Автор: Malargas
21.11.2009 15:20 -

Осознанные сновидения. Встреча с кошмаром

В осознанном сне я увидела ряд серо-черных трубок. Из самой большой показалась черная вдова [паук], размером с кошку. Она росла на глазах. Не чувствуя ни капли страха, я сказала себе, что не боюсь, и заставила черную вдову исчезнуть. Я была очень горда своим достижением, поскольку всегда боялась этих насекомых. Самый первый мой кошмар, который я помню, был связан с черной вдовой, от которой я не могла скрыться. Для меня черные вдовы были воплощением самого страха. (Дж.У., Сакраменто, Калифорния)

Примерно двадцать шесть лет назад я понял, что монстр в моих ночных кошмарах на самом деле не представляет для меня опасности. Я сказал ему, что больше его не боюсь, и он, превратившись в беззубую, скулящую ведьму, ретировался. Вчера я прочитал вашу статью в "Пэрэйд мэгэзин", и ночью монстр вернулся. На этот раз, зная, что сплю, я с удовольствием наблюдал его во всех подробностях, представлявших собой менявшиеся с каждой секундой отвратительные, угрожающие обличья. Помню, там был черный котенок из одного из описанных вами сновидений, которого я попросил улыбнуться. Я как ошарашенный смотрел, как становятся на место выпученные глаза, а оскаленный рот пытается растянуться в улыбке. Я не знаю, как это произошло. Акульи зубы превратились в лошадиные, и он лучезарно улыбнулся. Это было глупейшее зрелище из всего, что я видел. Я проснулся, смеясь от всей души и чувствуя себя как шестидесятисемилетний ребенок с новой игрушкой. (Л.Р., Джексонвиль-Бич, Флорида)

"Страх не имеет причины," -- писал суфийский учитель Джалалудин Руми семь столетий назад, -- "это плод воображения, преграждающий вам путь, как деревянный засов запирает дверь. Сожгите это препятствие ..."7. Страх перед неизвестным пугает сильнее, чем страх перед известным, и нигде это так не справедливо, как во сне. Поэтому одной из самых адаптивных реакций на неприятную ситуацию во сне будет встреча с ней лицом к лицу, о чем свидетельствует опыт жившего в 19 веке пионера осознанного сновидения Маркуса дЭрви-де-Сен-Дени.

Я не понимал, что сплю, и думал, что меня преследуют ужасные монстры. Я бежал сквозь бесконечную цепь проходных комнат, с трудом открывая и закрывая за собой разделяющие их двери, только для того, чтобы снова услышать, как их открывают мои преследователи, издававшие при этом жуткие вопли. Как только я почувствовал, что они настигли меня, я проснулся, весь дрожа и обливаясь потом.

... Этот сон все более влиял на мою жизнь, потому что когда я с ним сталкивался, мне, волею судьбы, никак не удавалось привести себя в сознательное состояние, которое так часто бывало у меня во время сна. Но однажды, когда он вернулся в четвертый раз, и

мои преследователи уже готовы были возобновить погоню, в моем сознании неожиданно пробудилось желание сразиться с этими фантомами, которое придало мне силы для преодоления своего инстинктивного страха. Я не побежал, а мобилизовав то, что в данных условиях, наверное, можно было бы назвать волей, заставил себя прислониться к стене и решил во всех подробностях рассмотреть фантомов, на которых я до сих пор только оглядывался. Первоначально, признаюсь, я испытал довольно сильное потрясение -- таким образом мой ум, защищался от пугающей его иллюзии. Я остановил взгляд на главном своем преследователе, чем-то напоминавшем оскаленных, ощетинившихся демонов с соборного портика, и, когда желание наблюдать взяло верх над моими эмоциями, увидел следующее: фантастический монстр приблизился ко мне на несколько футов, посвистывая и подскакивая так, что перестав его бояться, я воспринимал ситуацию скорее как комическую. Я заметил когти на одной из его лап; их было семь, очень ясно очерченных. Волосы его бровей, рана, зияющая у него на плече, и бесчисленное множество других деталей образовывали потрясающе подробную картину, одну из самых четких, какие мне доводилось видеть. Был ли это какой-то готический рельеф, хранящийся в моей памяти? В любом случае, мое воображение сделало его и подвижнее, и красочнее. Концентрация внимания на этом персонаже привела к тому, что остальные его компаньоны, словно по магическому велению, исчезли. Сам же он, казалось, замедлил свои движения, потерял яркость, а очертания его стали размываться, пока он не превратился во что-то вроде парящей в воздухе связки тряпья, наподобие выцветших костюмов, которые снимаются с витрины и продаются подешевке во время карнавала. Потом последовали несколько незначимых видений, и я проснулся8.

Похоже, это было последнее из кошмарных сновидений Маркуса. Поль Толи также отмечал, что открытое и смелое поведение во сне часто приводит к тому, что внешний вид других существ становится менее угрожающим9. С другой стороны, если пытаться заставить их исчезнуть, они могут стать еще страшнее, как в случае со Скоттом Спэрроу.

Темной ночью я стоял в прихожей возле своей комнаты. В парадную дверь вошел отец. Я сказал ему, что это я, причем так, словно боялся напугать его или спровоцировать нападение. Я боялся, сам не зная чего.

Взглянув в сторону, я сквозь дверной проем увидел темную фигуру, напоминающую большое животное, и с ужасом указал на нее. Животное, оказавшееся огромной черной пантерой, вошло в дверь. В ужасе я протянул к ней обе руки и, положив их ей на голову, сказал: "Ты всего лишь сон." Но нотки сомнения в этом утверждении помешали рассеять мой страх.

Я помолился Иисусу, чтобы он защитил меня, но страх так и не исчез, пока я не проснулся10.

В данном случае сновидец использовал свою осознанность, чтобы попытаться во сне заставить исчезнуть устрашающее существо. Этот прием мало чем отличается от попытки убежать от монстров. Если бы Спэрроу догадался, что во сне пантера не может

нанести ему вреда, уже одна эта мысль рассеяла бы его беспокойство. Страх -- это ваш худший враг во сне; если вы сразу не избавитесь от него, он будет расти, подавляя вашу уверенность в себе.

Однако, многие начинающие осознанно сновидящие поначалу склонны использовать открывшиеся перед ними новые возможности для продолжения все более изощренных схваток со страхом. Это происходит из-за естественной инерции мышления. Если сон, в котором вам причиняют вред, становится осознаным сновидением, вы все равно будете убегать от опасности, даже зная, что бежать не от кого. В течение первых шести месяцев ведения записей своих осознанных сновидений я время от времени страдал от такого рода умственной инерции, пока следующий сон не изменил навсегда мое поведение.

Я убегал от кого-то, карабкаясь вниз по стене небоскреба, как ящерица. Потом мне пришло в голову, что лучше было бы улететь отсюда, и когда я полетел, то понял, что сплю. При приземлении мой сон и моя осознанность рассеялись. Затем я увидел, что сижу в лекционном зале и имею удовольствие слушать Идрис Шаха (выдающегося суфийского учителя), комментирующего мой сон. "Это хорошо, что Стивен понял, что спит, и смог полететь," -- заметил он приглушенным голосом, -- "жаль только, он не понял, что не было никакой необходимости убегать, ведь это был сон."

Надо было быть глухим, чтобы не усвоить этого урока. После него я решил больше никогда не избегать неприятных ситуаций в осознанных сновидениях. Но это не значило, что я собирался пассивно избегать конфликтов, ничего не предпринимая. Я принял твердое решение относительно своего поведения во сне: как только я осознаю, что сплю, я задаю себе следующие вопросы: (1) убегаю ли я сейчас от чего-то и убегал ли до этого? (2) Существует или существовал ли во сне какой-либо конфликт? Если хотя бы один из ответов положителен, то вопросом чести для меня будет сделать все возможное, чтобы встретиться с тем, чего я избегал, и разрешить конфликт. Я с легкостью вспоминал это правило практически в каждом последующем осознанном сне и пытался разрешить возникавшие конфликты, какими бы они ни были.

Убегая от кошмара в мир бодрствования, вы избавляетесь только от непосредственного восприятия беспокоящего вас образа. Вы можете почувствовать некоторое облегчение, но, подобно заключенному, который делает подкоп под стену тюрьмы, а оказывается в соседней камере, не получите истинного освобождения. Более того, понимаете вы это или нет, вы останетесь со своим неразрешенным конфликтом, который когда-нибудь ночью обязательно возникнет снова. Кроме того, у вас останется неприятный и нездоровый эмоциональный осадок, с которым вам придется начать следующий день. С другой стороны, если вы не проснетесь, то сможете найти способы разрешить этот конфликт, что приведет к укреплению вашей веры в себя и улучшению психического здоровья. Тогда, проснувшись, вы почувствуете прилив сил, с которым и начнете день. Осознанное сновидение дает нам силы, чтобы навсегда избавиться от кошмаров и, в то же время, укрепить наше мужество, если мы сумеем понять, что беспокоящие нас образы являются нашим собственным творением.

Автор: Malargas
21.11.2009 15:20 -