

Осознанные сновидения. Завершение неоконченных дел

Несколько лет назад умерла моя бабушка, и я несколько месяцев чувствовала себя глубоко несчастной. Она была моим творческим наставником и вдохновителем. Степень своей привязанности к ней я смогла осознать только после ее смерти. Все, что бы я ни делала, напоминало мне о ней.

Муж напомнил мне о моей способности видеть осознанные сновидения. Поскольку я часто видела бабушку во сне, он предложил использовать ее в качестве ключа к осознанности. Я согласилась с ним, потому что в осознанном состоянии я могла обо всем расспросить ее и еще раз сказать, как я ее люблю, и как много она мне передала из своего творческого наследия.

Однако, увидев ее во сне, я ощутила такую грусть, что забыла о своем намерении осознать себя и, таким образом, не реализовала свой план.

Через некоторое время она приснилась мне снова. За эти дни я успела подготовиться к встрече с ней, постоянно напоминая себе: "Когда мне приснится бабушка, я вспомню, что это сон". На этот раз я действительно достигла осознанности. Я четко знала, что сплю, но она, совсем как при жизни, была в высшей степени реальной и осязаемой. Когда я спросила, как она поживает, она ответила с каким-то отчаянием: "Ах, дорогая, Я не знаю ... По-моему, я не знаю, где я. ..." Этот сон оставил у меня двойственное чувство. С одной стороны, он ободрил меня тем, что я могу поддерживать с ней контакт, с другой стороны, расстроил тем, что ей плохо. И, конечно, он возбудил в моем больном уме множество вопросов: действительно ли она "где-то"? Или это только мое воображение? Я не знала, что и подумать. Поэтому я загорелась желанием поговорить с ней снова.

Увидев ее во сне через две недели, я сразу же поняла, что сплю. Я снова спросила, как она поживает. "Мне не так уж плохо, Лори," -- ответила она и стала говорить что-то не совсем мне понятное, будто она очень счастлива "где-то". Я долго обнимала ее и говорила, стараясь не плакать, как я ее люблю и всегда буду любить, и как она вдохновляла мои занятия танцами, и что она навсегда останется со мной. Во сне она была такой же благородной и красивой, как в жизни, и я проснулась успокоенная.

Может быть, я и в самом деле общалась с ее духом; может быть, я просто разговаривала со своим внутренним "я" -- не знаю. Знаю только, что после этих двух снов что-то во мне изменилось; я чувствовала некую связь с моей бабушкой и высказывала ей все, чего требовала моя душа. Вскоре после этого моя печаль исчезла без следа. (Л.С., Портола-Вэли, Калифорния)

В возрасте тридцати лет я рассталась со своим другом, с которым я прожила почти девять лет. Особенно тяжело мне пришлось, когда всего через год он женился. Благодаря нескольким обычным снам я стала понемногу привыкать к такому обороту событий: я познакомилась с его женой, ее родней и спокойно могла видеть их вместе. Один из последних снов на эту тему был осознанным.

Мне приснилось, будто я встретила К. с его женой, и они пригласили меня на ужин вместе с его сестрой и родителями. Помню, я отметила, что К. со своей женой вместе хорошо смотрятся, в их паре было все то, чего не хватало нам с ним. Я испытала приступ меланхолии, но в общем-то, чувствовала, что все в порядке. Оба они мне очень нравились, и им нравилась моя компания. Когда я уходила домой, то неожиданно для себя захотела поблагодарить их за чудесный вечер. Сначала я решила подождать и позвонить им попозже, но потом поняла, что утром не смогу до них дозвониться, потому что это будет уже другая, "бодрствующая" реальность. Нужно было вернуться и оставить записку. Они как раз вышли из дома и увидели меня. Я поблагодарила их, особенно его жену, которая была так любезна со мной, и объяснила, что, хотя в действительности это все мой сон, для меня они все равно что настоящие. Я надеялась, что каким-то образом какая-то часть меня действительно общается с какой-то их частью, хотя и понимала, что в настоящей жизни они эту встречу никогда не вспомнят. Они улыбнулись и согласились с тем, что независимо от того, что из нашей встречи перенесется во "внешний" мир, на определенном уровне они ощущают взаимодействие со мной. Вскоре я проснулась с чувством полного счастья и с уверенностью, что мои страдания позади. (Б.О., Арлингтон, Массачусетс)

Недавно мне приснился замечательный сон, в котором мой отец, умерший всего год назад, пришел ко мне рано утром, чтобы разбудить меня -- так же, как он делал это, когда я была маленькой девочкой. Слов не было, но каким-то образом мы понимали друг друга. Он вошел в мою комнату и велел мне вставать. Потом он обошел все комнаты в моем доме и передал мне, что все выглядит хорошо -- хотя надо кое-что доделать, но ничего такого, с чем бы я не справилась. Он дал мне понять, что хотя его нет физически, я всегда буду чувствовать его присутствие. Потом он подошел ко мне, присел на краешек кровати и взял меня за руку. Я все время говорила ему "спасибо" и проснулась с чувством, будто он на самом деле был здесь со мной. Я понимала, что все это сон, но в любом случае я не стала бы вмешиваться в происходящие в том сне события. (Дж.А., Ноксвилль, Теннесси)

Этим летом умер от рака мой отец, и у меня была длинная череда осознанных сновидений, из которых мне не хотелось просыпаться, потому что в этих снах я мог разговаривать с ним, еще раз повторяя, что я люблю его, но он убеждал меня проснуться, потому что у него все прекрасно и ему надо отправляться в длительное путешествие. В заключение я увидел его на станции и вздохнул с облегчением, когда он сел на поезд: он так долго не говорил мне до свидания, что чуть было не опоздал на свой волшебный рейс. Это был последний сон в этой серии. (С.М., Фрамингем, Массачусетс)

Когда мне было двадцать три года, моя семья переехала из Флориды в Вашингтон.

Однако кое-кто из родственников, в том числе старый больной дедушка, остались во Флориде. Мы прожили в новом доме всего неделю, когда он умер. Мне он был очень дорог: он воспитывал меня с шести лет. Я полетела во Флориду, чувствуя вину за то, что покинула прежнее место. В свой новый дом я вернулась через две недели. Примерно через месяц после этого я увидела фантастический сон. Мне приснилось, будто я взяла с собой дедушку, когда он уже умер, и заботилась о нем, как будто он просто уснул. Это натолкнуло меня на мысль, что я сплю, и я проснулась, обнаружив, что плачу -- подушка была мокрой от слез. Тем не менее, я захотела продолжить этот сон. Уснув снова, я обнаружила себя в его комнате, сознавая, что продолжаю спать. Очень спокойно он начал говорить, что любит меня, что сейчас ему очень хорошо, и теперь я могу оставить его, чтобы продолжить жизнь в своей семье. После этого он снова уснул. Я же, проснувшись, стала спокойнее относиться к его смерти. (Л.Л., Йакольт, Вашингтон)

Поиск и преодоление трудностей в осознанных сновидениях может научить вас преодолевать жизненные невзгоды и обрести эмоциональную уравновешенность. Вы можете разрешить проблемы, о которых даже не догадываетесь, но которые, тем не менее, преграждают вам путь к счастью. Одной из самых острых проблем, с которой приходится сталкиваться людям, является проблема личных взаимоотношений. Во многих случаях никто посторонний не может помочь вам разрешить ваши трудности, и приходится заниматься этим самим. Такого рода проблемы подпадают под категорию внутренней неадаптивности, поскольку не могут быть разрешены изменением наших взаимоотношений со внешним миром. Вышеприведенные примеры демонстрируют, как осознанное сновидение может помочь в восстановлении нарушенных эмоциональных связей с членами семьи и близкими друзьями.

Когда обрывается важная связь, человеку часто кажется, что он упустил что-то важное, и это вызывает тревогу и может даже обострить в дальнейшем отношения с окружающим миром. В бодрствующем состоянии нельзя высказать покойному отцу то, что вы не успели сказать ему при жизни, или обсудить нерешенные проблемы с бывшим супругом.

Выход дают осознанные сновидения. Безусловно, ушедшего не вернешь, но образ вашего партнера сохранился в вашем сознании навсегда, и этого достаточно. Сон не воскресит мертвого, но, как показывают приведенные примеры, встреча с ним в осознанном сновидении дает нам возможность еще раз почувствовать себя с ним рядом, почувствовать, что он живет в нашем сердце. Как говорит в своей эпитафии Джалаладин Руми: "Когда мы умрем, ищите наши могилы не на земле, но в сердцах людей"¹⁴.

Толи исследовал, как осознанные сновидения помогают восстановить нарушенные эмоциональные связи¹⁵. Он сделал вывод, что это можно сделать просто спокойно поговорив во сне с дорогим для нас человеком.