

Осознанные сновидения. Как вспоминать сны

Как уже говорилось, в осознанных сновидениях все определяется способностью помнить. Пока вы не научитесь подробно вспоминать свои сны, вы не добьетесь больших успехов в осознанном сновидении. Этому есть две причины. Во-первых, осознанное сновидение, даже если оно у вас и было, не имеет никакого значения, если вы не можете его вспомнить. В течение жизни мы все, вероятно, пережили множество осознанных сновидений, которые тут же забыли. Во-вторых, для достижения осознанности необходимо понять во сне, что это действительно сон, а для этого нужно хорошо знать, на что он похож.

В общих чертах, вы знаете, что такое сон. Однако в пересказе его не всегда можно отличить от реальности. В общем, сны напоминают реальную жизнь, за некоторым исключением, связанным с тем, что мир сновидений не подчиняется законам, действующим в мире бодрствования. Поэтому вам необходимо изучать обстановку своих снов, чтобы выявить ее характерные признаки. Этому можно добиться, записывая свои сны и выделяя характерные для них элементы.

Ваши усилия в работе над техниками осознанного сновидения, обретут смысл лишь в том случае, если вы научитесь вспоминать хотя бы один сон за ночь. Следующие рекомендации помогут вам достичь этой цели.

Во-первых, надо хорошо выспаться. Отдохнувшему человеку легче сосредоточиться на запоминании сновидений и легче вставать ночью, чтобы записать их. Во-вторых, необходимость дополнительного сна обусловлена тем, что длительность и частота периодов БДГ-сна увеличиваются в течение ночи. Первый сон самый короткий, обычно около десяти минут, тогда как спустя восемь часов его длительность может увеличиться до сорока пяти -- шестидесяти минут.

В течение БДГ-периода у вас может быть несколько сновидений, разделенных кратковременными пробуждениями, которые чаще всего забываются. Память о них сохраняется лишь в том случае, если человек проснулся на достаточно длительное время, до перехода в другие стадии сна.

Если вы спите слишком крепко, чтобы проснуться посреди сна, попробуйте использовать будильник. БДГ-периоды наступают с периодичностью примерно девяносто минут, поэтому заводите его на время, кратное девяносто минутам с того момента как ляжете спать. То есть, для пробуждения в отдаленной БДГ-фазе будильник должен зазвонить через 4.5, 6, или 7.5 часов после того как вы легли спать.

Другим необходимым условием запоминания снов является мотивация. Чтобы запомнить сон, многим людям достаточно просто настроиться на это и напомнить себе о своем намерении перед сном. Задача облегчается, если создается установка на интересные осмысленные сновидения. Журнал для записи сновидений, который во время ваших пробуждений находится возле вашей постели, укрепит ваше намерение. Работа с журналом поможет сосредоточиться и подробнее вспомнить сон. Рекомендации по ведению журнала приведены ниже.

Выработайте у себя привычку в момент пробуждения спрашивать себя: "Что я видел во сне?" Это первое, что вы должны сделать, чтобы другие мысли не смогли вас отвлечь от содержания сна. Старайтесь не менять положения, в котором проснулись, не думайте о предстоящих делах, поскольку все это может помешать вашим усилиям. Если вы не можете сразу вспомнить сон, несколько минут полежите не двигаясь и ни о чем не думая. Скорее всего, вы сможете вспомнить хотя бы отдельные фрагменты. Если нет, спросите себя: "О чем я только что думал?" и "Что я только что чувствовал?" Среди этих мыслей и чувств часто можно найти нити, позволяющие вспомнить весь сон.

Возьмитесь за любую из них и попытайтесь восстановить события с этого места. Потом спросите себя, что происходило раньше, и еще раньше, воскрешая события в обратном порядке. Пройдет немного времени, и вы научитесь подробно восстанавливать сон по одному лишь фрагменту, оставшемуся в памяти. Если же не помогает и этот прием, попытайтесь пофантазировать на тему сна, который у вас мог бы быть: отметьте, что вы чувствуете, составьте список того, что вас беспокоит и спросите себя: "Видел ли я это во сне?" Даже вспомнив только общее настроение сна, опишите его в журнале сновидений. Если вы ничего не вспомнили в постели, вы сможете это сделать днем, поэтому держите ручку и журнал наготове.

Бывает, что прогресс в запоминании сновидений идет медленно по сравнению с другими навыками. Не отчаивайтесь — со временем успех придет и к вам. Как только вы сможете запоминать за ночь хотя бы один сон, можете приступить к занятиям осознанным сновидением. Скорее всего, это не займет у вас много времени, а может быть, к этому моменту опыт осознанных сновидений у вас уже будет.