Автор: Nightfire
06.10.2008 05:58 -

Осознанные сновидения. Сонный паралич

Первый раз этот ужас потери контроля над своим телом после пробуждения я пережила еще в молодости, когда лежала с лихорадкой в спальне своей матери. Я увидела черную тень, проскользнувшую через окно в комнату, и попытавшуюся сорвать с меня одеяла. Во сне я безумно вопила от ужаса, одновременно понимая, что ничего не случилось. На меня всегда наводил ужас образ человека, влезающего в то окно, и это как-то помогло мне осознать, что темная фигура -- это не человек, а фантом. Я прогнала его и проснулась. В прошлом году этот сон повторился, сопровождаемый ощущением чьей-то плоти, давящей мне на грудь. Недавно был еще один подобный сон, в котором нечто ужасное пыталось меня убить. Однако, на этот раз я вспомнила рассказ своего мужа о своем поведении в аналогичной ситуации, и встретила "это" с вызовом, предложив ему продолжать и убить меня, демонстрируя тем самым, что я его не боюсь. Я отчетливо понимала, что "это" не сможет нанести мне вреда, если я соберу все свои силы и начну призывать символ чистоты и праведности (Бога). "Это" отступило, и я проснулась, чувствуя себя прекрасно. (К.С., Этобикок, Онтарио)

Ощущение паралича во сне может очень испугать, как в приведенном выше примере. В типичном случае человек просыпается, но чувствует, что не может пошевелиться. Может возникнуть ощущение, что на вас давит огромный вес, затрудняя дыхание. Часто возникают галлюцинации, громкое жужжание, вибрации в теле, или же рядом появляются люди и страшные существа. Спящий может ощущать чье-то прикосновение, различные смещения тела или пронизывающие электрические разряды. В дальнейшем может начать изменяться окружающая обстановка, а спящий может почувствовать, что он покидает свое тело, взлетая вверх или проваливаясь сквозь кровать. Довольно часто спящий понимает, что видит сон, но никак не может проснуться. Вероятная причина сонного паралича состоит в том, что ум бодрствует, в то время как тело остается в состоянии паралича, сопровождающего БДГ-сон. Поначалу спящий воспринимает окружающую его обстановку как реальную, но потом БДГ-процесс берет свое, и начинают происходить странные вещи. Беспокойство, по-видимому, является естественным сопровождением этого физиологического состояния, а ощущение реальности происходящего и невозможность пошевелиться это беспокойство усиливают. Когда человек углубляется в БДГ-сон, он теряет ощущение своего тела, с которым было связано переживание паралича; при этом он может почувствовать, будто покидает свое тело, что связано с освобождением ментального образа тела от ограничений, налагаемых сенсорной информацией, поступающей от тела физического11.

Переживание сонного паралича является, вероятно, причиной самых причудливых ночных событий, таких как видения демонов, инкубов, суккубов и внетелесных

переживаний. Они совсем не обязательно должны вас напугать -- достаточно понять, что все это сон, и любые опасения исчезнут. Обычно люди, испытывающие сонный паралич, пытаются позвать кого-нибудь на помощь или заставляют себя пошевелиться, чтобы проснуться, что только ухудшает ситуацию, поскольку усиливает беспокойство. Беспокойство же способствует сохранению этого состояния. Более правильный подход состоит в том, чтобы (1) напомнить себе, что это сон, который не опасен, и (2) расслабиться и просто наблюдать за своими ощущениями. Постарайтесь быть более любознательным -- сновидения, которые следуют за параличом, часто бывают яркими и запоминающимися.