

Осознанные сновидения. Преодоление кошмаров

Я стоял на вершине горы на краю обрыва. По-видимому, я был пленником двух парней, с которыми были собака и лев. Чувствуя, что они хотят столкнуть меня вниз, я первый потянул их вперед и сбросил с обрыва вместе со львом, правда, и сам при этом последовал за ними в воду. Со мной было все в порядке, и теперь мои руки были свободны. Я доплыл до берега, и стал взбираться по склону горы. Но на пути у меня встал лев, который на этот раз был сердит, за то, что я сбросил его в воду. Он не дал бы мне подняться, поэтому я попытался испугать его, брызгая водой и бросая в него камни. Но он только еще больше рассвирепел. Он стал приближаться ко мне ближе, а я -- отходить в воду. Он зарычал и прыгнул, загнав меня на камни. Теперь, лежа на спине, я понимал, что не смогу уйти. Тогда я посмотрел на него, и раскинув руки, сказал: "Ну давай!" При этом я неожиданно понял, что сплю. Тогда лев на полпути сменил гнев на дружескую игривость. Когда он шлепнулся на меня, я его обхватил, и мы покатались по земле, пытаясь побороть друг друга. Я поцеловал его, а он меня лизнул. Мне необычайно нравилось, что находясь в осознанном сне, я играю со львом. Тогда он оказался сверху и превратился в красивую обнаженную негритянку, с большими сосками на грудях. Я стал с ней заигрывать и пришел в возбуждение, но у меня было такое чувство, что важнее сейчас вернуться на вершину горы. Поэтому я сказал ей: "Давай вернемся." И на обратном пути я проснулся. (Д.Т., Линденуолд, Нью-Джерси)

Я боялся смерти, но избавился от этой боязни с помощью осознанного сновидения. Находясь в обстановке, напоминающей ад, я понял, что этого не может быть на самом деле, потому что я сейчас сплю в своей постели. В этот момент меня сзади ударили ножом. Чувствуя боль, я решил посмотреть, на что похожа смерть. Я ощутил себя в кататоническом состоянии и пожелал, чтобы моя сновидная "душа" оставила сновидное "тело". Было странно видеть свое сновидное "тело" со стороны. Меня охватило чувство всеобъемлющего мира и спокойствия. Я подумал, что если смерть действительно такова, это не так уж и плохо. С этого дня я совершенно избавился от всякого страха перед смертью, и теперь остаюсь спокойным даже в ситуациях, опасных для жизни. (К.Д., Лодерхилл, Флорида)

Каждый, кого беспокоят кошмары, может извлечь пользу из осознанности как средства от тяжелых снов. Читатели, у которых кошмары бывают часто, смогут тут же воплотить наши советы на практике. Другим же будет полезно изучить эти материалы, чтобы использовать при случае.

В литературе по сновидениям наблюдается несколько подходов при обращении с неприятными снами. Все они используют состояние осознанности во сне, которая дает твердую уверенность в характере происходящего, а также в том, что законы

бодрствующего мира к происходящему не применимы. Одна из первых техник, позволяющих преодолеть кошмары, предложена Килтоном Стюартом в его работе "Теории сна в Малайе"¹² и приписывается им малайзийскому народу сенои. Патриция Гарфилд обнародовала идеи Стюарта в своей вдохновенной работе "Творческое сновидение"¹³. Главный принцип техники сенои состоит в том, чтобы сразиться с врагом и победить его. Это означает, что встретив во сне недружелюбное существо, вы должны активно атаковать и подчинить его себе. При необходимости сенои советуют разрушить его оболочку и, таким образом, освободить положительную энергию. Подчинив существо, вы должны заставить его преподнести вам какой-нибудь ценный дар -- что-нибудь такое, что вы смогли бы использовать в бодрствующей жизни. Другой совет состоит в том, чтобы одолеть угрожающее существо с помощью дружелюбно настроенных помощников.

Люди сообщают о положительных, вдохновляющих результатах подхода "сразиться и победить". Однако, по замечанию Поля Толи, нападение на недружелюбных существ -- не самый продуктивный способ обращения с ними. Причина этого детально обсуждается в главе 11, но суть ее в том, что враждебные существа могут быть олицетворением некоторых аспектов нашей личности, которые мы не хотим замечать. Пытаясь уничтожить символическое появление этих персонажей в сновидении, мы символически отвергаем и пытаемся разрушить часть самих себя.

С сенои связана еще одна ценная идея, касающаяся ночных кошмаров. Типичным для кошмарных снов является падение. Система сенои предлагает при этом не просыпаться, но, расслабившись, продолжить падение и мягко приземлиться. Представьте, что вы сейчас приземлитесь в красивом интересном месте, где можно приобрести какой-нибудь полезный опыт. В качестве следующего шага предлагается при падении попытаться полететь туда, где вам будет интересно. Таким образом, отрицательные ощущения вы можете превратить в положительные.

Толи, который исследовал различные способы обращения с враждебными существами в сновидении, заключил, что примирительный подход является наиболее приемлемым для сновидящего¹⁴. Его метод примирения основан на том, чтобы завязать диалог с существами в сновидении (см. упражнение ниже). Он говорит, что при попытке человека заговорить с враждебными персонажами, те зачастую превращаются из "существ низшего порядка в высшие существа", то есть из животных и мифических существ в людей, и что эти трансформации "позволяют субъекту мгновенно осознать смысл сновидения". Более того, дружелюбное отношение, как правило, приводит к такой же реакции изначально враждебных существ. Вот, например, сон самого Толи:

Когда на меня напал тигр, я понял, что сплю, но тем не менее захотел убежать. Тогда я снова взял себя в руки, набрался мужества и спросил: "Кто ты?" Тигр опешил, и тут же, превратившись в моего отца, ответил: "Я твой отец и сейчас скажу, что тебе надо делать!" В отличие от своих предыдущих снов, я не стал его бить, а постарался завязать диалог. Я предупредил, что ему меня не провести и отразил все его угрозы и оскорбления. Однако, мне пришлось признать справедливость некоторых его обвинений, и я решил учесть их в будущем. В это время мой отец обрел более симпатичный облик, и

мы помирились. Я спросил, может ли он мне помочь, и он ответил, что выбранный мною путь единственно верный. После этого он как бы растворился в моем теле и оставил меня одного¹⁵.

Из этого примера видно, что для хорошего диалога вам следует рассматривать существо во сне как равное себе. Из следующих вопросов можно составить плодотворные линии диалога:

"Кто ты?"

"Кто я?"

"Почему ты здесь?"

"Почему ты так поступаешь?"

"Что ты хочешь мне сказать?"

"Почему в этом сне происходит то-то и то-то?"

"Что ты думаешь или чувствуешь насчет того-то и того-то?"

"Чего ты от меня хочешь? Что ты хочешь, чтобы я сделал?"

"Ответы на какие вопросы ты хотел бы от меня услышать?"

"Что я должен знать в первую очередь?"

"Можешь ли ты мне помочь?"

"Чем я могу быть полезен?"