Автор: Grilhala
08.05.2008 13:09 -

Осознанные сновидения. Исполнение желаний

Исполнение желаний во сне (в мечтах) имеет непосредственное отражение в разговорной речи: мы говорим "мужчина твоей мечты" или "дом твоей мечты", или "пусть сбудутся мои самые сладкие мечты". Эти метафоры показывают, что сердцем каждый человек чувствует, что по крайней мере, одним своим свойством сны принципиально отличаются от бодрствующего состояния -- в них вы можете реализовать свои невероятнейшие фантазии, увидеть, как сбываются ваши сокровенные мечты и испытать радость и удовлетворение даже тогда, когда в бодрствующем состоянии вам эти чувства недоступны.

В сновидениях Золушка может оказаться вместе со своим принцем, заключенный -- почувствовать сладостную свободу, калека может ходить, а старик -- снова стать юным. Исполняется любое желание, сколь бы нелепым оно ни показалось в обычной жизни. Исполнение желаний в сновидениях переживается несколько по-иному, чем аналогичные события наяву, хотя ощущения от этого не менее интенсивны и приятны. Как сказал психолог Хейвлок Эллис: "Сновидения реальны, пока они есть. Разве нельзя то же самое сказать о жизни?"1

В начале обучения контролю над сновидениями вполне естественно использовать их для реализации своих желаний. В состоянии осознанного сна становятся доступны захватывающие полеты над прекрасной местностью, страстная любовь с избранником своего сердца, веселые вечеринки, захватывающий спуск на горных лыжах и множество других приятных переживаний. Яркий пример такого рода удовольствия дает один из снов психолога Кена Кельцера:

...Я пробыл в сновидении долгое время, когда обнаружил, что лежу на койке в комнате, похожей на старый гостиничный номер. Я вытянулся во весь рост и взлетел. Безо всякого усилия, ногами, просунувшимися сквозь прутья в спинке кровати, я приподнял ее над полом. Потом мы вместе с кроватью стали летать по комнате, пока я думал, как осмотреть другие комнаты в этом отеле. Неожиданно я понял, что сплю, и вместе с радостью меня охватило знакомое чувство щемящего головокружения. ... Я запел "Спящую красавицу". Я пел ее с чувством, от всего сердца. Одновременно я услышал мелодичный звон музыкальной шкатулки. Она играла "Спящую красавицу", идеально аккомпанируя моему голосу, подстраиваясь под его вибрации, темп и ритм, а я повторял слова песни снова и снова. Я чувствовал, как прекрасно снова ощутить состояние ясности, и что "Спящая красавица" -- лучшая моя песня.

Потом вокруг меня возникло множество мерцающих разноцветных огней. Это были сотни радужных капелек, крошечных спектров, парящие и спирально закручивающиеся кольца

белого света и множество мелких блестящих украшений, кружащихся повсюду. Я был очарован этим ослепительным водоворотом музыки, света и цвета. Это был фантастический праздник чувств, миниатюрное психоделическое световое шоу, гораздо более утонченное, чувственное и захватывающее, чем все, что мне доводилось видеть ...

Для начала попробуйте, если хотите, испытать подобную радость сами. Это стоит сделать по нескольким причинам. Врачи и психологи говорят, что положительные эмоции благотворно влияют на здоровье. А педагоги добавляют, что когда задание нравится, его легче выполнить.

В недавно вышедшей книге Роберта Орнштейна и Дэвида Собеля "Здоровые удовольствия" обсуждается множество путей благотворного влияния положительных эмоций на здоровье3. Авторы заключают, что врожденное стремление к удовольствиям и приносящему их роду деятельности продлевают нашу жизнь, делая ее счастливее. Самые здоровые люди, как привило, те, кто любят и умеют радоваться жизни. У них более низкое кровяное давление, меньше риск сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, выше иммунитет и ниже чувствительность к боли. Можно конечно возразить, что тратить время на забавы -- слишком большая роскошь. Но если у вас есть время поспать ночью, значит, есть время и на развлечения. Научившись осознанному сновидению, вы откроете для себя неисчерпаемый источник любых развлечений, какие только можно вообразить.

Время, потраченное на игры и удовольствие во сне -- это время, потраченное на приобретете дополнительного навыка осознанного сновидения. Научившись же делать это по своему желанию, вы получите мощное средство, позволяющее улучшить вашу жизнь. Последующие главы посвящены многочисленным применениям осознанных сновидений. Они могут оказать помощь в приобретении других навыков, в преодолении кошмаров, в развитии гибкости ума и в самореализации. Но в первую очередь, осознанное сновидение -- это приятное времяпровождение. Легко и с удовольствием достигаемое состояние осознанности обеспечит идеальные условия для обучения и отработки навыков поведения в реальной жизни.

Возможно, для многих людей исполнение желаний станет главным в осознанном сновидении, и это обогатит их жизнь. Однако, исполнение желаний не следует воспринимать как конечную цель. Многие из вас захотят заглянуть и глубже, и выше, и, узнав больше о состоянии сна, применить свое искусство к решению практических задач. Но на пути реализации своих высоких планов у вас не раз будут вставать более земные вещи. Это еще одна причина, почему на первых порах следует без раздумий уступить своему гедонизму и любопытству.