

## О чем расскажут осознанные сновидения?

Осознанные сновидения – довольно редкое явление. Ученый Стивен Лаберж научно доказал, что человек может спать и видеть сон, сохраняя при этом бодрствующее сознание. Он предлагает множество советов и техник, помогающих осознать себя во сне и практически научиться использовать это состояние для стимуляции внутреннего роста и решения творческих задач.

«Проснитесь в своих снах и в своей жизни!» - призывает всех доктор Стивен Лаберж (Stephen LaBerge) в своем руководстве, разработанном в Центре изучения сна при Стэнфордском университете. Систематизированная программа, изложенная Лабержем, помогает преодолеть давние, глубоко засевшие страхи, беспокойства и фобии, овладеть целительной энергией своего подсознания и достичь такого уровня физического и ментального здоровья, о котором многие лишь мечтают. С помощью сновидений вполне реально пробудить в себе творческие способности и перенести их в повседневную жизнь.

Кстати, сам доктор Лаберж подчеркивает, что осознанные сновидения были отлично известны афинянам еще в IV веке до н.э. Самое первое в истории Запада сообщение об осознанных сновидениях содержится в письме, написанном в 415 году н.э. Блаженным Августином. Обсуждая возможности существования после смерти, когда физические чувства уже угасли, Августин рассказывает о сновидении Геннадиуса. Доктору из Картеджа Геннадиусу, пребывавшему в мучительных сомнениях в отношении загробной жизни, приснился юноша «прекрасной наружности и величественной стати», который обратился к нему с приказом: «Иди за мной!» Покорно проследовав за этим ангелоподобным юношей, Геннадиус оказался в городе, где услышал пение. Оно настолько было возвышенным и прекрасным, что не походило ни на что слышанное им ранее. Поинтересовавшись, откуда эта музыка, Геннадиус получил ответ, что это «Гимн блаженных и святых». Объяснить эпизод, описанный Августином, можно лишь при помощи осознанного сновидения, полагает доктор Лаберж.

В сновидениях черпали вдохновение многие ученые и музыканты. Периодическая система элементов явилась Дмитрию Менделееву в общих чертах именно во сне. Во сне без преувеличения творили Моцарт, Бетховен, Вагнер, Сен-Санс и другие. Создано немало фильмов, навеянных сновидениями. Примером тому могут служить «В прошлом году в Мариенбаде» Алана Реснейса, «Час волка» Ингмара Бергмана и постановка пьесы Юдит Гэст «Обычные люди». Утверждают, что знаменитый игрок в гольф Джек Никлос сделал во сне открытие, сократившее время прохождения дистанции на 10 ударов!

«Осознанные сновидения могут внести значительный вклад в улучшение как ночной, так и дневной жизни. Мудрость, которую человек приобретает в осознанных сновидениях, остается с ним и способна помогать ему во время бодрствования. Более того, верно и обратное. Уроки, полученные во время бодрствования, с успехом можно использовать во

## О чем расскажут осознанные сновидения?

Автор: Bladesmith  
11.03.2014 13:11 -

---

время осознанного сновидения. К сожалению, это правило неприменимо к обычным сновидцам, которым недостает связи между сновидениями и повседневной жизнью, - говорит Стивен Лаберж. – Типичный неосознанно-сновидящий страдает специфической формой амнезии. Проснувшись, он лишь с огромным трудом может вспомнить свое сновидение. Во время же сна он способен обращаться к своему жизненному опыту только через множество кривых зеркал, затемненных и искажающих».

Ранее многие ученые считали сновидения иррациональными и бессознательными по своей природе. Поэтому изучение осознанных сновидений не входило в рамки их интересов. Неверная концепция очень часто становится барьером для понимания и не дает развиваться потенциальным возможностям. Например, когда-то считалось невыполнимым пробежать километр быстрее, чем за четыре минуты. Такая убежденность была серьезной помехой для бегунов до тех пор, пока одному из стайеров это не удалось. Мы пытаемся делать лишь то, что кажется нам возможным.

- Доктор Лаберж щедро делится своими идеями и открытиями, которые, говоря словами Уильяма Джеймса, не допустят «скоропостижной кончины наших взаимоотношений с реальностью», - утверждает доктор философии Роберт Е. Орнштейн.

Стивен Лаберж показал, что считавшееся ранее невозможным в области сознания на самом деле совершенно реально.