

Осознанные сновидения. Мысленное моделирование

Если наша гипотеза о том, что осознанные сновидения облегчают доступ к кладовой знания и что они сами по себе способствуют творчеству, верна, то каким образом осознанно сновидящий может воспользоваться этой возможностью? Для ответа на этот вопрос стоит по-новому взглянуть на примеры, приведенные в начале главы. Менеджер опробует во сне различные варианты обстановки своего магазина. Человек, занимающийся ремонтом автомобиля, тоже привносит в сновидение элементы своей проблемы и манипулирует ими, пока не находит решение. Студент-химик просто продолжает решать свои задачи, как будто и не ложился спать.

Следующее письмо -- пример еще одного типа мысленного моделирования, при котором человек может моделировать самые абстрактные понятия (отметим, что в данном случае фазы подготовки и вынашивания уже были пройдены).

Чуть больше года назад я изучал курс линейной алгебры, в котором вводилось понятие векторных пространств. Пытаясь глубже разобраться в этом понятии, я столкнулся с серьезными затруднениями. Однако неделю спустя я увидел осознанный сон об абстрактных векторных пространствах. Я непосредственно ощущал четырехмерное пространство. В этом сне не было визуальной компоненты, но такого рода абстрактные сны у меня не редкость. Самое большее, что я могу описать, это ощущение четырех взаимно перпендикулярных координатных осей. С той ночи и сновидение, и математика приобрели для меня еще большую притягательность, и я уже не сталкивался с серьезными трудностями в понимании исчисления векторных пространств. (Т.Д., Кларксвилль, Теннесси)

Программист-компьютерщик использует логические способности ума для моделирования в осознанном сновидении работы своих программ.

Я должна была написать программы в качестве домашнего задания, и перед тем, как набрать их на компьютере, я проверила свои алгоритмы в осознанном сновидении. Как выяснилось, многие мои идеи были не верны или требовали дополнительной доработки. Это избавило меня от многих часов внеклассной работы. Я всегда "прогоняю" программы в уме перед тем как садиться за компьютер. (Л.Х., Хэйз, Канзас)

Использование осознанных сновидений для создания мысленных моделей проблемных ситуаций лежит в основе предлагаемого ниже упражнения. Приемы мысленного моделирования могут быть полезны также и для художников. Фариба Богзаран, художник и исследовательница сновидений, с помощью осознанных снов ищет темы для своих будущих работ. Она входит в состояние осознанности каждый раз, когда во сне

попадает в выставочный зал. Определив в этом зале произведение, которое хотела бы перенести в мир бодрствования, она тщательно изучает его материал, текстуру и цвет. Чтобы наверняка запомнить свой сон и впоследствии воплотить его в художественное произведение, она фиксирует взгляд на избранном объекте до тех пор, пока не проснется (как описано в главе 5). В 1987 году у нее был осознанный сон, вдохновивший ее освоить роспись под мрамор.

Я вела занятие в художественной студии. Один из студентов пригласил меня, чтобы я посмотрела его работу. По дороге к нему я поняла, что сплю. Застыв, я обвела взглядом комнату. Средства художественного выражения показались мне непривычными. Я увидела два разноцветных подноса, плавающих на поверхности воды. Вслед за подносами я увидела много маленьких кувшинчиков, разноцветных внутри. Я наклонилась к работе так близко, что могла коснуться бумаги, и тогда поняла, что это похоже на роспись под мрамор...

Я тут же записала этот сон и сделала эскиз обоев, расписанных под мрамор, созданных в нем студентом. Любопытство по поводу этой замечательной художественной техники подвигло меня на поиски мастера, который мог бы меня проконсультировать. ... Вот так техника росписи под мрамор стала делом моей жизни.

Одна из наиболее часто встречающихся в нашей повседневной жизни проблем -- это принятие решений. Осознанные сновидения могут помочь в принятии продуманных решений, как в примере, приведенном ниже.

Я долго не мог решить, стоит ли мне покупать новый, двойной ширины, передвижной дом, и сдавать ли внаем старый. Вот такая проблема требовала решения после месяцев беспокойных раздумий. Затем, в воскресенье вечером, я отправился спать. Я заснул, но сохранил осознанность (что казалось мне сумасшедшей идеей, пока я не прочитал вашу статью). Я сидел за большим столом, вроде письменного, передо мной лежали какие-то бумаги, и хотя вокруг никого не было, чей-то голос из-за моей спины отвечал на мои вопросы ... моя проблема выглядела ясной и понятной, все за и против были взвешены. Я задавал вопросы -- и получал ответы. Через час я проснулся, удерживая их в своей памяти и отчетливо представляя, что мне делать (купить новый дом, а старый продать). При этом я ощущал необычайное удовлетворение от принятого решения. Мне казалось, будто я побеседовал с каким-то очень авторитетным человеком, с кем-то, кто знает мои потребности, мои слабости и возможности. (К.А., Лондон, Арканзас)