Автор: Beazegra
29.05.2009 11:59 -

Осознанные сновидения. Обычные сны

Вопрос. Я боюсь, что обучившись осознанным сновидениям, я не смогу видеть обычных снов. Что делать в этом случае?

Ответ. Философ П.Д. Успенский описал свои противоречивые ощущения "состояний полусна", как он называл осознанные сновидения:

"Первым ощущением, которое они вызвали во мне, было удивление. Я рассчитывал на одно, а получил другое. Затем от состояния полусна и возможности видеть и понимать вещи совершенно неожиданным образом я получил потрясающее наслаждение. Но третьей моей реакцией был страх, что в отсутствие контроля полусны могут разрастаться, вторгаться и заполонять не только все время, отпущенное на сон, но и время бодрствования"2.

У меня были такие же опасения, когда я только начал осваивать осознанные сновидения. В результате через несколько месяцев темпы нарастания осознанных сновидений стали меня тревожить. Я стал бояться, что не смогу контролировать этот процесс: "Что если все мои сны станут осознанными? Я не достаточно опытен, чтобы сознательно управлять ими. Вдруг я что-то делаю неправильно?" И так далее.

Но как только меня стали одолевать эти мысли, осознанные сновидения у меня прекратились. Спокойно поразмыслив, я пришел к выводу, что вероятность того, что все мои сновидения станут осознанными без моего ведома, была очень мала. И Успенский, и я упустили из виду, что осознанное сновидение требует усилий. Без четкого обдуманного намерения сохранить осознание во сне, осознанные сновидения случаются лишь изредка. Я понял, что мог бы регулировать (и, если нужно, ограничивать) частоту своих осознанных снов. Фактически, после десятилетней практики и более чем тысячи осознанных сновидений, я обычно имею их лишь несколько раз в месяц, пока сознательно не захочу иметь больше.