

Осознанные сновидения. Сценарий сновидения

Я всегда рассматривал сны как бесконечную историю, в которой всегда был главным действующим лицом. То, что происходит в моей повседневной жизни, по телевизору или в кино, трансформируется в эпизоды моей "истории". Встречаются там и люди, с которыми я знаком. Но главным образом мои сны построены из ситуаций, которые я действительно хотел бы увидеть в реальной жизни. (Д.У., Бруклин, Нью-Йорк)

Нередко онейронавты сообщают, что они сознательно пишут сценарий, ставят свои "произведения" и играют в них главную роль. Одна дама сообщила даже, что она в конце прокрутила титры и проснулась довольная своей собственной шуткой.

Придумывая сценарий для своего приключения, начните с простого сюжета. Не стесняйтесь заимствовать его у Шекспира, из старинных сказок или комиксов (Супермен, кстати, частый гость в осознанных сновидениях). Варьируйте его по своему усмотрению. Если случится что-нибудь, не предусмотренное в сценарии, следуйте новому развитию событий и смотрите, что из этого получится. Когда вам наскучат уже известные сюжеты, набросайте несложный собственный. Сосредоточьтесь на нем перед сном, а войдя в осознанное сновидение, посмотрите, удалось ли вам "снять фильм".

Ниже приводится несколько возможных заголовков, в зависимости от характера приключений, которые вас привлекают. Выберите наиболее подходящий:

На грани неведомого

В поисках Грааля.

В погоне за мечтой

Астронавт

Путешественник во времени

СОН ГЕРОЯ

Воображение и склонность к авантюре заставляют работать многие уровни сознания. На самом нижнем уровне они удовлетворяют потребность в острых ощущениях и способствуют реализации желаний. Но они могут также помочь сосредоточиться на наших целях, заглянуть в будущее, свое и мира, а на высшем уровне, помогают понять значение и смысл жизни. Тем из вас, кого интересует литература по психологии и

мифологии, кто хочет, чтобы сценарии его осознанных сновидений послужили развитию высших уровней сознания, мы рекомендуем книгу мифолога Джозефа Кемпбелла "Герой с тысячью лицами".⁶

Начинает ее Кемпбелл с того, что героические подвиги во всех мифологиях, независимо от их происхождения, имеют стандартную структуру. Согласно его теории, в мифах находят отражение символы, не зависящие от конкретной культуры, но имеющие глубинные корни в человеческой психике. Погружаясь в классические мифы, сновидец может проследить пути зарождения и развития человечества, представленные в виде мифов в микрокосме его собственного сознания. Схема "мономифа" Кемпбелла может помочь вам при написании сюжетов своих подвигов.

Стандартный путь мифического героя подчиняется символической формуле уход -- посвящение -- возвращение, которую можно назвать ядром мономифа. "Герой бросает вызов миру повседневности и уходит в мир сверхъестественного; там он сталкивается со сказочными силами и одерживает решающую победу; герой возвращается домой из своего похода, чтобы творить добро ближнему."⁷

Подобный сюжет вы найдете у любого народа, делает вывод Кемпбелл, хотя места и персонажи могут называться по-разному. По признанию Джорджа Лукаса, книга Кемпбелла оказала сильное влияние на трилогию "Звездные войны". Давайте посмотрим, как история Люка Скайуокера вписывается в цитированную выше формулу, чтобы вам было понятнее, как самому составить подобный сюжет.

В начале трилогии Люк обыкновенный парень, не подозревающий, какие мощные силы в нем дремлют. Он не понимает, что появление Оби-Ван Кеноба (старого мудреца) означает поворотный момент в его жизни -- фазу "ухода", которую Кемпбелл назвал "зовом на подвиг". Люк, отрезанный от привычного ему мира после убийства его дяди и тети, пускается в путь. По дороге он одерживает победу над собой -- установив контакт с "Силой" внутри себя, которая позволила ему спасти мир от коварных планов Дарта Вэйдера ("темная личность" в черном плаще и маске, как будто сошедшая со страниц Юнга).

Вы можете начать путешествие своего героя с известного вам места. Вам стоит преодолеть искушение и вместо привычных для своих осознанных снов развлечений отправиться на поиски нового. Ваша миссия может заключаться в отстаивании свободы, в открытии легендарной страны, например, Шамбалы или Оз, или в восстановлении магического объекта, такого, как Кольцо Силы.

По схеме Кемпбелла, фаза ухода проходит через несколько стадий: "игнорирование зова" (боязнь покинуть насиженное место), "сверхъестественная помощь" (старый мудрец или Божья Матерь), "преодоление первого порога" (первый шаг в неизвестность) и "чрево кита" (невозможность повернуть вспять). К этому времени обычная жизнь остается далеко позади и начинается "фаза посвящения", стадией "дорога испытаний", на которой героя поджидают драконы и злодеи, темные и разрушительные стихии, и другие опасности, которые он мужественно преодолевает. Заключительная стадия

посвящения, "решающий подвиг", -- это достижение цели. Принцесса освобождается. Кольцо Силы восстанавливается. Тин Вудсмен находит свое сердце. Но в мифах, как и в осознанных сновидениях, достижение цели еще не значит завершения событий. Последняя, и самая героическая, фаза наступает, когда герой возвращается в обычный мир (бодрствования?), принеся с собой нечто новое, способное изменить не только его жизнь, но и жизнь всех людей. Он может жениться на принцессе и стать мудрым правителем своей страны.