

Осознанные сновидения. Увидеть желаемое

Способ увидеть во сне желаемое -- это отыскать или вызвать его, уже в осознанном сновидении. В литературе, посвященной сновидениям, можно встретить возражения по поводу целесообразности сознательного влияния на содержание сновидений. Некоторые авторы считают состояние сна чем-то вроде "психологической пустыни", которую следует оставить "в диком состоянии". Однако, сновидения возникают из наших знаний, настроений и ожиданий, осознаем мы их, или нет (см. гл. 5). Сознательное изменение элементов своего сна -- это не искусственный процесс, а обычный механизм возникновения сновидений, связанный с более высоким уровнем работы мозга. Сновидения могут быть источником вдохновения и самопознания, помощником в сознательном поиске ответов на вопросы и в исполнении желаний.

Волевое изменение обстановки сновидения может помочь также почувствовать власть над окружающей вас иллюзией. Наблюдать, как по вашей воле вечеринка на Манхэттене превращается в марсианские каналы, гораздо более эффективно, чем читать про то, что мир сна -- создание вашего разума.

Научившись управлять сновидением по своей воле, вы без страха можете путешествовать в мире сна. Ваши возможности прямо зависят от вашей фантазии. Только благодаря своему желанию вы можете поменять цвет свих носков, повторить заход солнца, очутиться на другой планете, или в саду Эдема. Ниже приводятся несколько упражнений, которые должны помочь вам управлять своими сновидениями. Самый лучший способ перемены обстановки во сне пока не известен, поэтому считайте эти упражнения советами, на основе которых вырабатывайте свой собственный метод.