Автор: Gavinraswyn
18.02.2009 10:35 -

Осознанные сновидения. Творческие сны

Я работаю менеджером отдела в магазине хозяйственных товаров. У нас в отделе посуды шла перестановка -- перемещали прилавки, переносили на новое место стеллажи и т.д. Поэтому мы с управляющим магазином и менеджером по оформлению витрин решили немного обновить отдел. В эту ночь я пришел домой, лег спать и увидел во сне, что нахожусь в своем магазине. Я попробовал сделать кое-какие усовершенствования, например, передвинул прилавки (во сне это делается быстро, буквально движением пальца). Отдавая себе отчет, что сплю, я стал искать место неходовому товару, который всегда тяжело выставить напоказ, и справился с этой задачей. Я всегда запоминаю такие сны, которые случаются у меня довольно часто. (Дж.З., Лоди, Нью-Джерси)

Иногда, до полуночи промучившись с какой-нибудь трудноустранимой неполадкой в своем автомобиле, я бросаю все и иду спать. Во сне я возвращаюсь к своим проблемам и, осознавая, что сплю, пробую различные способы их разрешения. К утру я всегда нахожу выход из положения, который на следующий день удачно реализую! Мне кажется, что поскольку состояние сна имеет бесконечное число измерений, сосредоточение на проблеме открывает у меня "туннельное видение". (Дж.Р., Сиэттл, Вашингтон)

В конце 1986 года, изучая химию, я начал во сне решать задачи. Большинство из них представляли собой молекулярные уравнения, включающие два соединения и 4-6 элементов. Я осознавал, что сплю и приступал к решению задачи, сводя молекулярное уравнение к ионному. Если вам приходилось решать подобные задачи, вы поймете трудности, которые с этим связаны. Каждый раз, когда результат был уже близок, картина начинала расплываться, и я вынужден был реиндуцировать состояние осознанности, тряся головой или прибегая к вращению. После этого я переписывал задачу заново и решал ее снова, на этот раз уже быстрее. Проснувшись, я записывал решение и проверял его. В 95% случаев оно оказывалось верным. Что замечательно было в решении задач таким способом, так это то, что каждый раз я просыпался с более глубоким пониманием рассматриваемого процесса. Сновидений такого типа у меня бывало около пяти в неделю. (К.Д., Лодерхилл, Флорида)

На протяжение всей письменной истории сновидения считались источником вдохновения практически во всех областях человеческой деятельности -- литературе, науке, технике, музыке, изобразительном искусстве и спорте.

Общеизвестные примеры писателей, черпавших свое вдохновение из снов, -- это Роберт Льюс Стивенсон, приписывавший многие из своих сюжетов сновидениям, в том числе, "Странная систория доктора Джекилла и мистера Хайда"; и Сэмюэль Тэйлор Колридж

со своей опийной поэмой "Кубла-Хан". В науке можно привести пример Фридриха Кекуле, который во сне открыл структуру молекулы бензола, и Отто Лоуи, с его идеей эксперимента, доказывающего химическую природу передачи возбуждения в нервном волокне. В области техники также известны примеров изобретений, сделанных во сне, в том числе швейная машина Элиаса Хау. Художники Уильям Блейк и Поль Клее видят мотивы некоторых из своих работ в сновидениях. Композиторы -- Моцарт, Бетховен, Вагнер, Тартини, Сен-Санс -- также приписывали источник своего вдохновения снам. В спорте один из наиболее известных случаев произошел с мастером гольфа Джеком Никлосом, который, по его словам, придумал во сне некий прием, сразу давший ему преимущество в десять ударов, -- и это за одну ночь! Эти примеры, вместе с приведенными в начале главы, наглядно свидетельствуют об огромном творческом потенциале, заложенном в сновидениях1.

Однако, если сновидения так изобилуют творческими идеями, то почему на Западе до сих пор не создана школа сновидения? Возможно, причина заключается в непредсказуемости сновидений. Хотя в них и случаются великие открытия, очень редко художник или мыслитель может с определенностью сказать: "Сегодня во сне я решу свою проблему". Техники инкубации сна являются первым шагом в направлении источника творчества. Еще в Древнем Египте люди использовали эти техники, чтобы увидеть сон на заданную тему и найти в нем решение своих проблем. Более эффективный метод, однако, состоит в поиске этих ответов в осознанных снах. Можно инкубировать осознанное сновидение на волнующую вас тему, либо, уже находясь в осознанном сновидении, целенаправленно сосредоточиться на ней. То есть, вы не ждете, когда вас посетит муза, а вызываете ее.

Примеры, приведенные выше, демонстрируют широкий спектр возможностей осознанного сновидения, от ремонта машин до изобразительного творчества и математики. Мы думаем, что опыт других людей научит и вас использованию творческого потенциала своих осознанных сновидений. Более тщательные исследования дадут возможность сформулировать более подробные рекомендации по его использованию; между тем, кое-что можно предложить уже сейчас.