Автор: Tygrarne
25.06.2007 10:28 -

Осознанные сновидения. Сознательное и бессознательное

Вопрос. Я считаю, что во сне мы получаем информацию из бессознательной области ума и поэтому опасаюсь, что сознательный контроль над снами может нарушить этот важный процесс и лишить меня пользы от их интерпретации.

Ответ. Сновидения -- не послания бессознательной области ума, а переживания, создаваемые взаимодействием сознательного и бессознательного. В сновидениях сознательному восприятию становится более доступна неосознанная информация. Однако, сновидение не является областью безраздельного господства бессознательного. Будь оно так, люди не смогли бы вспоминать свои сны, поскольку бодрствующее сознание не имеет доступа к бессознательному.

Сновидческое эго, т.е. тот, кем мы себя ощущаем во сне, идентично нашему бодрствующему сознанию. Оно постоянно влияет на события во сне, определяя их направленность, точно так же как оно делает это в обычной жизни. Характерная черта осознанных снов состоит в понимании эго того, что происходящее есть сон. Это предоставляет ему все условия, чтобы выбрать во сне оптимальный тип поведения.

Не стоит каждый раз пытаться осознать, что вы спите, так же как не стоит постоянно анализировать, что вы делаете в состоянии бодрствования -- иногда самосознание только мешает эффективной работе. При развитом инстинкте (во сне или наяву), нет необходимости сознательно направлять свои действия. Однако при выборе ложного направления (спите вы или бодрствуете), вы должны быть готовы "проснуться", чтобы понять, что ваши действия неправильны, и найти другой подход.

Что же касается пользы от толкования снов, то в отношении осознанных сновидений это может быть столь же полезным, как и в отношении обычных.