Автор: Magehammer
28.07.2008 15:32 -

Осознанные сновидения. Беседа с персонажами сновидения

1. Проведите воображаемые диалоги в состоянии бодрствования

Постарайтесь вспомнить недавний сон, в котором вы столкнулись с каким-нибудь неприятным персонажем. Визуализируя его образ, представьте себе, будто вы с ним разговариваете. Разговор начните с вопросов. Вопрос можете выбрать из предложенного списка или придумать более подходящий. Запишите свои вопросы и приблизительные ответы. Постарайтесь, чтобы ваш разговор не прерывали критические мысли, типа: "Это глупо," или "Ведь я это придумал", или "Это неправда." Старайтесь наладить взаимоотношения. Анализировать будете потом. Почувствовав усталость или достигнув какого-либо положительного результата, прекращайте разговор. Еще раз проанализируйте беседу, постаравшись понять, что вы делали правильно и что вам надо сделать по-другому в следующий раз. Если итоги вас удовлетворили, повторите это упражнение в другом сновидении.

2. Сформулируйте свое намерение

Поставьте перед собой цель: при встрече во сне с беспокоящим вас существом, войти в осознанное состояние и завязать с ним разговор.

3. Старайтесь разговорить существа, вызывающие напряженность

Встретив существо, вызывающее у вас напряженность, проверьте, спите вы или нет. Если окажется, что вы спите, продолжайте в следующем порядке. Встаньте к существу лицом и начните диалог с предложенных выше вопросов. Выслушайте его ответы и постарайтесь вникнуть в его проблемы. Посмотрите, можете ли вы прийти к согласию или стать друзьями. Продолжайте диалог, пока не придете к какому-нибудь положительному итогу. После этого не забудьте проснуться, пока вы ясно помните содержание разговора, и записать его.

4. Проанализируйте диалог

Спросите себя, достигли ли вы, чего хотели. Если чувствуете, что нет, подумайте о том, как сделать это в следующий раз. Чтобы облегчить свою задачу и достигнуть лучших результатов, потренируйтесь на этапе 1.

(Заимствовано из Каплан-Уильямс16 и Толи17)

В отличие от положительных результатов, достигаемых в мирном диалоге, попытки

атаковать существ в сновидении вербально либо физически могут превратить их, по свидетельству Толи, скажем, из матери в ведьму, а затем в зверя. Согласитесь, что существа в наших снах принесут больше пользы, будучи дружески настроенными людьми, а не забитыми животными, поэтому в большинстве случаев агрессивный подход не лучший выбор.

Я говорю в большинстве, потому что бывают случаи, когда не рекомендуется держаться открыто с нападающим на вас существом. Так бывает, например, когда сон в точности воспроизводит события реальной жизни, в которых вы пережили унижение, -- скажем, разбойное нападение или имевшее место насилие в детстве. В этих случаях более эффективным будет подход сенои, который советует одолеть и уничтожить своего врага. Однако, исследования Толи показали, что во многих случаях нападение на существ в сновидении вызывает беспокойство и ощущение вины и порождает следующее поколение "мстителей". Поэтому я бы советовал хорошо подумать, прежде чем выбрать этот подход.

К этим рекомендациям я хотел бы добавить несколько собственных соображений. Одно касается подхода "сразиться и победить". Хотя я в целом против того, чтобы "побеждать" кого-то во сне, установка на противодействие любой опасности находится в полном согласии с моей концепцией конструктивного сновидения. Помните, что во сне вам ничто не может навредить и подумайте, стоит ли во сне от чего-то уклоняться. Пример встречи с опасностью во сне приводит Патриция Гарфилд:

Я находилась в метро, напоминающем лондонское. Ступив на эскалатор, я заметила, что первые три или четыре ступеньки не двигаются и решила идти пешком. После того как я прошла первые несколько ступенек, эскалатор заработал. Я посмотрела вверх и увидела в конце его желтый машинный механизм. Я поняла, что если останусь на эскалаторе, эта машина меня перемелет. В ужасе я начала просыпаться, но сказала себе: "Нет, я должна идти вперед. Я должна с ним встретиться. Я не должна просыпаться!" Машина приближалась. Мое сердце заколотилось, а ладони покрылись испариной. Я сказала: "Это вредно для твоего сердца," -- но продолжила движение и каким-то образом миновала механизм, как будто ничего и не было18.

В другом случае женщине снилось, что она боится перейти запруженную машинами улицу. В бодрствующем состоянии она всегда испытывала страх перед движущимся транспортом, поэтому, осознав, что спит, решила побороть этот страх, и встала на пути приближающегося грузового фургона. По ее словам, она почувствовала, как грузовик проходит сквозь нее, и она в эфирной форме, с чувством умиления, возносится к небесам.

Однако, подход "будь, что будет" не всегда лучший, когда дело касается существ в сновидении. По свидетельству Толи, "беззащитное поведение почти всегда приводит к неприятным ощущениям страха и безнадежности"19. Враждебные существа будут стремиться увеличить свои размеры и мощь по отношению к сновидящему. Вероятно, причина этого кроется в том, что существа во сне часто являются проекциями некоторых сторон нашей личности. Уступая их напору, мы, возможно, позволяем нашим

отрицательным энергиям взять верх над положительными качествами.