

## Осознанные сновидения. Гибкость ума

Я скользил по заснеженной дороге на животе, без санок. По обе стороны дороги возвышались огромные скалы и густой лес. Дорога была очень холмистой и извилистой, а я двигался на приличной скорости, опасаясь, что в любой момент могу врезаться в скалу или в дерево. Тогда я сказал себе: "Это же сон, со мной ничего не случится, даже если я врежусь, почему бы мне не поехать быстрее?" Я разогнался до головокружительной скорости по этой опасной дороге, только чтобы почувствовать контроль над собой. Я действительно контролировал ситуацию, понимая, что все это сон, и мне ничто не угрожает. (К.Х., Чайкопи, Массачусетс)

Осознанный сон в значительной степени повышает гибкость вашего ума, предоставляя дополнительные возможности контроля над любой ситуацией. Это ощущение приспособляемости, способности отреагировать на любую неожиданность может стать вашим союзником и в бодрствующем состоянии. Гибкость может помочь вам выбрать наилучший способ достижения поставленной цели и гармонии с остальным миром. Часто же творческий поиск выхода из ситуации оказывается единственно приемлемым. Не всегда можно заставить других людей действовать так, как вы хотите, но всегда можно творчески переосмыслить ситуацию, гибко изменить свое поведение и, тщательно взвесив возможные перспективы, найти оптимальный выход.

Психолог из Гарварда Элен Лэнджер исследовала два контрастных режима, в которых функционирует сознание: внимательность (mindfulness) и рассеянность (mindlessness)<sup>16</sup>. Внимательность -- это состояние сосредоточенного внимания, при котором информация об окружающем сознательно обрабатывается, пока человек вовлечен в процесс разграничения и построения новых категорий.

В противоположность этому рассеянность -- это состояние пониженной осознанности, при котором поступающая информация обрабатывается автоматически. При этом используются привычные категории и разграничители без поправок на новые сведения, содержащиеся в обрабатываемой информации, что приводит к стандартности и запрограммированности поведения. Согласно исследованиям Лэнджер, "многое из того, что, как нам кажется, мы делаем со вниманием, делается, скорее, в рассеянности: ... пока человек действует по привычному сценарию или выполняет работу, не требующую сознательных усилий, он обрабатывает лишь малую долю поступающей к нему информации"<sup>17</sup>. К примеру, в одном эксперименте людей, собиравшихся поработать на ксероксе, просили пропустить вперед другого человека, используя разные формулировки. Приведем здесь лишь наиболее интересные данные. Одна из двух формулировок просьбы звучала так: (А) "Извините, у меня тут пять страничек, -- можно мне воспользоваться ксероксом?", другая: (Б) "Извините, у меня тут пять страничек, --

можно мне воспользоваться ксероксом, а то мне надо снять несколько копий?" Уступили шестьдесят процентов людей, услышавших формулировку (А) и девяносто три процента людей, услышавших формулировку (Б)!<sup>18</sup> В последнем случае людей, по-видимому, убедило наличие причины, по которой они должны уступить свою очередь. Хотя "причина" была абсолютно бессодержательной, они отреагировали на нее не раздумывая.

Деятельность нашего сознания в обычных снах часто является примером вопиющей рассеянности -- в случаях, когда мы не замечаем или не можем правильно интерпретировать самые абсурдные аномалии. Деятельность сознания в случае осознанных снов, напротив, характеризуется внимательностью.

Обычно люди придерживаются обобщенных точек зрения на свои отношения с внешним миром. Первые помещают источник своих впечатлений внутри себя, вторые -- снаружи. Первые считают, что наше поведение оказывает существенное влияние на события в мире. Они занимают гибкую позицию в отношениях с этим миром, потому что полагают, что могут изменить ход своей жизни, изменив свое поведение. Вторые не верят, что их поведение сколько-нибудь влияет на ход событий, по их мнению, почти все, происходящее в их жизни, есть результат случая, везения, судьбы и других внешних сил, неподвластных им. Если вы тоже так считаете, то поразмыслите, пожалуйста, над следующими строчками:

Двое глядят сквозь окошко тюрьмы.

Один видит грязь, другой -- звезды среди тьмы!<sup>19</sup>

При должной практике осознанное сновидение может помочь вам видеть "звезды" в любой ситуации, взвешенно подходить к любой задаче, стать активным творцом своей судьбы и переориентировать свои ожидания из внешнего мира в мир внутренний. Во внешнем мире мало что нам подвластно, в то время как наш "внутренний мир", в принципе, можно перепрограммировать таким образом, что мы будем воспринимать реальность такой, какой хотим. Гибкая позиция облегчает выбор из бесчисленного множества потенциальных реальностей наиболее нам подходящей и полезной.

Элен Лэнджер поясняет, что "внимательность, то есть, творческое переосмысление жизненного опыта, ведет к здоровью и долголетию -- либо непосредственно, либо путем повышения осознанности адаптивных реакций"<sup>20</sup>. Если это так, то взаимосвязь, имеющаяся между внимательностью и осознанным сновидением, предоставляет возможность влиять с помощью последнего на физическое здоровье.