

### Сновидения. Страх перед неизвестным

Вопрос. Иногда в осознанных сновидениях я сталкиваюсь с присутствием чего-то потустороннего, сопровождающимся огромным приливом энергии. В это время мое сознание простирается далеко за пределы того, с чем мне приходилось сталкиваться в состоянии бодрствования, причем реальность ощущений вселяют в меня ужас. Разительное отличие этих сновидений от действительности пугает меня тем, что я никогда не смогу от них пробудиться. Что будет со мной в этом случае? Я умру или сойду с ума?

Ответ. Несмотря на кажущийся трагизм ситуации, содержащейся в вопросе, она не более чем результат страха перед неизвестным. Пока что нет никаких свидетельств того, что ваши действия в сновидении могут пагубно сказаться на физиологии вашего мозга. И каким бы тяжелым это сновидение ни было, оно не может длиться дольше, чем длится БДГ-фаза -- т.е. час, или около того. Исследования мира сновидений начались недавно, и поэтому в нем найдутся еще неисследованные области. Но они не должны внушать вам опасений. Тревога, сопровождающая во сне странные видения, является естественной составляющей ориентационной реакции, как бы адаптацией живого существа к незнакомым обстоятельствам, которые могут содержать угрозу его существованию. Однако этот страх не всегда оправдан. В сновидениях не может быть физической угрозы. Достаточно освоив практические навыки, вы избавитесь от страха.