиливает у людей веру в себя и гибкость их поведения в критических ситуациях во время бодрствования. В языке данной книги, испытуемые Толи стали более приспособленными (адаптивными) как к себе самим, так и к окружающему миру, благодаря опыту поведения в трудных ситуациях во сне.