

Осознанные сновидения. Потеря сна

Вопрос. Не приведет ли практика, направленная на достижение осознанности во сне к потере сна? Не будет ли приносить мой сон вместо отдыха усталость? Разумно ли жертвовать бодростью в дневное время только ради того, чтобы пережить больше осознанных сновидений?

Ответ. Как правило, осознанный сон освежает так же хорошо, как и обычный. А положительные эмоции после сновидений помогут вам почувствовать даже прилив сил. Степень же усталости после сна зависит от того, что вы в нем делали: если вы, сами того не осознавая, всю ночь преодолевали какие-то нелепые препятствия, то усталость от этого, вероятно, будет более ощутима, чем от осознанного сновидения, в котором нет места вашим земным проблемам.

Процесс освоения осознанного сновидения требует дополнительных затрат времени и энергии, которая необходима для запоминания снов и сохранения в них осознанности. Если вы ввиду занятости не можете позволить себе поспать подольше или чуть-чуть пожертвовать своим сном, то, по-видимому, работать над осознанным сновидением в данный момент вам вряд ли целесообразно. Это только углубит ваш стресс, а хороших результатов вы, скорее всего, не добьетесь. Осознанное сновидение требует, по крайней мере, на начальном этапе, хорошего сна и достаточной психической энергии, чтобы сосредоточиться. Вам следует набраться терпения, если вы хотите достигнуть момента, когда сможете научиться входить в осознанное сновидение в любое время, просто пожелав этого.