Автор: Thordigda
18.07.2007 13:11 -

Осознанные сновидения. Строительство будущего

Обсуждая роль осознанных сновидений в планировании нашей жизни рассмотрим следующее утверждение Бандура: "Представляя события, желаемые в будущем, человек тем самым формирует стиль поведения, способствующего реализации этих событий"13. Воображая определенное устройство нашей будущей жизни, мы тем самым подготавливаем себя к его осуществлению. Акт создания конкретного мысленного образа, в котором мы видим себя счастливыми и преуспевающими, укрепляет наше намерение действовать так, чтобы реализовать эти образы на практике. Этот факт лежит в основе наводнивших рынок пособий по улучшению своей жизни, советующих "увидеть себя богатым", или "представить себя худым".

Осознанные сны, в силу исключительной яркости сопровождающих их образов, являются идеальным местом создания картин вашего успеха в будущем. Желая похудеть, вы можете увидеть себя во сне с фигурой, какую вам хотелось бы иметь, запомнить ощущения, сопровождающие это состояние, и нацелиться на достижение этого состояния во время бодрствования. Возможно, вы хотите бросить курить. Тогда вам будет полезно увидеть себя в возрасте этак восьмидесяти лет, бодро, безо всякой одышки взбирающегося по горному склону. Если вы будете продолжать курить, такое будущее никогда не станет реальностью, поэтому, стремясь к достижению желаемой формы, вы найдете в себе силы порвать с привязанностью к сигаретам.

Счастливое будущее, которое вы создаете в своих осознанных снах, может касаться не только непосредственно вас. Чем больше людей на земле будет мечтать о мире и счастье для всех ее обитателей, тем больше вероятность того, что мы переживем нынешние кризисы и сможем реализовать величайшие возможности человеческой расы.

Близкую по духу мысль высказывает Идрис Шах в предисловии к своему "Каравану сновидений":

В одной из лучших сказок "Тысячи и одной ночи" Маруф-Сапожник видит в мечтах свой караван со сказочными богатствами.

Одинокий и обездоленный на чужой земле, Маруф в первую очередь представил себе -- и потом описал -- невероятное богатство, идущее к нему.

Вместо позора и насмешек эта идея принесла ему в дальнейшем процветание. Воображаемый караван обрел форму и стал через какое-то время реальностью.