Автор: Conjurdred
15.07.2008 03:24 -

Осознанные сновидения. Исследование мира сновидений

Радостно и беззаботно я кружился в воздухе над садом. В течение длительного времени я выполнял всевозможные фигуры высшего пилотажа, с неподдающимся описанию ощущением свободы. Потом я спустился на землю, чтобы полюбоваться садом, и понял, что нахожусь здесь в полном одиночестве, а также, что я сплю и вижу сон. Меня поразила реальность моего тела во сне и позабавили попытки ущипнуть себя. Я ощущал себя так отчетливо, как только может ощущать бодрствующий человек! Присев на камень на краю сада, я решил всерьез поразмыслить над этим вопросом. В голову пришла следующая мысль: "Степень осознанности, которую можно достичь во сне, находится в прямой зависимости от осознанности нашего восприятия в бодрствующей жизни".

То, что такая неординарная и конкретная мысль возникла в состоянии сна, меня поразило, и я принялся изучать условия своей бодрствующей жизни как бы со стороны, чего нельзя было бы сделать в ней изнутри. Поразительно, но у меня получилось и это, так что я стал даже испытывать некоторые опасения. Я решил встать и обследовать окрестности. Я заметил, что сад -- это декорация. Все цветы, окрашенные в яркие цвета, стояли на изящно сделанных подставках. Меня, как художника, привлекло мастерство, с каким они были раскрашены. Потом я прошел за кулисы по коридору, оклеенному красными шершавыми обоями. Хотя я понимал, что нахожусь во сне, меня привлекало множество деталей вокруг, и я дотронулся до обоев, чтобы ощутить их шероховатость. В конце коридора стоял книжный шкаф, и я с увлечением стал читать заголовки книг, ощупывать их кожаные переплеты и рассматривать картинки. (Д.Г., Вудленд-Хиллз, Калифорния)

Я ехала днем по ровному двухполосному шоссе, когда вдруг в долю секунды стемнело. Я чуть было не врезалась в медленно идущий впереди меня трейлер. Некоторое время я поднималась за ним в гору, становившуюся все круче. Потом я взглянула направо и увидела темный силуэт другого трейлера, съезжающего на правую обочину, потом еще один вдоль дороги у подножия горы. Когда же я вновь посмотрела на дорогу, моя машина, оставив всех позади, понеслась вперед, и я с захватывающей дух скоростью вылетела на просторы Вселенной. Я знала, что сплю, поскольку слышала рядом храп своего мужа и знала, что лежу в постели. Я была пятном света, несущимся с огромной скоростью сквозь пространство, и это придавало мне силы. Я кричала: "Да! Да!" -- и могла видеть все вокруг на 360 градусов. Впереди и справа я могла видеть озаренную светом нашу планету; слева и сверху был еще один вращающийся шар. Посередине этого шара, разворачиваясь наподобие ленты, пульсировала, сверкая мозаикой ярких цветов, энергия, и я слилась с ней. Потом из этой ленты вышли музыкальные ноты, которые я видела, но не слышала. Потом вышли в беспорядке буквы алфавита. Потом цифры,

опять же, безо всякого порядка, и, в самом конце, символы: круг, треугольник, несколько других и множество таких, каких я ни разу не видела. "Это все есть мудрость Вселенной," -- сообщили мне телепатически. Я стала по кривой передвигаться на заднюю сторону шара, но подумала, что, наверное, умираю, что у меня сердечный приступ или удар (хотя никакой боли не чувствовалось), и возвратилась обратно в свое тело.

Пока я была там, я совершенно не чувствовала себя женой, матерью, бабушкой, бывшим секретарем и т.д. (кем я являюсь). Там я была одна, но не в одиночестве, а как часть единого целого. Оно было теплым, спокойным, ярким и казалось мне чьим-то шепотом. Там я чувствовала в себе бесконечно больше жизненности, чем когда-либо здесь, хотя всегда была активной женщиной. Жалею только, что я побоялась "облететь вокруг кривой". (А.Ф., Мелроуз, Нью-Йорк)

Исследование осознанных сновидений приносит много радости. Их миры притягивают своей изменчивостью, захватывающим неземным очарованием, на фоне которого регулярно происходят неожиданные и невозможные вещи. Для исследователя они интересны ничуть не менее, чем любое место в реальном мире. Фактически же, мир осознанных сновидений имеет еще и ряд преимуществ: попасть в него можно с минимальными усилиями и без денежных затрат, и, в отличие от Парижа, Китая или Гаити, вы никогда не пересмотрите всех его достопримечательностей. Более того, вам не придется страдать морской болезнью, торчать в аэропорту или сокрушаться по поводу пропажи своего багажа.

Путешествия в осознанных сновидениях абсолютно безопасны и, для большинства людей, почти всегда приятны. Мы не утверждаем, что осознанно сновидящие никогда не попадают в проблематичные, стрессовые ситуации, но подвергаясь такого рода испытаниям (например, будучи схваченными демонами, палачами или другими монстрами), они на самом деле находятся в безопасности, в своей постели. Что бы с ними ни происходило, вскоре они обнаружат, что вернулись в старый добрый физический мир. Если, например, во сне опасность застала вас врасплох, вы можете проснуться весь в поту, но целый и невредимый. А если при помощи осознанности вы преодолеете свои страхи, то проснетесь, окрыленные победой.

Путешествие расширяет сознание, потому что благодаря ему человек попадает в новые непривычные ситуации, не похожие на привычный мир его повседневности. Осознанные сновидения предоставляют широкие возможности для расширения сознания. Бесстрашное, непредвзятое исследование своих снов подарит вам новые знания о себе и о других. Как сказал Гете: "Если вы хотите узнать себя, наблюдайте поведение других. Если вы хотите познать других, загляните в собственное сердце"5. В осознанных сновидениях есть чему поучиться. Если вы чутки и внимательны в своих наблюдениях, вы можете обрести величайшее богатство -- самого себя.

Исследование сновидческой реальности сближает вас со своими снами, помогает распознать признаки сна и, следовательно, облегчает достижение осознанности во сне. По мере приобретения опыта вы научитесь безошибочно различать сон и

бодрствование. Начинающим это часто не удается, потому что они попадаются на удочку "реальности" картин сновидения. Следующий пример показывает, как эта тенденция заставила одного из нас потерпеть неудачу при попытке распознать признак сна с ироническим оттенком.

По дороге в аэропорт Кеннеди, куда мы ехали с отцом, я стал испытывать беспокойство по поводу машины, которую мы должны оставить в аэропорту, когда улетим в Сан-Франциско. Я вдруг осознал, что совершенно не помню, как эта машина попала сюда, в Нью-Йорк. Что-то было не так! Я взглянул на отца, и он загадочно усмехнулся. Да, наверное, он что-то знает, но я все еще этого не понял. Машины, идущие мимо нас, были абсолютно нормальные, в них сидели люди, спешившие по своим делам. Все они имели решетку радиатора и номерные знаки. Внутренняя отделка салона моей машины была такой, какой ей и надлежало быть. Но когда я проснулся, то сразу же вспомнил, что мой отец уже десять лет как умер, и почувствовал себя дураком, что не сумел распознать такой очевидный признак сна только из-за его кажущейся реалистичности. Я твердо решил в будущем не делать больше этой ошибки, и на следующую ночь, увидев во сне своего умершего друга, осознал, что нахожусь во сне, несмотря на то, что место нашей встречи выглядело абсолютно реалистично. (Х.Р., Милл-Вэлли, Калифорния)

В осознанном сновидении вы постоянно должны анализировать окружающий мир, обращая внимание на все проявления правдоподобия. Это поможет понять, что яркость впечатлений не имеет ничего общего с реальностью восприятия, и позволит делать меньше ошибок, принимая видимое за действительное. Вы научитесь различать эти два мира, изучив их особенности: в сновидениях все гораздо подвижнее, чем в мире бодрствования, там часто нарушаются физические законы, умершие или воображаемые персонажи появляются наряду с живыми, и нищие несутся вскачь на конях своих желаний.