

Осознанные сновидения. Контроль над сновидениями

Существует два варианта контроля над необычной ситуацией во сне. Первый использует магическую манипуляцию сном, то есть управление кем-то или чем-то, второй -- самоконтроль. Первый способ контроля не всегда эффективен, что, может быть, и к лучшему. Привыкнув решать свои проблемы в осознанных сновидениях, изменяя по своему усмотрению все, что нам не нравится, мы можем сформировать у себя ложную установку, на такое же поведение и в реальной жизни. Например, однажды я пережил осознанное сновидение, в котором победил страшного людоеда, внушив ему чувство любви и приязни. Допустим, я превратил бы своего противника в жабу, избавившись от него таким образом. Разве этот опыт помог бы мне, вступи я в конфликт со своим боссом или другой авторитетной фигурой, ассоциирующейся у меня с людоедом? Вряд ли бы мне удалось превратить его в жабу! А вот другой подход действительно разрядил бы обстановку.

Таким подходом в отношении неприятных сновидений может быть самоконтроль. Самоконтроль означает контроль над привычными реакциями. Например, вы убегаете, почувствовав страх от надвигающихся на вас ужасных событий. Это значит вы не контролируете свое поведение. Несмотря на то, что события во сне иллюзорны, они вызывают у нас вполне реальные чувства. Поэтому ваш страх не обязательно исчезнет автоматически; вам еще придется иметь с ним дело, даже если вы осознали, что испугались чего-то во сне. Вот почему осознанные сновидения можно считать хорошей практикой для реальной жизни. Во сне мы можем по желанию управлять своими реакциями, и все, чему мы при этом научимся, может быть использовано в состоянии бодрствования. В своем "сне про людоеда" я приобрел опыт самоконтроля и уверенность в себе, которые помогли мне как в сновидениях, так и в реальной жизни. Такие встречи в осознанных сновидениях, придали мне уверенности, что я смогу совладать практически с любой ситуацией. Чтобы почувствовать себя увереннее, учитесь контролировать себя, а не сон.

ПОЛЕТЫ

Я читал о вашей работе о техниках осознанного сновидения и пытался применять их. В первую ночь, после нескольких обычных сновидений я неожиданно вспомнил, что надо спросить себя, не сон ли это. Но как только я ответил утвердительно, случилось нечто, о чем не упоминалось в вашей статье. Все вокруг приобрело необычайно яркую окраску. Как будто кто-то усилил цвет и контрастность. Я видел все в мельчайших подробностях. Все мои чувства обострились. Я хорошо ощущал температуру, движение воздуха, запахи и звуки, сохраняя полный контроль над собой. Хотя я не собирался летать, я вдруг подумал о полете, подпрыгнул в воздух (как Супермен) и полетел. Это был самый

Автор: Mosida
11.12.2007 16:53 -

приятный и реалистичный сон, из тех, которые я когда-либо видел. Я летел в ущелье со стенами из высоких зданий, которые становились все выше и выше. После ущелья я оказался в парке, где занялся чем-то вроде воздушной акробатики. Это был мой последний сон в эту ночь, и после него чувство радости не покидало меня весь день. Я рассказывал всем подряд о своем эксперименте и достигнутом успехе. (Дж.Р., Уэстборо, Массачусетс)

Однажды ночью мне приснилось, что я стою на пологом склоне, глядя вверх деревьев, среди которых были клен, ольха и другие. Листья на кленах были ярко-красные и шелестели на ветру. Трава у меня под ногами была сочной и ярко-зеленой. Я никогда не видел таких насыщенных цветов.

Наверное, именно это и заставило меня осознать, что я сплю, и то, что происходит со мной, не "реально". Помню, я сказал себе: "Если это сон, я смогу летать". Я проверил свою догадку, и она подтвердилась к моему удовольствию. Я поднялся над вершинами деревьев и пролетел много миль, осваивая новую территорию. Подобно орлу, я парил над землей.

Проснувшись, я почувствовал заряд энергии. Пережитое мною удовольствие, казалось, было напрямую связано с опытом осознания себя во сне, с контролем над полетом. (Дж. Б., Эверетт, Вашингтон)

Полеты во сне и осознанные сновидения тесно связаны по нескольким параметрам. Во-первых, самостоятельный полет без помощи какой-либо техники, является определенным признаком сна. Во-вторых, при подозрении, что вы находитесь во сне, попытка полететь может быть хорошим способом проверить свое состояние. Полет в осознанном сновидении будет отличным способом попасть в посетить отдаленные уголки нашей планеты или других галактик.

Предполагая, что спите, попытайтесь взлететь и задержаться в воздухе. Если вы находитесь в помещении, откройте окно, и летите, стараясь сохранить высоту. Любопытно, что многим людям (в основном, горожанам), во время полета мешают линии электропередач. Некоторые из них, пролетая рядом с проводами, испытывают приливы энергии, сопровождаемые вспышками света. Без помех онейронавты летают и вокруг Земли, и к другим планетам, и к далеким звездам и галактикам, и даже в мифические страны типа Камелота (двор короля Артура) или Шангри-ла.

Полеты доставляют удовольствие, их стоит попробовать хотя бы ради этого развлечения, без всякой конкретной цели. Как сообщают онейронавты, для полетов используются все способы, какие только можно вообразить. Многие в полете повторяют манеру героев комиксов, вытягивая перед собой руки. Другие "плывут" по воздуху, по аналогии с полетом в воде. Некоторые выращивают крылья за спиной и на пятках, машут руками, летают на реактивных коврах-самолетах, или сверхзвуковых креслах. Можно испытать себя, прыгнув с высокого здания или обрыва. Неконтролируемое падение -- распространенный сюжет ночных кошмаров, а следующий пример демонстрирует, как с помощью полетов в осознанном сне можно преодолеть этот страх.

Осознанные сновидения. Контроль над сновидениями

Автор: Mosida

11.12.2007 16:53 -

Наиболее интересные приключения, испытанные мной в осознанных сновидениях, это мои попытки летать. Я часто во сне переживаю падение, не обязательно связанное с кошмарами, поскольку очень боюсь высоты. Но немного не достигнув земли, я просыпаюсь. В соответствии с вашими советами, я пролетаю над местами, бывшими причиной моего ужаса в предыдущем сне -- открытой водой, заснеженными горами.

Однажды ночью я из космоса возвращалась на землю. При этом никакого страха я не испытывала. Но подлетев к небольшому горному уступу, я побоялась приземлиться и чуть не проснулась. С помощью ваших техник (в особенности, вращения) я заставила себя приземлиться на самом краю. Я видела внизу горы, ощущала холод и свежесть воздуха. Но самым сильным было ощущение безопасности, поскольку в случае угрозы падения, я могу снова полететь. (Н.С., Фремонт, Калифорния)