

Осознанные сновидения. Интеграция

1. Сформулируйте свое намерение

В состоянии бодрствования выработайте у себя установку на поиск в ближайшем осознанном сновидении чего-нибудь страшного, отвратительного или хотя бы выводящего из равновесия. Дайте себе слово, что вы будете отважным и смелым перед лицом трудностей, до тех пор, пока не сольетесь с устрашающим существом или не перестанете его бояться. Сформулируйте свое намерение в виде короткой фразы, например: "сегодня я смело встречу угрозу в своих снах". Повторите эту фразу несколько раз, пока не почувствуете, что выработали у себя четкую установку.

2. Осознайте себя во сне

С помощью своей любимой техники войдите в осознанное сновидение.

3. Поищите во сне трудности

Осознав, что спите, повторите фразу, в которой выражено ваше намерение. Поищите вокруг то, что вас беспокоит. Есть ли здесь что-нибудь или кто-нибудь, встречи с кем вы хотели бы избежать? Если нет, поищите место, где они есть. Зайдите, например, в подвал, или в пещеру, или в темный лес, или найдите какое-нибудь жуткое место из своего детства. Там вы найдете то, что вам надо.

4. Преодолевайте трудности

Отыскав предмет, человека или ситуацию, с которыми у вас связаны проблемы, держитесь открыто и спросите себя, почему они вас беспокоят. Если это человек, попытайтесь завязать с ним диалог (см. упражнение на стр. ??238). Попробуйте помириться или слиться с вызывающим у вас неприятие объектом. Убедитесь, что вы контролируете ситуацию. Не уходите, пока не почувствуете себя комфортно в его присутствии. Полезно бывает поговорить с самим собой, -- это помогает собраться. Например, скажите: "Все нормально. Эта штука совсем не опасна. С ней у меня проблем не будет. Будет любопытно, если мы сможем быть друг другу полезны."

5. Вознаградите себя за усердие

Разрешив свою проблему, можете позволить себе во сне все, что хотите. Это будет вам наградой за отважное поведение и станет залогом того, что вам захочется повторить этот опыт снова. Если вы проснулись, не дойдя до данного этапа, вознаградите себя в

Осознанные сновидения. Интеграция

Автор: Kelenadar
26.07.2010 09:04 -

бодрствующем состоянии чем-нибудь, что вы особенно любите.