

Осознанные сновидения. Признаки сна

Я стоял на улице перед своим домом в Лондоне. Вставало солнце, и воды залива сверкали в его лучах. Я видел высокие деревья на углу улицы и верхушку старой серой башни за Форти Степс. В это время, в волшебных лучах утреннего солнца картина была особенно привлекательной.

Тротуар был не обычный, а сложенный из голубовато-серых прямоугольных камней, длинные стороны которых были перпендикулярны бордюру. Я уже собирался войти в дом, когда мой взгляд случайно упал на эти камни, и мое внимание приковало явление, странное настолько, что я не мог поверить своим глазам — камни за ночь поменяли свою ориентацию, и их длинные стороны были теперь параллельны бордюру!

И тут меня осенило: несмотря на потрясающую реальность этого чудесного летнего утра, я спал! Как только я это понял, качество сновидения сменилось способом, который очень трудно объяснить тому, кто не испытал это сам. Мгновенно яркость картины возросла стократно. Никогда раньше небо, и море, и деревья не светились такой восхитительной красотой. Даже обыкновенные дома казались живыми и поразительно красивыми. Никогда у меня не было ощущения такого комфорта, такой ясности мыслей и такой невыразимой свободы! Оно было таким изысканным, что невозможно передать это словами, но длилось всего несколько минут, после чего я проснулся.

Лишь благодаря одной необычной детали — явно изменившемуся расположению камней брусчатки, единственно неверной в абсолютно реалистичном во всем остальном пейзаже, этот человек смог понять, что он спит. Таким деталям, свойственным сновидениям, я дал название "признаки сна". Признаками сна обладает почти каждое сновидение, и, по-видимому, они индивидуальны.

Как только вы научитесь их замечать, признаки сна будут играть роль неоновых огней, высвечивающих в темноте сообщение: "Это сон! Это сон!" Источником ценной информации о том, каким образом проявляется природа сна, может послужить ваш журнал сновидений. Он поможет вам научиться распознавать наиболее часто встречающиеся или присущие только сну признаки.

Многие люди достигают осознанности во сне в результате настороживших их там необычных или странных событий. Умение распознавать признаки сна поможет вам с большей эффективностью использовать этот естественный метод достижения осознанности.

Однако, очень часто даже наличие признаков не может пробудить сознание из-за

обычного стремления человека все объяснять и рационализировать — в результате он придумывает какое-то объяснение. Объяснение, конечно, есть, но такой полу-осознанно сновидящий слишком редко понимает, какое оно на самом деле. С другой стороны, признаки сна в сновидении человека, научившегося распознавать их, помогают добиться состояния осознанности.

В опасном районе Сан-Франциско я почему-то лег и пополз по тротуару. Я попытался понять: "Почему я не могу идти, а другие могут? Только ли я должен ползти? Я увидел мужчину в костюме, гуляющего под фонарем. Теперь мое любопытство сменилось страхом. Я думал, ползая туда-сюда, что это, должно быть, интересно, но и небезопасно. Однако, я никогда раньше не ползал, ведь я всегда гуляю по Сан-Франциско в вертикальном положении! Ползать случается только во сне! — наконец, до меня дошло, что я сплю. (С.Дж., Беркли, Калифорния).

Однажды у меня был сон, в котором моя контактная линза, выпав из глаза, стала делиться, словно какое-нибудь одноклеточное существо, и я решил, что в будущем эта мутирующая линза будет у меня признаком сна. И действительно, по крайней мере, двенадцать раз я добивался осознанности во сне благодаря этому причудливому событию. Признаки сна индивидуальны, хотя некоторые из них знакомы многим из вас, например: вы идете на работу в пижаме. Ниже приводится приблизительный каталог признаков сна, который может помочь вам в определении своих признаков сна, но не забывайте, что они должны быть индивидуальны.

В каталоге признаки сна классифицируются в соответствии с ощущениями во сне, по четырем основным категориям. Первая категория -- внутренняя осведомленность -- включает то, что спящий (его эго) воспринимает как происходящее внутри него, т.е. мысли и чувства. Другие три категории (действие, форма и обстоятельства, или ситуация) классифицируют элементы обстановки сна. Категория действия включает действия и движения всех объектов мира сна -- вашего эго, других действующих лиц и объектов. Категория формы объединяет часто причудливые и изменчивые формы всего, что вас окружает. Последняя категория--- это обстоятельства (ситуация). Необычным иногда является именно сочетание элементов сна — людей, мест, действий или предметов, в то время как в каждом из них в отдельности ничего странного нет. Связанные с подобными обстоятельствами признаки сна можно назвать ситуационными. В эту категорию входят также, например, ваше появление в месте, где вы никак не можете быть, встречи в необычных местах, нахождение объектов не там, где им следует быть, или выполнение несвойственной вам роли.

Каждая категория подразделяется на более мелкие и иллюстрируется примерами снов, имевших место в действительности. Прочитайте каталог внимательно, чтобы понять принцип идентификации признаков сна. Следующее за ним упражнение научит вас выделять свои собственные признаки сна, которые будут использоваться техниками вхождения в осознанное сновидение, описанными в последующих главах.