Автор: Niri
19.11.2009 11:07 -

Осознанные сновидения. Ночные кошмары

Я стала пытаться рассматривать свои сны как продукт своей психики, даже тогда, когда я сплю. Однажды ночью, после кошмарного сна, я поняла, что не смогу жить полноценно, пока не обуздаю свой страх и заснула с намерением избавиться от него. До этого я где-то читала, что страх может рассеять только дружелюбие и доверие. В это время я не ощущала ни гнева, ни страха, ни агрессивности. Таким образом, я была настроена мирно.

События во сне тем временем разворачивались, и только я успела напомнить себе о необходимости улыбаться, как начался кошмар. Это был почти что детский кошмар, в котором все мои страхи приняли очертания большого монстра, неясные, но совершенно жуткие. Я дрогнула и почти что собралась бежать, но железным усилием воли (я по-настоящему испугалась) заставила себя остаться на месте и дала чудовищу приблизиться. "Это мой сон," -- сказала я себе, -- "и если я об этом забуду, мне придется проделывать все снова", -- и улыбнулась так искренне, как только могла. Более того, я произнесла со всем возможным спокойствием (что само по себе было большим достижением, так как в подобных обстоятельствах, будь то сон или бодрствование, я теряю дар речи) что-то наподобие: "Я не боюсь. Давай будем друзьями. Добро пожаловать в мой сон!" И почти сразу, как только я сказала это, монстр превратился в восхитительно дружелюбное существо. Я была в восторге. Нет необходимости говорить, что я быстро проснулась, повторяя "Я сделала это!". (Т.З., Фресно, Калифорния)

Я уверен, что в осознанном сновидении способен изменить угрожающую мне ситуацию, чтобы не дать овладеть собой испугу и панике. Я не пытаюсь избегать во сне людей или обстоятельств. Более того, я не делаю этого и в реальной жизни. Я встречаю все трудности с поднятой головой и не откладываю неприятные встречи. Осознанные сновидения изменили мой взгляд на жизнь. Люди думают, что меня изменили годы, хотя на самом деле я просто открыл свое настоящее "я". (В.Ф., Гринзборо, Северная Каролина)

Кошмары -- это ужасные сновидения, в которых с жуткой подробностью воплощаются наши худшие опасения. Причем самым вероятным кандидатом в ваши ночные кошмары будет то, чего вы больше всего боитесь. От ночных страхов люди страдали во все времена и во всех культурах . Природа их понималась по-разному, в зависимости от господствующих взглядов на природу сновидений. В некоторых культурах они считались переживаниями души, странствующей в иных мирах, пока тело спит; в других -- происками демонов. Так, слово nightmare (кошмар) происходит от англо-саксонского mare, что значит "инкуб" или "гоблин" (инкубом называется демон, который по ночам овладевает женщинами; его женская разновидность называется суккубом).

Автор: Niri
19.11.2009 11:07 -

В современной западной культуре большинство людей склонны считать кошмары "всего лишь снами", подразумевая, что они только плод воображения и не имеют никаких последствий. Поэтому когда директор компании просыпается с колотящимся сердцем, потому что во сне за ним в джунглях гнались зомби, он с облегчением произносит: "Слава Богу, это был только сон!", выпивает стакан воды и снова ложится спать. Однако, когда всего пару минут назад зловонные трупы, с глазницами как ворота в преисподнюю, дышали ему в затылок, у директора не было сомнений в их реальности. Зомби, может быть, и были воображаемыми, но ужас был настоящим. Таким образом, просто отмахиваться от вполне реального ужаса кошмарных снов, называя его иллюзией, -- это ошибка, которая не оставляет вам другого выбора, кроме как снова и снова подвергать себя, возможно, самым отвратительным в своей жизни переживаниям.

Что же придает кошмарам их специфический колорит? Как известно, во сне возможно все. Эта неограниченная свобода прекрасна, когда дает нам возможность пережить фантастические ощущения и радость, недоступные во время бодрствования. Однако, существует оборотная сторона медали, и все, чего вы не хотите, также может случиться, как бы оно не было нежелательно в бодрствующем состоянии.

В кошмарах мы одиноки. Мы сами создаем эти миры ужасов, населенные нашими страхами. Нам могут присниться наши друзья, но усомнившись в них, мы с легкостью превращаем их в бесов (англ. friend -- fiend). Если мы убегаем от вооруженного топором маньяка, он сможет найти нас, где бы мы ни спрятались. Если мы ударим ножом демона, он может даже не обратить на это внимания, или нож может превратиться в резиновый. Нас подводят наши мысли. Подумав только: "Хоть бы у него не было ружья," — мы тут же видим, как оно у него появляется. Не мудрено, что мы с таким облегчением возвращаемся в относительно спокойный и безопасный мир бодрствования.

Люди, которым удается во время кошмара осознать, что это сон, как правило, предпочитают проснуться. Однако, в состоянии полной осознанности вы должны понять, что сон не может нанести вам реального вреда, поэтому не стоит "убегать" из него с помощью пробуждения. Нужно помнить, что вы в безопасности, поскольку находитесь в своей постели, и будет лучше, если вы, оставаясь во сне, преодолеете свой страх.