

Осознанные сновидения. Управление сновидением

Сорвавшись во сне с крыши здания, я понял, что не готов к этому и поэтому превратил здание в обрыв. Я ухватился за траву и кустарник на склоне, и уверенно начал спускаться вниз. Я ловил всех падающих вниз и убеждал подумать о твердой опоре и растениях, которые могли бы им помочь, ведь "это всего лишь сон, где можно делать все, что хочешь". Я ощутил совершенно не знакомый мне восторг и готовность к опасности и риску. Это был момент глубокого удовлетворения и гордости. (Т.З., Фресно, Калифорния)

В этом сновидении находясь в доме своей матери, я слышал голоса из соседней комнаты. Когда я вошел туда, то однозначно понял, что сплю. Уверенный в том, что сплю, я тут же приказал людям в комнате вести более оживленную беседу. Они тут же заговорили о моем любимом хобби. С помощью приказаний я вызывал разные события, и чем лучше это у меня получалось, тем больше мне хотелось командовать. Это был один из самых волнующих осознанных снов, в котором я достиг самой высокой степени самоконтроля. (Р.Б., Чикаго, Иллинойс)

Две недели назад я во сне пережил в страшную тропическую бурю. Высоко над кромкой берега, на уступе скалы, я учил других летать, убеждая всех, что это сон, а все, что нужно для полета во сне -- это поверить в свои силы. Мы уже довольно долго занимались, когда с океана пришла буря. Ураганы не редкость в моих снах. Это наиболее "популярный ужас", из рождающихся в моей голове. Ураган возник как сильный ветер, молнии и высокие волны. Какое-то время мы вместе с маленьким мальчиком и щенком искали укрытия, но в конце концов остановились на самом краю последнего большого обрыва, за которым бушевало открытое море. В панике я почти потерял осознанность, но удержался, подумав: "Стои! Это же сон. При желании можешь бегать дальше. Можешь остановить ураган, или трансформировать его. Этот ураган не навредит ни мальчику, ни щенку. Все зависит от тебя. Не нужно суетиться, наблюдай за ураганом изнутри".

После этих мыслей, как будто невидимая сила подняла нас троих и потянула внутрь урагана, при этом размыв наши очертания. Мальчик и щенок вообще как будто растворились. Внутри шторма меня окружила полупрозрачная белая дымка и наполнило чувство огромной умиротворенности. В то же время я ощущал прилив живой энергии, которая, казалось, ждала, чтобы ей придали форму, но при этом была способна к бесконечным трансформациям. В ней было что-то потрясающе трепетное, потрясающе живое. (М. Х., Ньюпорт-Ньюз, Вирджиния).

Ваши действия в сновидениях могут стать чрезвычайно разнообразными -- можно, как в

приведенных выше примерах, управлять людьми, обстановкой, можно проанализировать какую-то деталь сна, ввести конкретную сцену, просмотреть сон в обратном порядке, или изменить его сюжет. Хотя, как уже упоминалось, наибольшую пользу от осознанных сновидений можно получить, ставя под контроль не свои сны, а свои реакции на события во сне, расширить возможности и углубить состояния осознанности во сне. Дальше вы можете экспериментировать с различными типами контроля над сновидениями. Поль Толи предлагает несколько техник для управления осознанными сновидениями: управление при помощи намерения и самовнушения перед сном, при помощи желания, изменения внутреннего состояния, взгляда, при помощи словесных формул, определенных действий и многого другого, имеющего место в сновидении¹⁶.

В главе 3 исследовалось влияние намерения и самовнушения на осознанные сновидения. Управление при помощи желания в достаточной степени демонстрируется онейронавтами, которые перемещаются во сне и изменяют его обстановку по желанию. Ссылаясь на свой собственный опыт, Толи говорит: "Обстановка сна в значительной степени обусловлена внутренним состоянием спящего. Если он готов лицом к лицу встретиться с опасностью или грозящим ему существом, то, как правило, эта угроза исчезает, а существо начинает сжиматься. С другой стороны, если спящий позволил страху овладеть собой -- угроза возрастет, а само существо увеличивается в размерах".

Важную роль в модели оптимального поведения в осознанном сновидении, созданной Толи, играет управление взглядом. Он утверждает, что избавиться от угрозы, заключенной в действиях некоторых действующих лиц сновидения, можно прямо посмотрев им в глаза. Управление при помощи словесных формул объясняется следующим образом: "Можно в значительной степени изменить внешность и поведение действующих лиц сновидения, обратившись к ним соответствующим образом. Простой вопрос: "Кто ты?" -- может, например, незнакомцев превратить в знакомых людей. Очевидно, внутренняя потребность узнать что-то о себе и обстоятельствах разговора с другим действующим лицом позволяет... достигнуть высочайшего уровня осознанности во сне: осознания того, что данный сон символизирует".

Вращение, полеты и пристальный взгляд на землю -- это все примеры управления с помощью конкретных действий, которые стабилизируют, усиливают или продлевают осознанность. Управлять сновидением, найти ответ на какой-либо вопрос, решить какие-то проблемы или просто получить удовольствие вам могут помочь и другие действующие лица сновидения. Примирение с лицами, несущими угрозу, поможет вам достигнуть уравновешенности и целостности характера