

Осознанные сновидения. Как войти в творческое сновидение

Уже упоминалось о двух главных подходах к использованию творческих возможностей сновидений. Один состоит в поиске ответа на свой вопрос во время осознанного сновидения. Другой заключается в инкубации сновидения на нужную тему в сочетании с установкой на осознание себя во сне.

Осознанность, хотя и не является обязательной для творчества во сне, дает важные преимущества. Научившись регулярно видеть осознанные сны, вы можете увидеть творческий сон, когда хотите, просто сосредоточившись предварительно на стремлении найти ответ на свой вопрос или создать что-нибудь новое. Конечно, старый добрый метод инкубации может помочь вам найти ответ и в неосознанном сновидении, но и при этом осознанность может улучшить результат.

Пытаясь с помощью инкубации вызвать сон на заданную тему, вы, благодаря осознанности, обретаете дополнительную свободу действий. Вы можете инкубировать сон, в котором предполагаете посетить эксперта по своему вопросу или оказаться в определенных обстоятельствах. Или, столкнувшись с новыми проблемами, попробовать новый способ общения. Благодаря осознанному состоянию вы точно знаете, зачем здесь оказались: чтобы задать Эйнштейну вопрос по физике; чтобы выяснить, можно ли жить в Сан-Франциско; чтобы поискать в библиотеке сюжет для своего рассказа или чтобы выработать более терпимое и дружеское отношение к своим детям. В неосознанном же состоянии вы можете забыть свою цель.

Еще одна особенность осознанного сновидения, способствующая творчеству, состоит в том, что вы помните о необходимости сохранить сон в своей памяти после пробуждения. В обычном сновидении, даже очень значимом для вас, всегда существует риск забыть об этом. Фарибе Богзаран благодаря технике сосредоточенного взгляда, возможной только в осознанном сновидении, удается просыпаться с четким отпечатком в памяти картины, виденной во сне.