Автор: Andromazar
22.11.2009 11:15 -

Осознанные сновидения. Журнал сновидений

Купите тетрадь или записную книжку для записи своих сновидений. Эта записная книжка должна вам нравиться и предназначаться исключительно для сновидений. Найдите ей место возле постели, чтобы она напоминала вам о необходимости записывать сны. Проснувшись, сразу же записывайте сны. При этом вы можете либо сразу записать весь сон, либо составить краткий его план, который потом расширить.

Не стоит дожидаться утра, чтобы записать сны. Какими бы отчетливыми ни казались вам детали сна ночью, утром вы можете все забыть. По-видимому, в нашей голове существует нечто, стирающее сновидения, благодаря чему события, происходящие во сне, припоминаются труднее, чем события дня. Поэтому, проснувшись, сразу записывайте хотя бы несколько ключевых слов о сновидении.

Не надо подражать под большого писателя. Ваш журнал сновидений — это инструмент, и единственный, кто его будет читать — это вы. Как важную характеристику вы должны зафиксировать обстановку сна, все, что во сне воспринимали ваши органы чувств, а также ваши эмоциональные реакции на происходящее. Записывайте все необычное, все не относящиеся к реальности события, свойства предметов, например, летающие свиньи, возможность дышать под водой или загадочные символы. Что-то можно даже зарисовать в журнале. При этом, так же как и в письменном изложении, не стремитесь возвыситься до уровня искусства. Это всего лишь способ для вас установить связь с образом на уровне ассоциаций и интуиции, что может помочь достигнуть осознанности в будущих снах.

Вверху страницы поставьте дату. Ниже опишите сновидение, не экономя бумагу. После описания каждого сна оставляйте чистую страницу для последующих упражнений.

Если вы запомнили лишь фрагмент сна, все равно запишите его, каким бы бессвязным он ни казался. Вспомнив весь сон, озаглавьте соответствующую страницу в журнале коротким емким названием, отражающим суть и настроение сна. Например, "Хранитель весны" или "Бунт в классе".

Приступив к записям в своем журнале сновидений, просматривайте и анализируйте предыдущие сны. Использование символов сна для самоанализа не является целью данной книги, но для работы с журналом сновидений полезны всякие техники5.

Для интерпретации снов существует множество методологий. Осознаваемое сновидение — это не теория, а состояние сознания, и поэтому в равной степени может быть применено ко многим видам работы со сном. Независимо от типа анализа, используемого

в работе с журналом сновидений, можно заметить, что навыки осознанного сновидения углубляют понимание механизмов, с помощью которых ваш ум порождает символы. Это, в свою очередь, стимулирует ваши усилия, направленные на самосовершенствование. Более того, постоянный анализ записей своего журнала поможет вам выявить некоторые особенности ваших сновидений, по которым вы впоследствии сможете узнавать, что вы спите.