

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Раздел I. Как планировать сны

Глава 1. Учитесь контролировать ваши сны

Глава 2. Учитесь у древних сновидящих

Глава 3. Учитесь у творческих сновидящих

Глава 4. Опыт сновидений американских индейцев

Раздел II. Как обрести сознание во время сна

Глава 5. Опыт сновидений сеноев

Глава 6. Что мы можем узнать из прозрачных снов

Глава 7. Что можно узнать из опыта сновидений йогов

Раздел III. Как развивать контроль сновидений

Глава 8. Как вести дневник сновидений

Глава 9. Как развить контроль сновидений

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге соединились интерес, любовь и сновидения. Я не открывала все, что есть в этой книге, я просто соединила все это вместе. Результатом явилось сложное сооружение, созданное многими сновидящими из самых разных стран и времен. Автор этой книги - не только я, но и все те, кто рассказывал о своей жизни сновидца, и кто записывал рассказы других.

Началом создания книги, возможно, был интерес моей матери к Фрейдю и Юнгу, возникший, когда мне было четырнадцать лет. В течение двадцати пяти лет она собирала и переписывала записи моих ранних сновидений. Однако, поворотный момент произошел

несколько лет назад, в 1972 году, когда на двадцатом Международном Конгрессе Психологов в Токио доктор Джо Камил из Сан-Франциско сказал мне как бы случайно: "Если вы едете в Малайзию, почему бы Вам не посетить племя сеноев? Что-что?..." - спросила я. Позже он великодушно рассказал о своих опытах сновидения, помог мне и моим бессонным ученикам разобраться в некоторых наших опытах, используя электроэнцефалографию.

Доктор Моути Лал, работающий в больнице для аборигенов Гомбака (Малайзия), познакомил меня с некоторыми сенойцами и был переводчиком в наших беседах.

Доктор Иван Полунин и доктор Джоффри Бенджамин, оба из сингапурского университета, великодушно рассказали о том, что они знали о сенойской культуре. Огромный интерес к проблеме сознательного контролирования сновидений привел меня к работам Килтона Стюарта, Мэри Арнольд-Форстер, маркиза д'Эрвея и многих других. Мой коллега Брилио Монталво из Филадельфии поделился своими знаниями о Карлосе Кастанеде, когда тот был еще малоизвестен, и о Джованни Джуарески. Джек Левит из Беркли позволил воспользоваться его обширной библиотекой. Сидней Харман помог мне в моих первых контактах с печатным миром Нью-Йорка. Доктор Артур Макдональд помог в моей работе над разделом об американских индейцах. Я благодарю их всех.

Профессиональная коллегия из Ассоциации психофизиологических исследований сна обменялась со мной некоторыми ценными мыслями. Я также благодарна ученикам, посещавшим мои семинары и рассказывавшим о своих опытах. Наши дети (Линда, Стивен, Бенди, Сирил), родственники, друзья и

другие открыли для себя свой собственный мир сновидений, вначале они рассказывали об этом мире мне, а теперь - и вам.

Мне помогали Джейн Пирлиман, Мари Наджел и многие другие.

И, конечно же, Зал, всегда и везде Зал, он помогал мне с первого же дня, как мы познакомились. Временами именно он спасал все дело от провала. Занятый своей напряженной работой, он всегда находил время слушать еще одно какое-либо сновидение, или еще раз перечитывать и пересматривать литературу.

Я надеюсь, что это произведение о сновидениях вам понравится. Исследуйте, пробуйте, если понравится используйте.

## РАЗДЕЛ I. КАК ПЛАНИРОВАТЬ СНЫ

### ГЛАВА 1. Учитесь контролировать ваши сны.

Ранним утром, когда было еще темно, молодой человек вдруг заворочался в постели. Еще сонный, он отбросил одеяло. Его пальцы свело судорогой, волосы всклокочены, лицо перекошено гримасой, его пульс сильно учащен, щеки горят, он хватается ртом воздух. Взгляд мечется даже за закрытыми веками. Он начинает стонать, сначала тихо, затем громче. И наконец, с усилием просыпается. Обливаясь холодным потом, пробираемый дрожью, он садится в постели, нащупывает выключатель. Нам незачем спрашивать его, что с ним случилось, можно даже не задумываться - ему всего лишь приснилось что-то плохое. Примерно то же самое случается с миллионами людей каждую ночь. Страшные сны - обычные явления в нашем обществе.

Затем он делает то, что сделало бы на его месте большинство из нас. Он убеждает себя: "Это был только сон", и от этого осознания он оживает.

Он старается уйти от этих неприятных ощущений, идет в ванну и умывается, выпивает что-нибудь, чтобы избавиться от страшных воспоминаний.

Если он немного знает психологию, он задумается над символическим значением того, что видел, и забеспокоится.

Что же могло обеспокоить его в сновидении? Да очень многое. Наши ночные страхи способны принимать различные формы: это может быть преследующий нас свирепый тигр, страшный монстр, злой отец, гонящийся за нами убийца, постоянные нападения. Ноги не идут, сердце бешено колотится, руки холодеют. Гигантские приливные волны поглощают нас, здания разрушаются, бесформенная тьма опускается с неба. Каждый из нас может добавить множество других сцен из собственных сновидений. Разнообразие этих форм бесконечно, но сценарий ограничен, и мы оказываемся во власти пугающих видений, мы поглощенные страхом. Он идет на нас - мы уходим, он гонится за нами - мы убегаем, он нас ловит - и мы "спасаемся", просыпаясь в реальном мире. Какая жалость! Многие из нас даже не знают, какую возможность они теряют.

"Спасаясь", мы оставляем свой страх - а точнее, "образующие" его представления - позади, и они вернутся к нам в другой раз. Но если, вместо этого мы попробуем бороться с ними, мы можем их победить. Мы можем решать наши проблемы прямо в источнике их возникновения - в своем сознании. Мы можем лучше узнать себя и расти, мы можем соединить все планы нашего бытия, мы можем трансформировать наших ужасающих снящихся врагов в снящихся друзей. Это правда. Мы можем построить в нашем сновидном мире дружеские видения, которые помогут нам и вне сновидений, в

обычной дневной реальности. Мы можем создать сновиденческих друзей, которые помогут нам решить наши проблемы, подскажут, что делать при неувязках на работе, помогут в бытовых проблемах. Какими бы ни были наши проблемы, сновидения разрешат их или подскажут правильный выход.

Джованни Джуарески, пытаясь помочь своей эмоционально неустойчивой супруге, сам того не зная, применил некоторые основные принципы контроля сновидений. Эти правила полезны не только для людей с расстроенной психикой, но и для всех, кто желает изменить некоторые обстоятельства в сновидениях. Этим можете воспользоваться и вы. Они помогут вам в трудных ситуациях. В последующих главах вы детально ознакомитесь со всеми этими правилами и узнаете, как их применять. Сейчас я коснусь только тех правил, которые были использованы в случае с Маргаритой. Самый важный принцип - это бороться и побеждать опасности в сновидении. Этому доктор Хандлер учил маленького Джонни. Этому Джуарески учил Маргариту. Он не позволял ей фиксировать внимание на ее бесконечных скитаниях или сломанном велосипеде. Он постоянно заставлял ее активно действовать, бороться и преодолевать трудности. Об этом принципе вы узнаете больше, познакомившись с сенойской и йоговской системами контроля над сновидениями. Сенойцы и йоги сумели развить бесстрашие и справляться с трудностями во сне. Мы можем многому у них научиться.

Ваши сознательные усилия могут оказывать глубокое влияние на сновиденческую жизнь. Джуарески, очевидно, чувствовал это, когда использовал свои отношения с Маргаритой, чтобы убедить ее в возможности изменения неприятного сновиденческого мира. Он

заставил ее использовать те навыки, которые у нее были - такие, как езда на велосипеде и обучил ее новым навыкам, которые она могла использовать для разрешения проблем в мире своих снов. Он заставлял ее тренироваться до автоматизма, пока она не смогла выполнять необходимые действия вслепую. Джуарески помог Маргарите начать позитивный цикл ее жизни. Вспомните, как он убеждал ее бороться с опасностями в ее сновидениях, и постепенно она "перенесла" эти чувства и в дневную жизнь. Успех в сновидении порождает веру в возможность решения проблем и в дневной жизни. Как вы увидите в последующих главах, ощущение возможности справиться с той или иной задачей в дневной жизни и радость от этого часто зарождаются в новом позитивном опыте сновидений. Вероятность успеха в решении ваших дневных проблем значительно возрастет в результате овладения навыками сновиденческого контроля.

Вспомните также, как Джуарески настаивал, чтобы Маргарита звала во сне на помощь. Долгое время все попытки были безуспешными, но, наконец, она смогла создать образ Джуарески в своем сновидении. Сенойцы называют такие сновидные образы "сновиденческими друзьями" и используют простой способ создания таких образов (описанный в главе 5). У вас тоже есть такая возможность. Нужно только немного развить свои способности. Можете начать с призывов о помощи во сне. Сновидные друзья помогают вам выбираться из трудностей в сновидном мире, а это помогает решать дневные проблемы. Вы даже не представляете, каких помощников вы можете себе создать. Они будут выручать вас и помогать вам всю жизнь. И Джонни, и Маргарита нуждались в помощи. Доктор Хандлер и Джованни Джуарески дали им необходимую помощь. Принципы контроля сновидений можно

использовать практически где угодно. Но люди должны и сами делать некоторые усилия. Имея собственный мир сновидений, сновидящий сам выбирает свои действия. Имея наставника, он выбирает их вернее. Эта книга может быть вашим наставником.

Научившись контролировать свои сны вы сможете путешествовать во множестве удивительных миров и получать ценнейший опыт, не попадая при в опасные ситуации.

Вероятно, вам известны открытия, сделанные в 1963 году и касающиеся быстрых движений глаз, которые почти всегда имеют место во время сна. Евгений Азеринский, молодой студент выпускник Чикагского университета, работал под руководством доктора Натаниэла Клейтмана, эксперта в области сна. Они исследовали состояние сна у новорожденных детей и были поражены тем, что у детей периодически, почти через равные промежутки времени возникали быстрые подергивающиеся движения глаз. Для исследования этого состояния они использовали электроэнцефалограф и проводили исследования на подростках. Быстрые изменения электрических потенциалов в головном мозге воспринимаются электроэнцефалографом. Энцефалограф передает импульсы, усиливая их, на чернильные перья, которые записывают ритмы мозга в виде волнистых линий на движущуюся бумагу. Часть перьев записывает электрические импульсы мозга, другие - мышечный тонус, третьи - движения глаз. Хотя энцефалограф используется уже много лет, в том числе и для исследования сна, исследователя проводили опыт в течение двенадцати-тринадцати минут. Запись в течение всей ночи не была необходимой, к тому же это было слишком дорого. Никто даже не подозревал, какое открытие за этим стояло.

Азеринский и Клейтман были поражены тем, что у подростков, так же, как и у новорожденных, возникали периоды быстрых движений глаз. В такие периоды они будили своих подопечных и спрашивали, что те испытывали. Почти все говорили, что в это время они видели сны. Открытие имело большое значение. Наконец-то можно было с научной точки зрения исследовать состояние сновидения. Лаборатории, исследующие сон и сновидения, есть теперь во всем мире. Сейчас, двадцать лет спустя, только в Штатах существует более 25 таких лабораторий. Исследование сновидений стало важным и уважаемым научным направлением, от которого ожидается большая польза.

Исследователи из разных уголков мира подтвердили открытие Азеринского и Клейтмана о циклических периодах сна. В среднем у подростков за одну ночь было четыре или пять периодов быстрых движений глаз, которые перемежались с периодами глубокого сна. Эти периоды обычно возникают через каждые девяносто минут и длятся вначале минут по десять, а ближе к утру достигают тридцати - сорока пяти минут. У каждого из проверяемых сон состоял из таких периодических циклов. Исследователи узнали, что сновидения есть всеобщий ежедневный опыт. Люди различаются лишь по их способности пересказывать сновидения, будучи в бодрствующем состоянии.

Как я уже говорила, каждую ночь у вас есть четыре или пять периодов, (в целом - около полутора часов), когда вы можете применять контроль над сновидениями.

Исследователи открывали все новые и новые физиологические изменения, сопровождающие периоды быстрых движений глаз: пульс учащается и становится нерегулярным, кровяное давление

изменяется, крупные мышцы расслабляются, но тонус мелких, особенно мимических, повышается. Исследования показали, что у домашних животных обнаруживаются те же периоды быстрых движений глаз. Такие периоды свойственны не только млекопитающим, но даже некоторым птицам. У людей такие периоды совпадали с видением сновидений, из чего был сделан вывод, что и животные видят сны.

Азеринский и Клейтман были поражены тем, что у подростков, так же, как и у новорожденных, возникали периоды быстрых движений глаз. В такие периоды они будили своих подопечных и спрашивали, что те испытывали. Почти все говорили, что в это время они видели сны. Открытие имело большое значение. Наконец-то можно было с научной точки зрения исследовать состояние сновидения. Лаборатории, исследующие сон и сновидения, есть теперь во всем мире. Сейчас, двадцать лет спустя, только в Штатах существует более 25 таких лабораторий. Исследование сновидений стало важным и уважаемым научным направлением, от которого ожидается большая польза.

Исследователи из разных уголков мира подтвердили открытие Азеринского и Клейтмана о циклических периодах сна. В среднем у подростков за одну ночь было четыре или пять периодов быстрых движений глаз, которые перемежались с периодами глубокого сна. Эти периоды обычно возникают через каждые девяносто минут и длятся вначале минут по десять, а ближе к утру достигают тридцати - сорока пяти минут. У каждого из проверяемых сон состоял из таких периодических циклов. Исследователи узнали, что сновидения есть всеобщий ежедневный опыт. Люди различаются лишь по их

способности пересказывать сновидения, будучи в бодрствующем состоянии.

Как я уже говорила, каждую ночь у вас есть четыре или пять периодов, (в целом - около полутора часов), когда вы можете применять контроль над сновидениями.

Исследователи открывали все новые и новые физиологические изменения, сопровождающие периоды быстрых движений глаз: пульс учащается и становится нерегулярным, кровяное давление изменяется, крупные мышцы расслабляются, но тонус мелких, особенно мимических, повышается. Исследования показали, что у домашних животных обнаруживаются те же периоды быстрых движений глаз. Такие периоды свойственны не только млекопитающим, но даже некоторым птицам. У людей такие периоды совпадали с видением сновидений, из чего был сделан вывод, что и животные видят сны.

В течение длительного времени исследователей интересовали больше формы сновидений, чем их содержание и значение. Но сейчас все больше внимания уделяется рассказам сновидящих о своих переживаниях. С точки зрения контроля над сновидениями было обнаружено много необычных и важных моментов. Но два обычно очень распространенных явления никогда не встречались в лабораторных опытах: это ночные кошмары и сны эротического характера. Такие феномены происходят произвольно, но в условиях лаборатории существует некоторый вид бессознательного контроля.

В некоторых случаях эксперимент углубляется, подопытные в состоянии сна слушают какую-либо информацию и воспроизводят ее после пробуждения, либо следуют полученной во сне

инструкции. Некоторые сновидящие научились во сне чувствовать свой уровень сознания и произвольно изменять тип мозговых волн на электроэнцефалограмме.

Сновидящие под руководством экспериментаторов тренировались, таким образом, контролировать сны. Но, с другой стороны, иногда они упрямо отказывались заниматься вообще, либо отказывались рассказывать свои сновидения.

Люди верят, что телесная активность подразделяется на сознательные и бессознательные действия. Мы можем двигать руками, но не можем ускорить или изменить наше пищеварение. Теперь мы понемногу начинаем обнаруживать, что те процессы, которые мы считали неконтролируемыми, могут поддаваться сознательному контролю. Современная наука постоянно открывает то, что было известно, например, йогам уже много столетий. Люди в лабораториях научились регулировать частоту альфа-волн своего мозга, используя специальную методику обратной связи.

Итак, люди могут научиться контролировать свои сновидения так, как им это нравится. Им нужно только правильно тренироваться, наблюдать за собой и, используя обратную связь, формировать свои сновидения себе на пользу. Предлагаемая книга описывает эти методики.

Возможно, вы уже почувствовали намек на открывающиеся при этом возможности. Многие обычные сновидящие имеют некоторый вид примитивного контроля сновидений. Если у вас когда-либо были пугающие сны, и вы говорили себе: "Мне не нужно бояться, это всего лишь сон, я могу проснуться, и я сейчас проснусь," - то вы имели одну-две секунды контроля над сновидениями. Некоторые сновидящие спасаются от пугающих снов именно пробуждением,

другие пытаются изменить тему сновидения, либо с интересом наблюдают за событиями интерес оказывается сильнее их страха.

Нападающий на сновидящего свирепый тигр превращается в играющего котенка, из ледяной проруби сновидящего вытаскивают за канат, сброшенный с вертолета, и так далее в том же духе.

У многих сновидящих бывают короткие моменты самоосознания, однако обычно они и не подозревают, что осознание сознательность может развиваться из одной цепочки мыслей во время сновидений. Сновидящий, который полностью осознал состояние сновидения и может его поддерживать, сможет делать практически все, что пожелает. Он сможет встречаться с любимыми людьми, путешествовать в весьма отдаленные места, разговаривать с кем угодно - настоящими людьми и вымышленными, живыми и мертвыми, он сможет решать свои дневные проблемы, творить, что пожелает. Сновидящий, который может быть сознательным во сне, открывает для себя мир удивительных приключений. Йоги и ясновидящие имеют хорошо развитые навыки осознания сновидения во время сна. Вы увидите, какие из их методов вы сможете применить для получения этого интереснейшего опыта.

Но это больше, чем просто приключения. Творческий сновидящий имеет огромное превосходство над обычными сновидящими в том, что он имеет возможность сознательно объединить два уровня своего существования.

Следуя принципам контроля над сновидениями, вы можете превратить свои сновидения в особый уровень сознания. Борясь с трудностями во сне, вы обогатите свою дневную жизнь. Чем дольше вы будете практиковать контроль над сновидениями, тем больше

вы будете действовать как единое целое, цельная человеческая единица, одна часть которой реализуется во сне, а другая - в бодрствующем состоянии с пользой для обеих частей. Творческий сновидящий развивает в себе специфические навыки достижения определенного уровня внимания и способность к концентрации, когда он практикует контроль над сновидениями; он может удерживать сновидные образы очень долгое время. Практикуясь, вы постепенно обнаружите, что стали лучше и ярче запоминать свои сновидения. Вы сможете концентрировать свое внимание на интересующих вас областях в сновидении и видеть их четче. Вы и в бодрствующем состоянии будете более внимательны и будете лучше запоминать различную информацию.

Творческий сновидящий значительно успешнее решает свои проблемы, чем обычный сновидящий. Причины этого для ученых еще не совсем ясны. Человеческий мозг как бы "записывает" все свои впечатления. Что бы вы не слышали и не видели, пробовали или нюхали, или чувствовали - все проходит по нервам вашего тела и "записывается" в головном мозге. Ученые верят в существование такого "хранилища", потому что люди могут пересказать очень много разных событий, которые подтверждаются другими источниками. В состоянии гипноза люди могут в деталях описать события из своего раннего детства. Если человек почему-либо находится без сознания, то потом, введенный в гипнотическое состояние, он может дословно пересказать диалог врача и медсестры у его постели или даже во время операции. Все, абсолютно все записывается мозгом.

Создается впечатление, что наш мозг как бы "подшивает" все пережитое нами одно к одному, деталь к детали. Но фокусируется

мозг только на том, что имеет для нас практическое значение: так, например, мы сосредотачиваемся на списке покупок, которые нам необходимо сделать сегодня, и нам совсем нет дела до тысяч предыдущих списков.

Итак, наша память - это огромное хранилище информации поставляет нам творческий материал, из которого мы лепим, что пожелаем. Мы можем извлекать из памяти информацию в неизменном виде, можем сопоставлять и сравнивать, придавая ей новые формы.

Многие события всплывают из нашей памяти в сновидениях произвольно, другие появляются, если в них есть необходимость. Вы можете бессознательно использовать свои сновидения для связи со своим безграничным хранилищем информации, и оперировать этими знаниями, как вам нужно. Принципы контроля над сновидениями, данные в этой книге, будут для вас картой для дальнейших исследований.

А теперь немного об осторожности: ведь как и в любых путешествиях, в сновиденческом мире есть свои опасности, хотя они и минимальны. Раньше я уже говорила, что тот, кто не готов заниматься контролем и пытается что-то сделать, не достигнет желаемого, но попытаться не вредно. Если человек сильно беспокоится, то творческие сновидения могут не пойти ему на пользу. Если человек, которого часто мучают кошмары, вдруг перестанет видеть сны совсем, то ему лучше обратиться к врачу. Медицинские учреждения и психологические центры смогут оказать надлежащую помощь. Если у человека регулярно чередуются кошмары и периоды без сновидений, то это тоже тревожный знак, на который следует обратить внимание.

Творческие сновидения лучше защитят нас при путешествии в глубины сознания, чем целые горы медикаментов, потребляемых современными людьми. Творческие сновидящие могут почувствовать свою безграничную личную силу так же, как некоторые наркоманы, но, в отличие от них, без всякого вреда для собственного здоровья.

Те, кто готов заниматься творческим сновидением и изучать принципы контроля над сновидениями, может вдруг обнаружить, что он делает работу значительно быстрее и быстрее воплощает все свои идеи. У других практикующих несколько месяцев может ощущаться некоторое неудобство - таким нужно быть осторожнее.

Наш мозг способен на значительно большее, чем простое хранение огромного количества информации. Стали подтверждаться некоторые известные, но пока не объясненные способности мозга, как, например, передача и прием чувственной информации без использования каких-либо сенсорных систем. Мы даже представить себе не можем, какие возможности могут открыться дальше.

Если вы преуспели в исследовании творческих сновидений - то это ваша жизненная победа. Вы усилите свою способность к концентрации и воспоминанию, вы сможете бороться с пугающими ситуациями, вы испытаете различные приятные приключения, вы лучше узнаете и поймете себя.

## ГЛАВА 2. Учитесь у древних сновидящих

Вы можете начать практиковать творческие сновидения с первой же ночи. Вы можете начать с простейшего уровня контроля над сновидениями, при котором вы, сновидящий, планируете основное содержание своего сновидения.

Сновидящие в древние времена использовали сновидения, чтобы получить ответ на интересующий их вопрос или помощь при возникновении различных затруднений.

Сейчас вы увидите, как это было. Представьте себя на время греком, живущим в древние времена. Вы медленно бредете по пыльной дороге. Вы - странник, и идете в медицинский храм в Эпидарусе. В сумке у вас немного пищи и несколько даров для бога Асклепия. Когда вы прибудете в святилище, от вас потребуются совсем немного - вы будете поститься, либо есть очень мало, особенно избегая возбуждающей пищи - вина, мяса, бобов и некоторых видов рыбы. У вас также не должно быть сексуальных контактов с самого начала вашего путешествия до последней минуты пребывания в храме. Когда вы прибудете в храм, вы искупаетесь в холодной воде фонтана, чтобы смыть дорожную пыль и очистить себя. Вам нужно будет постараться сделать ваш разум таким же чистым, как ваше тело, ибо на вратах храма есть надпись: "Каждый, кто входит в священный храм, должен быть чист. Чистота - это никаких мыслей, кроме как о священном".

Несомненно, ваше долгое путешествие будет полно тревоги. У вас будет достаточно поводов для беспокойства. Ваш разум позволил некоторым болезням войти в ваше тело, и если вы их не уничтожите, они будут расти.

Теперь вы видите перед собой священную рощу в долине храма. Вы слышите голоса птиц, чувствуете свежий ветерок, вдыхаете сладкий аромат цветов. Вы можете купаться, заниматься атлетикой или танцами - это поможет вам восстановить внутренние ритмы тела. Вы будете очищены красотой искусства. Здесь все имеет целью помочь вам. Божественные наставления,

предназначенные для исцеления больных, высечены на каменных плитах, находящихся повсюду в святилище.

И вот вы идете по дороге, ведущей к большому куполу, верхушка которого видна над деревьями. Вы в главном храме. В нише стоит огромная статуя Асклепия, сделанная из золота и слоновой кости. Вокруг поднимаются холодные ступени амфитеатра. Вы падаете на колени перед статуей, чувствуете запахи благовоний и слышите звуки гимнов. Некоторым этого достаточно, и им не нужно посещать абатон. В абатоне вы во сне встречаете божество, которое приглашает вас в святилище. Здесь вы преподносите ему свои дары.

Через несколько дней, вечером, когда зажигаются светильники, вы подходите к храму. Вы выполнили все надлежащие инструкции, были очищены, слушали проповеди жрецов. Вы улучшили свое здоровье, но еще не полностью, в вас еще нет полной гармонии. Прошлой ночью во сне вы видели зовущее вас божество и после этого проснулись.

В мерцающем свете светильников вы и другие странники умоляют бога прийти и послать вам исцеляющий сон, которого вы так сильно желаете. Вы ложитесь на овечью шкуру. В слабом свете вы наблюдаете за движениями больших желтых змей, ползающих по полу. Они не ядовитые, но такие ужасные, и их так много! Вы успокаиваете себя тем, что они выращены здесь божеством. Воздух тяжел от запаха благовоний. Служитель гасит светильники, и все засыпают. Лишь шорох скользящих змей да тихое эхо гимнов нарушают тишину. Неудивительно, что многие тысячи странников рассказывали о том, что тогда они видели вещие сны. Они были под сильным впечатлением ритуала и хотели угодить жрецам, а

кроме того, многие уже рассказывали им о своих сновидениях. Они заранее знали и заранее ожидали того, что должно случиться, и поэтому они видели сны, в которых к ним являлся бог Асклепий. Его могли видеть в виде статуи, в виде ребенка, и даже в виде животного. Независимо от формы, в которой являлся Асклепий, он наставлял и исцелял странников. Либо советовал, что делать, чтобы излечиться, и какой образ жизни следует вести в дальнейшем. Утром пилигримы просыпались, чувствуя себя освеженными и бодрыми, и делились впечатлениями.

Через несколько дней, вечером, когда зажигаются светильники, вы подходите к храму. Вы выполнили все надлежащие инструкции, были очищены, слушали проповеди жрецов. Вы улучшили свое здоровье, но еще не полностью, в вас еще нет полной гармонии. Прошлой ночью во сне вы видели зовущее вас божество и после этого проснулись.

В мерцающем свете светильников вы и другие странники умоляют бога прийти и послать вам исцеляющий сон, которого вы так сильно желаете. Вы ложитесь на овечью шкуру. В слабом свете вы наблюдаете за движениями больших желтых змей, ползающих по полу. Они не ядовитые, но такие ужасные, и их так много! Вы успокаиваете себя тем, что они выращены здесь божеством. Воздух тяжел от запаха благовоний. Служитель гасит светильники, и все засыпают. Лишь шорох скользящих змей да тихое эхо гимнов нарушают тишину. Неудивительно, что многие тысячи странников рассказывали о том, что тогда они видели вещие сны. Они были под сильным впечатлением ритуала и хотели угодить жрецам, а кроме того, многие уже рассказывали им о своих сновидениях. Они заранее знали и заранее ожидали того, что должно случиться, и

поэтому они видели сны, в которых к ним являлся бог Асклепий. Его могли видеть в виде статуи, в виде ребенка, и даже в виде животного. Независимо от формы, в которой являлся Асклепий, он наставлял и исцелял странников. Либо советовал, что делать, чтобы излечиться, и какой образ жизни следует вести в дальнейшем. Утром пилигримы просыпались, чувствуя себя освеженными и бодрыми, и делились впечатлениями.

Этот способ называется "вынашивание сновидений". Здесь описан метод, применявшийся в древней Греции, но методики, созданные в разных странах, имеют свои отличия и изменяются со временем.

Исследователи считают, что в древнем мире существовало примерно 300-400 храмов Асклепия. Эти храмы активно функционировали около тысячи лет - от конца шестого столетия до нашей эры до конца пятого века нашей эры.

Мы можем использовать некоторые методики из арсенала древних сновидящих.

Древние сновидящие применяли для вызывания сновидений очень много приемов, хотя некоторые из этих приемов были даже ненужными. Они считали, что для создания сновидений, в которых является божество, необходимо посещение священных мест. Многие жрецы считали, что пилигримы вступают с божеством в половое общение. Иногда это общение принимало форму своеобразной проституции. Многие врачебные учения древнего мира утверждают, что лечение имеет в своей основе коррекцию сексуальной дисгармонии.

Позднее сновидящие практиковались в двух основных направлениях - получение советов для решения проблем и защита

от различных несчастий. Возможно, попытки современных медиков использовать сновидения с лечебной целью исходят именно из этих корней.

Теперь, чтобы "вынашивать" сновидения, вам уже не требуется ни верить в того или иного специфического бога, ни ездить в святые места. Но что же тогда нужно, чтобы вызвать желаемое сновидение?

Первое, что важно - ничто не должно отвлекать вас от того, что вы желаете увидеть во сне. Древние греки использовали для этого храмы, святилища, дворцы, весьма удаленные от мест активной человеческой жизнедеятельности. Когда я была в святилищах, бездействующих уже более пятнадцати столетий, там по-прежнему было тихо и спокойно, росли оливы и вековые деревья. Древние ассирийцы, египтяне и китайцы также возводили храмы в тихих уголках своих стран. Даже примитивные народы верили, что если они заберутся в свои пещеры и лягут на шкуры священных животных, то увидят вещие сны.

Вам подойдет любое место, где вы будете чувствовать себя тихо и спокойно: горная местность, солнечное побережье или тихий сад, этим местом может быть даже ваша комната, если там вам никто не будет мешать. Большинство способов интенсивной концентрации требуют отделения от внешнего мира и отрешения от обычной жизнедеятельности. Современные практики часто предлагают своим последователям первым делом обзавестись удобным креслом. Область спокойствия можно создать внутри себя различными путями. Современные йоги концентрируют свое внимание и направляют его внутрь себя, создавая в себе полное спокойствие, они могут медитировать в любой обстановке. Но для

вам будет проще пойти туда, где все спокойно, чем создавать эту область внутри себя. А еще лучше - сделать и то, и другое.

Предположим, у вас уже есть свое тихое и спокойное место. Следующим шагом должна быть точная и ясная формулировка планируемого сновидения. Жрецы Асклепия описывали странникам, что они увидят в сновидениях, когда попадут в святилище, об этом же сообщали и надписи на каменных плитах, которые были повсюду на территории храма. Эти надписи говорили о болезнях и о сновидениях, в которых рассказывалось, как лечить эти болезни. Кроме того, странники слышали от других пилигримов об их болезнях и сновидениях, и они уже точно знали, что именно им предстоит пережить и увидеть.

Представленные обстоятельства достаточно важны. Тысячи пилигримов видели исцеляющие сны или сны, в которых они получали совет. Все это было результатом внешнего внушения мистическая атмосфера церемоний, красота святилища, обязательное очищение, воздействие жрецов, музыки и благовоний, переживания товарищей. Вероятно, такой же эффект может быть вызван современным сновидцем, желающим увидеть какой-то определенный сон: он точно программирует сновидение и действительно хочет увидеть именно его - это самовнушение, и оно не менее сильно, чем внешнее внушение, а может быть даже сильнее. А если человек внушил себе это, то он увидит этот сон.

Не только древние греки практиковали вызывание священных сновидений. Древние евреи, египтяне, индусы, китайцы, японцы и мусульмане также практиковали "вынашивание" сновидений. Христиане в своих снах видят своих святых, а японцы, возможно, видят Якуши (исцеляющее божество). Люди каждой веры видят

своих богов. Один ученый предположил, что прототипом исцеляющих божеств в сновидениях было единое божество-врач. Он думает, что одно из глубочайших желаний человека - найти всемогущую силу, которая сможет помогать и исцелять. Человек, который видит во сне своего бога, просто заимствует образ какого-нибудь святого или божества, в которого он верит - и идентифицирует его с Асклепием или святым Михаилом. Форма божества определяется заранее и образуется представлениями сновидящего. Когда вы четко формулируете ожидаемое сновидение, вы достаточно хорошо задаете форму будущего сновидного переживания.

Итак, сновидящий может формулировать желаемое сновидение сам, либо получать наставления из внешнего источника. Гипнотизер, дающий ясное и четкое внушение о сновидении, также оказывает сильное воздействие. Современные психоаналитики часто задают сны своих пациентов (как это было описано в первой главе) и делают они это сознательно и намеренно.

Итак, сновидящий может формулировать желаемое сновидение сам, либо получать наставления из внешнего источника. Гипнотизер, дающий ясное и четкое внушение о сновидении, также оказывает сильное воздействие. Современные психоаналитики часто задают сны своих пациентов (как это было описано в первой главе) и делают они это сознательно и намеренно.

У большинства людей сны формируются под влиянием их культуры и господствующих в обществе взглядов.

Человеческий разум хорошо поддается внушению. Когда я рассказывала своим ученикам, как они должны вызывать желаемые сновидения, и у них это получалось, они говорили, что внушение улучшает результат. Они не знали, что разум сам может внушать себе и действовать согласно этим внушениям достаточно успешно. Основное, что здесь нужно сделать точно решить, какой сон вы желаете увидеть. Делая это, вы сужаете область действия вашего сознания и отбрасываете ненужные вмешательства. Выберите тему своего сновидения, например: "Я хочу во сне узнать о том-то" или "я хочу во сне узнать, что мне делать, чтобы чувствовать себя лучше", или "я хочу летать во сне". Выберите конкретную тему. Практически, вы можете выбрать все, что угодно. В конечном итоге, вы будете выбирать то, что пойдет вам на пользу. Гиппократ, древнегреческий врач (460-377 гг. до н.э.), верил, что солнце, луна и звезды, которые человек видит во сне, означают его физическое состояние. Если звезды во сне светят ярко и следуют своему обычному пути, то это означает, что организм сновидящего работает нормально. Если звезды закрыты облаками или падают, или имеет место какая-то космическая катастрофа - значит, в этом человеке развивается болезнь. Вот, например, что он писал в своем "Трактате о Сновидениях": "Если во сне звезды тусклые или движутся к земле вниз, или прямо вверх, то это признак физической слабости. Движение вверх указывает на ненормальное состояние жидкостей в голове; движение звезд в море означает болезни внутренних органов; движение звезд на восток означает опухолевый рост".

Сны, в которых симптомы болезней показываются раньше, чем появляются на самом деле, называются продромальными (от греческого слова "продрома" - бегущий впереди).

Гиппократ считал, что если некоторые сновидения предупреждают о болезни, то есть и сны, говорящие о здоровье (сияющее солнце, яркие звезды, ослепительно-белые одежды) и их можно использовать с лечебной целью.

Некоторые современные врачи - такие, например, как француз Робер Десаль с его "управляемой снотерапией", - лечат пациентов, используя простую методику. Они внушают людям различные сновидные образы, в то время, как люди не спят они просто лежат расслабившись. Таким образом, они как бы проводят их через "дневное" сновидение.

Другие современные врачи применяют методику, в которой расслабившемуся, но не спящему человеку предлагают представить себе серию сцен, могущих оказать лечебное воздействие. Это один из методов, взятых у древних, и мы можем его использовать.

Вам не нужно ждать, когда вы заболаете, чтобы помочь себе восстановить здоровье. Вы можете вызывать у себя сновидения с оздоровляющими представлениями и, таким образом, поддерживать свое благополучие. Изменения в сновидениях могут повлиять на реальное физическое здоровье. Возможность изменять свои сны дает вам большую власть над вашим внутренним состоянием и, в конечном итоге, над внешним благополучием.

Итак, допустим, что у вас есть спокойное место, где вы можете концентрироваться на вызывании нужных сновидений. Теперь следует обратить особое внимание на позитивную формулировку фраз. Например, фраза: "Я думаю, что сегодня попробую полетать во сне" - недостаточно сильная. Лучше сказать себе: "Сегодня во сне я буду летать" - здесь намерение выражено точно и ясно.

Необходимое состояние в сновидении можно вызвать и у ребенка, но подготовка должна быть дружеской, эмоциональной и легкой для представления, хотя это очень трудно. Установка должна быть четкой, краткой и позитивной.

Сновидящие с самых древних времен делали попытки вызывать сновидения с помощью некоторых ритуальных формулировок. Такие формулировки для "вынашивания" сновидений найдены даже в записях, датированных примерно третьим тысячелетием до нашей эры. Наши первые цивилизации - Средний Восток, Египет, Индия и Китай - все они оставили некоторые записи о видениях во сне и методах вызывания сновидений.

Древние ассирийцы, например, имели специальную молитву для вызывания хороших сновидений и избавления от неприятных.

Глиняные таблички, найденные в библиотеке ассирийского императора Ашшурбанипала, который жил в 688-628 гг. до н.э. в Ниневии, содержат такой ритуальный текст:

"Мой прекрасный бог, пребудь предо мной,  
Мой дорогой бог, выслушай меня,  
Бог Ману, бог моих снов,  
Пошли мне счастливое видение".

В Исламе также существует особый молитвенный ритуал, который, как считают многие исследователи, предназначался для "вынашивания" сновидений, а его исполнение требовало от адепта обязательного сна в священных местах. Методика, называемая "истикара", состоит из пения специальной молитвы перед сном и ожидания получения ответа на интересующий вопрос. В

дополнение к этому люди из Курдистана (горный район в Иране) и дервиши (мусульманские аскеты) применяли снадобья с вином, чтобы вызвать яркие сновидения. Но для этого снадобья не обязательны.

Для того, чтобы получить во сне ответ на интересующие вас вопросы, вам нет нужды использовать лекарства или религиозные обряды. Вы можете использовать измененную методику "вынашивания" сновидений, удобную для вас. Она должна включать следующие элементы: 1) четкую формулировку желаемого сновидения; 2) внутреннее принятие самой возможности вызывания сновидения; 3) постоянную и усиленную концентрацию на желаемом сновидении. Вместо молитвы вы даете себе простую установку о сновидении. Повторяйте ее много раз, концентрируйте на ней ваше внимание. Возможное преимущество решений, полученных во сне, над решениями, найденными путем обычного мыслительного процесса, состоит в том, что они исходят из всей полноты ваших умственных и эмоциональных ресурсов.

Когда вы концентрируетесь с намерением вызвать необходимое вам сновидение, ваше тело должно быть в состоянии глубокого расслабления. Многие методы расслабления помогут вам достичь такого состояния. Это очень важно, потому что когда тело расслаблено, разум более восприимчив, и вы лучше сможете сконцентрироваться. Иногда расслаблению помогают некоторые лекарства или внушения гипнотизера. Но этого лучше избегать, потому что большинство таких средств, включая алкоголь, подавляют периоды быстрого движения глаз во время сна, и поэтому человек видит меньше сновидений. Иногда расслабление применяется врачами в лечебной практике, например, при

систематической десенсибилизирующей терапии. При аутогенной тренировке пациент использует шесть стандартных упражнений, помогающих ему почувствовать тело как "покоящуюся теплую и тяжелую массу".

Вы можете сами достичь глубокого мышечного расслабления следующим образом (это удобно, ибо этот способ всегда с вами). Одно из упражнений йоги - шавасана, "поза трупа", в которой человек расслабляется полностью. Нужно лечь на спину на пол, закрыть глаза и позволить телу расслабиться от пальцев ног до головы. Вначале напрягаются, а затем расслабляются различные группы мышц, пока тело не приобретет вид безжизненного. Эта поза применяется в промежутках между другими упражнениями для нормализации кровообращения, а также после выполнения комплекса других упражнений или для медитации. Йоговская техника расслабления существует уже около четырех тысяч лет. Учителя самогипноза всегда рекомендуют ассоциировать расслабление с какой-либо специфичной для данного человека символикой (это может быть число, кодовое слово или представления приятных сцен например, отдыха на морском берегу). Для некоторых людей расслабление непосредственно перед сном увеличивает эффективность достижения желаемых результатов.

Будучи в состоянии расслабления, несколько раз повторите свою установку на желаемое сновидение. Некоторые практики предлагают повторять свою установку, как колыбельную песню. Мери Арнольд-Форстер, одна из наиболее известных современных сновидящих, несколько раз в день напоминает себе о желаемом сновидении, и еще раз - перед сном. Например, она несколько раз в

течение дня говорит себе: "Сегодня я буду летать. Сегодня я буду летать". Мозг лучше воспринимает повторяемую информацию, чем сказанную один раз.

Другой хороший метод вызывания сновидений - представление себе тех образов, которые вы желаете увидеть во сне.

Представляйте их так, как если бы они существовали реально.

"Нарисуйте" их. Почувствуйте их как реально существующие. После того, как вы "нарисовали" сновидение, "нарисуйте" и его результат.

Как говорил американский физиолог и психолог Уильям Джеймс:

"Представьте себе, что вы бежите, представьте это так ярко, как наяву, и представьте себе, как хорошо вы будете чувствовать себя после бега".

Теория о том, что все болезни сначала возникают в разуме, довольно спорна, но то, что большинство болезней зарождается там - несомненно. Гипнотизеры внушением могут вызвать у человека практически любые симптомы болезни. Известно, что йоги могут создавать и убирать симптомы заболевания самовнушением. Даже современные врачи считают что 60-80% больничных коек занято людьми, чьи болезни не имеют чисто физиологического происхождения. Сознание очень сильно влияет на состояние тела. Внешние условия сами по себе не могут быть причиной проблемы, но причина может заключаться уже в самой нашей вере в то, что именно внешние условия вызывают проблемы в нашей жизни. В своем сознании мы можем создать "рай без ада" или "ад без рая" - мы сами выбираем, о чем нам думать. Принимая позитивную установку, представляя себя в желаемой ситуации, мы приносим себе пользу. Нужно испытывать удовольствие от этого. Не отталкивайте возможность извлечения пользы из негативных

мыслей и аргументов. Расслабьтесь, и четко "нарисуйте" желаемые условия вашего пребывания в сновидении. Уильям Джеймс говорил, что подсознание удержит и выдаст любую информацию, если в это верить. Это подводит нас к последнему шагу - вере.

Решение проблем и исцеление в сновидениях отмечены в разных странах, разных религиях и в разные времена. Советующая и исцеляющая сила на самом деле исходит из самого сновидения, а не от каких-либо внешних чудесных существ. Возможность вызывать сны дает именно вера. Под верой я понимаю вашу веру в себя. Вы можете мобилизовать и использовать свои внутренние ресурсы, пользуясь методами, данными в этой книге. Если вы верите в какого-либо бога, вы можете адресовать свои просьбы к нему, если вы верите в мудрость своего подсознания, то обращайтесь к нему. Нужно верить, что мы во сне получим ответ на интересующие нас проблемы - и тогда мы его действительно получим.

Если вы однажды вызвали у себя нужное сновидение, то вы уже навсегда запомните полученный опыт и его полезность.

Итак, вы уже можете кое-что делать со своими сновидениями и вам уже проще будет вызывать будущие сновидения. Очень полезными будут попытки разговаривать с людьми, которых вы встречаете в своем сновидении. Это не настолько неестественно, как может показаться. Утром, когда вы уже проснулись, но еще находитесь в сонном состоянии, вы можете обдумать свои впечатления. Выберите одно из них, лучше то, которое для вас неясно, ярко представьте его себе и задайте о нем вопрос. Возможно, вы будете очень удивлены тем, как быстро возникнет в вашем уме ответ. Например, в одном из сновидений странное,

похожее на собаку животное поцарапало мне руку. Меня это удивило, так как я видела такое во сне очень редко. Находясь еще в сонном состоянии, я ярко представила себе эту собаку. "Почему ты меня царапаешь?" спросила я. "Я вовсе не хотела тебе повредить, я просто хотела, чтобы ты обратила на меня внимание"- моментально возник ответ. Этот ответ помог мне сделать некоторые выводы. Вы можете задать вопрос любого типа, например: "Почему ты делаешь это и то?" или "Кто ты?" - ответ часто будет неожиданным и информативным.

Вы также можете задавать вопрос всему сновидению в целом, а не какому-то конкретному образу. К примеру, однажды во сне я чувствовала, как меня заливают огромный поток. Проснувшись, я спросила: "Сны, почему вы меня топите?" Полученный ответ был быстрым и неожиданным: "Мы хотим, чтобы ты знала, как мы важны". Это - особый способ разговаривать с самим собой, ведь все ваши сновидные образы принадлежат вам.

Многие сновидящие говорят, что когда они ложатся спать, у них в памяти всплывают сновидения предыдущей ночи. Эти сновидящие могут использовать дремотное состояние перед сном, задавая вопросы своим предыдущим сновидениям.

Когда вы уже натренируетесь в расспрашивании снящихся образов, вы можете попытаться получать интересующие вас ответы во время сна. Несколько раз мне снилась моя подруга по колледжу, и однажды во сне она вдруг сказала мне: "Знаешь ли ты, что в этих сновидениях я всегда символизирую секс?" "О! Нет, я этого не знала!" - ответила я. "Но неужели ты не замечала, что в твоих сновидениях я всегда ношу шорты?" произнесла она таким тоном,

будто считала, что я была такой дурой, чтобы этого не замечать. Проснувшись я поняла, насколько это замечание точно.

Кому бы вы не задавали вопрос - всему сновидению, или отдельному образу, до сна, во время его или после - это не важно. Важно лишь то, что вы устанавливаете связь со своим сновиденческим "я".

Последователи гештальт-системы говорят, что нужно идти дальше, чем просто задавать вопросы различным видениям. Они предлагают вам попытаться сыграть роль каждого элемента в вашем сновидении, будь то существа или вещи. Ведь все происходящее во сне - это часть вашего существа. Многие авторы описывали гештальт-систему подробно, и поэтому я только суммирую некоторые их высказывания. Сновидящий ставит себя на место каждого образа в своем сновидении, представляя себе его действия: это можно делать до сна, мысленно, последовательно проходя через все образы ожидаемого сновидения. При этом одни образы играют доминирующую роль, определяя действия других. Наверняка встретятся и конфликтующие образы, ситуации нападения и защиты, преследования и бегства. Природа столкновения образов укажет на конфликты внутри самого сновидящего. Когда человеку удастся уладить эти разногласия, он объединяет свое существо, формирует свой гештальт (целостность) себя при помощи сновидений.

Кому бы вы не задавали вопрос - всему сновидению, или отдельному образу, до сна, во время его или после - это не важно. Важно лишь то, что вы устанавливаете связь со своим сновиденческим "я".

Последователи гештальт-системы говорят, что нужно идти дальше, чем просто задавать вопросы различным видениям. Они предлагают вам попытаться сыграть роль каждого элемента в вашем сновидении, будь то существа или вещи. Ведь все происходящее во сне - это часть вашего существа. Многие авторы описывали гештальт-систему подробно, и поэтому я только суммирую некоторые их высказывания. Сновидящий ставит себя на место каждого образа в своем сновидении, представляя себе его действия: это можно делать до сна, мысленно, последовательно проходя через все образы ожидаемого сновидения. При этом одни образы играют доминирующую роль, определяя действия других. Наверняка встретятся и конфликтующие образы, ситуации нападения и защиты, преследования и бегства. Природа столкновения образов укажет на конфликты внутри самого сновидящего. Когда человеку удастся уладить эти разногласия, он объединяет свое существо, формирует свой гештальт (целостность) себя при помощи сновидений.

Практики гештальт-системы настаивают на необходимости повторного - в буквальном смысле - переживания сновидения. Практикующему необходимо записывать все свои сны в настоящем времени, как если бы они происходили в настоящий момент. Поэтому и большинство сновидений в этой книге записаны в настоящем времени. Очень важно то, чтобы сон был записан именно как текущее действие (подробнее о записи снов будет рассказано в главе 8).

Работая со своими сновидениями, думая о них, вызывая их, задавая вопросы, вы постепенно начнете замечать, что в ваших сновидениях все чаще появляются "положительные" образы: это

может быть добрый сказочный дракон, прекрасное божество или герой-силач с огромными мышцами, или летающие как птицы животные - много всего необычного и интересного придет к вам. Эти образы символизируют положительные аспекты вашего собственного существа (мы вернемся к этому в главе 9). Наблюдая за всеми этими необычными образами, вы усилите вероятность появления и других видений. В бодрствующем состоянии не забывайте о них - вновь и вновь возвращайтесь к ним мысленно, можете их нарисовать или вылепить - этим вы усилите свою возможность воздействовать на сновидение в будущем.

Обсуждая свои сновидения с другими, вы также облегчаете себе формулирование будущих снов. Магомет каждое утро заставлял своих учеников рассказывать свои сновидения и объяснял их значение. Сам он тоже рассказывал ученикам о своих сновидениях. Это очень похоже на методику сенойцев, обсуждающих свои сновидения за завтраком. Об этом будет сказано подробнее в пятой главе. Мои собственные занятия по творческим сновидениям показали важность таких обсуждений для формирования последующих сновидений.

Другая процедура, которая поможет вам вызывать нужные сновидения, состоит в том, чтобы днем делать то, что вы хотите сделать в желаемом сновидении. Вспомните, как доктор Хандлер заставлял Джонни тренироваться днем прогонять монстра, как Джуарески учил Маргариту менять проколотые шины и карабкаться по скалам, чтобы помочь ей в ее сновиденческих проблемах. Уже упоминавшаяся Мэри Арнольд-Форстер днем часто внимательно изучала ситуации, в которых хотела оказаться ночью. Так, она заметила, что дневные наблюдения за летающими птицами

помогают ей летать во сне (мы еще вернемся к ее замечательным методам).

Очень многим приходится затратить достаточно большое количество времени для того, чтобы вызвать желаемые сновидения. Один исследователь попытался изучить, сколько времени требуется детям, чтобы научиться с успехом вызывать желаемые сновидения. В среднем это занимало примерно пять недель, а наименьшее необходимое время - две недели. Дети более внушаемы, чем взрослые, поэтому нам потребуется больше времени. Очень важна настойчивость. Методики, такие как сенойская, помогут нам достичь успеха более быстро.

Вы уже испытали, что можете воздействовать на свои сновидения, например, формируя намерение или обращаясь к уже состоявшимся сновидениям, задавая им вопросы.

Мои собственные опыты, основанные на этих методах, были достаточно успешны. Почти каждый сон, который я хотела увидеть, рано или поздно появлялся. Вызванные сны далеко не всегда сообщают все то, что мы желаем, но часто лишь основную часть. Иногда при этом появляется нечто новое и интересное, чего мы не ожидаем увидеть.

Я использовала тихое и спокойное место, обычно это была моя спальная комната. Я предельно расслабляла свое тело, используя несколько известных мне методик релаксации. Как практикующий врач я исследовала метод "прогрессивного расслабления". Пытаясь заняться йогой, я изучила шавасану "позу трупа", а недавно я экспериментировала с трансцендентальной медитацией, которая вообще является одним из эффективнейших методов вывода стрессов и достижения внутреннего покоя.

Находясь в одном из этих состояний, я время от времени внушаю себе "оздоровляющие настроения", такие как: "я хорошо себя чувствую", "я чувствую себя свежей и отдохнувшей".

В моих записях имеется множество сновидений, прямо связанных с моим физическим состоянием. Например, в одном из сновидений я снимала с себя свитер, который зацепился на шее и мне пришлось с усилием его стягивать. Проснувшись, я почувствовала сильную боль в задней части шеи. Невозможно сказать, что появляется в первую очередь - боль или сон о боли.

В другом случае, я во сне оказывала себе медицинскую помощь в связи с сильной болью в мышцах спины. Я видела собрание врачей, обсуждающих мой случай и решивших, что мне нужно применить прогревание. В течение нескольких дней я делала прогревание, и это мне помогло.

А в общем, здоровье у меня отличное, чему я часто нахожу подтверждение в своих сновидениях. Записывая и анализируя сновидения, вы легко сможете понять их символику, говорящую о вашем состоянии. Зная это, можно использовать надлежащую профилактику.

Если вы научились вызывать сновидения, говорящие о вашем физическом состоянии, то вы легко сможете получать из них нужные рекомендации. Вы даже сможете развить внутреннюю силу вашего тела, как это делали древние сновидящие.

К тому же, улучшая свое физическое благополучие, вы значительно расширяете возможности своего разума, что помогает вам в решении дневных проблем. Я уже говорила о "внутренней записи" событий жизни человека. Все, с чем вы сталкиваетесь, что видите и слышите - все запоминается. В сновидениях вы сможете

воспользоваться этой информацией. Абсолютно все ваши знания будут для вас доступными. Вы будете действовать как единое целое.

Чему мы можем научиться у древних сновидящих:

1) Найдите "место покоя" внутри себя или вне себя, где бы вам никто не мешал.

2) Четко сформулируйте намерение о желаемом сновидении.

3) Намерение должно быть сформулировано в виде ясной и краткой фразы.

4) Полностью расслабьтесь (искусство расслабления требует некоторой тренировки).

5) В состоянии расслабления повторите несколько раз свою установку на сновидение. Сконцентрируйте на ней ваши мысли.

6) Визуализируйте желаемое сновидение таким, каким оно должно быть.

7) Верьте в возможность своего подсознания вызвать сновидение.

8) Работайте с текущими сновидениями:

а) задавайте им вопросы после и во время сновидения;

б) старайтесь сталкивать характеры в вашем сновидении;

в) записывайте сновидения в настоящем времени;

г) особое внимание уделяйте положительным сновидным образам;

д) обсуждайте свои сновидения с другими сновидящими;

9) Вызыванию сновидений можно научиться. Для этого нужны практика и время. Не бросайте все, если ваши первые попытки безуспешны. Пробуйте снова и снова, пока не достигнете успеха.

### ГЛАВА 3. Учитесь у творческих сновидящих.

Вы уже можете добиваться творческого результата в ваших сновидениях. С помощью методов, напоминающих "вынашивание" сновидений древними, вы можете вызывать красочные "художественные" сны или же сны, разрешающие ваши проблемы. Вы используете технику планирования основного содержания сновидений, но в данном случае вы скорее ищете творческие результаты, нежели совет или исцеление. Сновидения могут стать вашей музой, внутренним источником вдохновения.

Многие творцы прошлого совершенно случайно обнаруживали этот сновидческий источник вдохновения. Очень часто человек приходит к искомому результату, когда его жизнь во сне неожиданно дарит ему решающий элемент, который можно осознать и использовать. Некоторые из этих продуктов сновидений хорошо известны - например, поэма Кольриджа "Кубла хан". Иногда созданные во сне образы только ненадолго возникают, так что видящий их не успевает завладеть ими целиком после своего пробуждения. Большинство творческих людей и не подозревает, что могут намеренно вызывать творческие сновидения.

Мы можем много узнать о генерировании нашей творческой работы в сновидениях, исследуя сам этот процесс, как это делали сновидцы прошлого. Ведь процесс остается тем же самым и для нас. Мы способны, как это будет видно дальше, послать в нашу "память сновидений" запрос о творческом результате, и, таким образом, использовать обширный материал нашей памяти, который

был "записан" на предыдущем отрезке нашей жизни, рекомбинировать этот материал в новые формы и, наконец, представить его самим себе в сновидении. Будет ли это бестселлер этого года? Современный Рембрандт? Новая "Лунная соната"? Очевидно, чем более разнообразный и интересный материал мы заложили в нашу память (почти как при программировании), чем большего мастерства достигли мы в своей области, тем больший шанс прийти к стоящему результату мы имеем. Если мы начинаем созидательный процесс сновидения, мы увеличиваем вероятность ночного результата.

Обыкновенные сновидцы - те из нас, кто не является поэтом, романистом или ученым - могут использовать ту же технику, что и творческие работники, для достижения творческих результатов, полностью используя наши источники. Нам совершенно не обязательно быть для этого поэтами или художниками. Какова бы ни была наша работа, мы можем найти творческие решения в наших сновидениях. Эти результаты будут гораздо более оригинальными, нежели те, которые достигаются в бодрствующем состоянии. В дополнение к успеху, заключающемуся в большей оригинальности наших результатов, мы можем прибавить становление нового внутреннего единства в нас самих, единства жизни наяву и жизни во сне. Чем более мы используем символы, порождаемые снами, тем более у нас возможностей развить и выразить нашу уникальную личность.

Творческое сновидение происходит в двух случаях: во-первых, тот, кто видит сон, наблюдает творческий результат целиком во сне или, по крайней мере, ему поставляется настроение или идея, из которых творческий результат развивается в бодрствующем

состоянии. Эти творческие результаты сновидений могут быть как итогом заранее запланированного творческого сновидения, так и непредвиденного. Они могут "лишь случиться", или же вы можете их вызвать.

На сны двух писателей, которые еще будут обсуждаться нами далее, оказала влияние их склонность к употреблению опиума. Это, конечно, не означает, что именно опиум вызвал творческие сновидения. Напротив, в этих случаях опиум вел в конечном итоге к преобладанию снов-ужасов и к неспособности работать эффективно. Способность (или власть над интересными сновидениями) исходит из индивидуальности видящего сон. Интересный материал должен созреть в человеке до того, как придет интересный сон. Творческие сны доступны, как это будет видно из последующих примеров, и без наркотиков. Фактически, как показали последние исследования, писатели и ученые, которым предлагался ЛСД, работали под воздействием наркотика гораздо ниже своего стандартного уровня. Злоупотребление наркотиками - несущественно для творческих сновидений, хотя может быть существенным для того, кто эти сны видит.

Важным принципом для вызывания творческих сновидений является то, что желающий видеть такое сновидение должен "занять" себя объектом, который он хочет увидеть во сне, вплоть до последнего мгновения "просоночного" состояния, когда бодрствование перейдет в сон. Мы будем сталкиваться с этим принципом опять и опять. Проследите, как английский поэт Самуэль Кольридж (1772-1834) пришел к своей знаменитой сновидческой инспирации: в один тихий летний вечер 1798 года молодой поэт отдыхал в своем коттедже с соломенной крышей в деревне на

западе Англии. Он лениво листал историческую книжку под названием "Его странствия". Только что обретенная им привычка к опиуму ослабила его так, что, опустошив всего половину бокала опиумной настойки, он впал в полубессознательное состояние. Когда он читал слова "Здесь Хан Кубла приказал строить дворец...", он зевнул. Захлопнув на этой странице книгу, Кольридж закрыл глаза, голова его склонилась, его темные локоны упали ему на лицо и чуть шевелились от его дыхания. Золотые лучи вечернего солнца освещали его щеку. Когда через три часа он проснулся, поэма предстала в его памяти с ее "пещерами, неизмеримыми для человека", и "лишенным солнца морем".

В этом случае творческий результат полностью возник во сне. Кольридж подсчитал, что его новая поэма насчитывала двести триста строк. Он говорил, что "все образы возникли перед ним предметно", вместе с описаниями, безо всякого усилия. Вообразите себе его расстройство, когда в середине работы его прервали на пятьдесят четвертой строке. Когда через полчаса он вернулся, остальная часть поэмы растаяла, остался лишь записанный фрагмент.

В этом случае творческий результат полностью возник во сне. Кольридж подсчитал, что его новая поэма насчитывала двести триста строк. Он говорил, что "все образы возникли перед ним предметно", вместе с описаниями, безо всякого усилия. Вообразите себе его расстройство, когда в середине работы его прервали на пятьдесят четвертой строке. Когда через полчаса он вернулся, остальная часть поэмы растаяла, остался лишь записанный фрагмент.

И хотя "Кубла Хан" Кольриджа отмечен чертами воображения, на которое воздействовал наркотик - это необычайные космические превращения, отлив и прилив образов - его шедевр не может быть отвергнут просто как результат воздействия наркотика. Ведь бесчисленное количество людей принимали стимулирующие опиумные дозы, но мало кто проснулся с великой поэмой. Кольридж обладал необходимым сознательным мастерством. Небольшие наброски поэмы были найдены в его записных книжках предыдущих лет. Но именно состояние сновидения одарило его особыми загадочными образами и сплело их в единое целое.

Биограф Кольриджа, глубоко погрузившийся в изучение работы писателя, также пережил сновидение "купола удовольствий" "Кубла Хана". Углубленное занятие каким-либо субъектом вполне способно индуцировать сны о нем. Это может случиться и с вами, когда вы будете читать эту книгу. Другой английский писатель, Томас де Куинси (1785-1859) может служить примером того, что может случиться, если человек не знает, как позитивно влиять на содержание своих снов. В "Признаниях английского любителя опиума" де Куинси описал те изменения в своих снах, которые он осознал, став приверженцем опиума. Его сновидения становились все более тягостными. В самом начале своего серьезного пристрастия он заметил возрастание числа видений при засыпании. Что бы его воображение не нарисовало во тьме, предшествующей сну, все это точно переносилось в его сновидения. Он даже стал бояться что-либо воображать. Его сны сопровождались "глубокой тревогой и мрачной меланхолией", невыразимыми словами. Он ощущал себя "опускающимся в пропасть и пучину без солнца, все глубже и глубже, и казалось, нет надежды, что я когда-либо вырвусь отсюда". Де Куинси обнаружил, что его чувство пространства и

чувство времени искажались: "Иногда казалось, что я прожил семьдесят или сто лет за одну ночь...". Сновидения стремительно сменяли образы дворцов и городов на воду, а затем на человеческие лица, "гневные, умоляющие или отчаявшиеся". Сны его все больше становились параноидальными, заполняясь преследующими его врагами малайцами или же восточными пытками, сопровождаемыми ощущениями тропической жары или обжигающего солнца. Моральный, духовный и физический террор постоянно окружал его в сновидениях, а центром переживаемого ужаса было гнетущее чувство дурной бесконечности. "...Я просыпался с усилием и громко кричал, что никогда больше не буду спать". Очевидно, что это совсем не те перемены, которые мы хотели бы ввести в наши сновидения. Большинство страданий, перенесенных де Куинси во сне, были непосредственно связаны с употреблением наркотиков. Но он мог бы противостоять их воздействию, если бы умел контролировать свои сновидения. Ночные ужасы могут быть устранены, если вы научитесь контролировать свои сновидения.

Как сенои (глава пятая), так и йоги (глава седьмая) доводят искусство изменять содержание снов до высокого уровня. Их методы помогли бы де Куинси справиться с его ужасными сновидениями. Они могут помочь и вам справиться со снами-кошмарами.

Люди, занимающиеся творческим трудом, могут заимствовать настроения и основное содержание своих произведений из снов, как это делал де Куинси. Иногда эти люди именно в сновидении получают повеление творить. Так, Сократ (470-399 до н.э.) утверждал, что видел сны, побуждающие его "сочинять и

культивировать музыку". Он интерпретировал эти сны как поощрение к продолжению его занятий философией.

Многие авторы писали свои работы под влиянием преднамеренных творческих сновидений. Другой грек, Синез (373-414 гг. н.э.), епископ греческой колонии Кирена в Северной Африке, оставил автобиографический отчет о том, как сны помогали ему писать и решать свои проблемы. Эдгара Аллана По видел сюжеты и фабулы своих историй в сновидениях, а английский эссеист А.Бенсон был вдохновлен своим сновидением на написание поэмы "Феникс". Сиамский писатель Люонгвичиватлен никогда не собирался становиться писателем до тех пор, пока ему не явился во сне его умерший учитель, вручив ему пару очков и предложив использовать их для написания книг. Другие английские писатели пережили нечто подобное де Куинси, когда стали прибегать к наркотикам. Так, Джордж Крабб (1754-1832) рассказывал, что его мучили сны "несчастий и деградации", когда он стал применять наркотики. Считают, что эти сновидения сильно повлияли на поэмы "Сэр Юстас Грей" и "Мир сновидений". Франс Томпсон (1859-1907), английский поэт, видел обычно опиумные сны и, согласно его письмам, "...сновидения были частью худшей реальности моей жизни". Так же, как в случае с де Куинси, Крабб и Томпсон отмечали, что их сны, связанные с употреблением опиума, были отмечены неограниченным простиранием времени и пространства. Во время сновидений они испытывали страдания, параноидальные состояния тревоги и одиночества. Имеется и множество других примеров.

Творческие сновидения, без сомнения, ни в коем случае не являются прерогативой литературных деятелей. Вильям Блейк

(1757-1827) - художник, гравер, поэт - многие свои работы создавал с качеством, подобным сновидению. Он рассказывал, что занимаясь поисками наиболее дешевого способа гравирования для своих иллюстрированных песен он однажды увидел сон, в котором его покойный брат Роберт обратился к нему и подсказал способ гравирования по меди. Проснувшись, Вильям немедленно проверил этот способ и убедился, что его можно использовать. Одни интерпретаторы предполагают возможность реального посещения умершим Робертом своего брата во время сна. Другие предпочитают объяснение, основанное на работе подсознания. Каким бы ни было объяснение, основной факт заключается в том, что Блейку удалось найти уникальное решение проблемы именно в сновидении. Обратите внимание на то, что он был сознательно занят поиском решения, когда оно само пришло к нему во сне.

В сфере музыки некоторые знаменитые произведения также связаны с непреднамеренными творческими сновидениями. Джузеппе Тартини (1692-1770) - итальянский скрипач и композитор, рассказал, как в возрасте двадцати одного года ему приснился сон, что он продал душу дьяволу. Во сне он отдал дьяволу свою скрипку, но каково же было его удивление, когда он услышал, как скрипка заиграла неизвестную ему сонату, изысканно красивую и превосходящую самые смелые взлеты его фантазии. Джузеппе был восхищен, приведен в восторг, очарован, его дыхание остановилось... и он проснулся. "...Схватив скрипку, я старался вернуть звуки, которые только что слышал. Но они исчезли. Я потом сочинил "Сонату дьявола", это была моя лучшая вещь, но как далеко было ей до того, что слышал я во сне...". В сновидении Тартини был явлен творческий результат, но он не смог схватить его в той степени, которая бы его удовлетворила. Обратите

внимание на немедленную попытку Тартини удержать этот результат - это действие мы будем наблюдать во многих других случаях. Если вы постараетесь вернуться ко сну, думая, что вам удастся зафиксировать ваш сон утром, вы можете потерпеть неудачу.

Удивительное открытие во сне было сделано Германом В.Гиллпрехтом, профессором-ассирологом Университета штата Пенсильвании, в 1893 году. Работая поздно вечером, он старался расшифровать клинописные надписи на двух небольших фрагментах агата, найденных в руинах вавилонского храма. Один фрагмент он уверенно относил к конкретному периоду (1700 год до н.э.), но никак не мог классифицировать и датировать второй. Он прилег на постель около полуночи, сомневаясь в своих выводах, и затем увидел сон:

"Священнослужитель старого дохристианского Ниппура, высокий и изящный, около сорока лет от роду, одетый как простой аббат, провел меня в палату-хранилище Храма, расположенную в его юго-восточной части. Вслед за мной он вошел в небольшую комнату без окон, с низким потолком, в которой находился огромный деревянный сундук, а по полу были разбросаны куски агата и ляпис-лазури. Здесь он обратился ко мне следующими словами: "Два фрагмента, которые ты публикуешь отдельно на страницах 22 и 26, должны быть вместе, это не указатели, как ты думал. История их такова: Царь Куригалзу (1300 г до н.э.) однажды послал среди разных кусков агата и ляпис-лазури исполненный по обету агатовый цилиндр с надписью. Некоторое время спустя жрецам было приказано изготовить серьги из агата для изображения бога Ниниба. Жрецы были в растерянности, так как

среди имевшегося необработанного материала не нашлось агата. Но приказ надо было выполнять, и нам ничего не оставалось делать, как распилить подаренный цилиндр на три части, тем самым получив три диска, на каждом из которых сохранилась часть изначальной надписи. Два диска долго служили серьгами бога: два фрагмента, которые причинили вам столько неприятностей, - это части, оставшиеся от этих серег. И если вы сложите их вместе, то найдете подтверждение моим словам. Но третью часть вы в ходе ваших раскопок не нашли и уже никогда ее не найдете". После этих слов жрец исчез...

Я тут же проснулся и немедленно рассказал своей жене сновидение, которое мне не хотелось забыть ни в коем случае. На следующее утро - это было воскресенье - я обследовал фрагменты в свете узанных мной во сне фактов и к своему огромному удивлению увидел, что все полностью подтвердилось. Изначальная надпись на цилиндре читалась так: "Богу Нинибу, сын Бэла и его господин Куригалзу, первосвященник Бэла, это преподнес".

Как только Гилпрехту представилась возможность, он отправился в музей в Константинополе, где экспонировались подлинники этих фрагментов. Они находились в разных витринах до тех пор, пока не появилось доказательство, что они должны быть вместе. Гилпрехт вполне определенно показал, что они соответствуют друг другу. Доказательство он нашел в информации, полученной им во сне. Ясновидение? Магия? Или же блестящий каскад выводов замечательного разума, погруженного в древние загадки, в театре сна?

Это необычное сновидение было впервые предано гласности в 1896 году в трудах Общества психических исследований, в связи с

вопросом о точности деталей, полученных в сновидениях. В данном случае были возможны разные заключения. Но, какое бы из них не являлось истинным, важно, что комбинация, которая открыла секрет трехтысячелетней давности, возникла в состоянии сна. И тот, кто увидел этот сон, был глубоко погружен в объект своих раздумий еще за минуту до того, как уснул. Ниже мы еще раз увидим в действии принцип погружения в объект в творческих сновидениях, которые послужили мощным импульсом в решении задач двумя учеными. Немецкий химик Фридрих А. Кекуле много лет пытался найти молекулярную структуру бензола. Впоследствии он описывал сновидение, которое увидел, задремав у потрескивающего огня камина, холодной ночью 1865 года:

"Опять атомы прыгали перед моими глазами, и мой взгляд, замороженный повторяющимися образами, сходными друг с другом, уже не мог различить более крупные структуры различной формы, построенные в длинные цепочки, многие из которых замыкались друг на друге. Все двигалось в змеевидной, танцующей манере. Неожиданно что-то произошло. Одна из змей отделилась от своего собственного хвоста и новая структура дразняще затанцевала перед моими глазами. Как будто пронзенный молнией, я проснулся..." .

Это сновидение помогло Кекуле понять, что структура бензола представляет из себя замкнутое карбонное кольцо. Это открытие было переворотом для современной химии. Когда Кекуле рассказывал эту историю своим коллегам на научном съезде в 1890 году, он завершил свой рассказ так: "Давайте изучать сны, джентельмены, и тогда мы, возможно, придем к истине". Предположите, что бы случилось, если бы Кекуле "отогнал" свой

"змеиный" сон, усмотрев в нем фрейдовский символизм. Стоит обратить внимание и на намеки Кекуле, что он уже видел подобные сновидения до того, как понимание их значения пронзило его.

Несколько десятилетий спустя, Отто Леви, немецкий психолог, переселившийся в Соединенные Штаты, описал сновиденческую инспирацию, посетившую его и принесшую ему в 1936 году Нобелевскую премию за исследования в области медицины и психологии. До этого времени считалось, что нервные импульсы в организме передаются электрической волной. Леви в беседе с коллегами в 1903 году предположил, что возможна химическая трансмиссия нервного импульса, но он не увидел способа доказать свое предположения, и в его сознании эта идея ушла на второй план. Она возникла вновь в 1920 году:

"...В ночь накануне Пасхального Воскресенья этого года я проснулся, повернулся к свету и сделал несколько заметок на обрывке тонкой бумаги. Затем я снова уснул. В шесть часов утра у меня возникло ощущение, что я этой ночью записал что-то очень важное, но я не смог расшифровать каракули. Следующей ночью, в три часа идея возвратилась ко мне. Это был замысел эксперимента, который помог бы определить, правомочна ли гипотеза химической трансмиссии, которую я высказал семнадцать лет назад. Я немедленно поднялся, пошел в лабораторию и на лягушачьем сердце поставил эксперимент, который представился мне во сне... Результаты этого эксперимента стали основой теории химической трансмиссии нервного импульса".

Тот факт, что Леви видел идею этого эксперимента две ночи подряд, может послужить источником для новых исследований явления, известного как "соответствие второй степени". Имеется в

виду то, что определенное сновидение имеет тенденцию возникать и появляться снова в определенное время. Обратите внимание на то, что в первый раз Леви потерял свое сновидение, записав его неотчетливо. При втором появлении этого сюжета Леви не дал себе забыть его и, подобно Тартини, который схватил свою скрипку, он встал с постели и отправился в лабораторию, чтобы проверить там свою ночную идею. Мой метод фиксации сновидений, который описывается в главе 8, поможет вам удержать важные идеи, пришедшие к вам во сне.

от факт, что Леви видел идею этого эксперимента две ночи подряд, может послужить источником для новых исследований явления, известного как "соответствие второй степени". Имеется в виду то, что определенное сновидение имеет тенденцию возникать и появляться снова в определенное время. Обратите внимание на то, что в первый раз Леви потерял свое сновидение, записав его неотчетливо. При втором появлении этого сюжета Леви не дал себе забыть его и, подобно Тартини, который схватил свою скрипку, он встал с постели и отправился в лабораторию, чтобы проверить там свою ночную идею. Мой метод фиксации сновидений, который описывается в главе 8, поможет вам удержать важные идеи, пришедшие к вам во сне.

Замечено, что Леви поставил сходный эксперимент, но совсем для другой цели за два года до своего сновидения. Этот эксперимент, очевидно, обеспечил его сознанию существенный элемент, который позже комбинировался в состоянии сна с предположением, которое он за семнадцать лет до этого высказал. Особо же примечательна в этих открытиях, сделанных во сне, специфическая способность сновиденческого сознания

комбинировать мысли или события, разделенные географией и временем, с получением уникального результата.

Вы убедились в том, что элемент субъективного погружения предшествует непредвиденному творческому сновидению; при запланированном творческом сновидении это погружение практикуется намеренно.

Давайте теперь оставим "случайные" сновидения, творческий результат которых возник спонтанно, и обратимся к людям, которые преднамеренно вызывают сновидения с творческими результатами. Вы обнаружите, что эти процедуры могут применяться и по отношению к вашим собственным снам. Вспомните переход от сновидений-удовольствий к снам-ужасам, происшедший с Томасом де Куинси, на которого воздействовал опиум. Сновидения английского писателя Роберта Льюиса Стивенсона (1850-1894) развивались в обратном направлении: когда он был ребенком, он страдал от сновидений-кошмаров, а став взрослым, он, напротив, получал удовольствие от пленительных снов. Эта счастливая перемена была прямо связана с тем, что ему удалось обрести контроль над своими сновидениями.

Стивенсон прослеживает в мемуарах эволюцию своих сновидений. Он рассказывал о своей детской борьбе с ужасными сновидениями. Он просыпался в страхе после таких снов, как "приклеивание к карнизу коленями и подбородком". Когда он подрос, его сны стали менее страшными, но по-прежнему оставались дискомфортными. Позднее, будучи уже студентом Эдинбургского университета, он мучился ночными кошмарами настолько, что ему пришлось консультироваться у врача, после чего его сны приобрели более банальный характер. В конечном счете,

Стивенсон оказался способен внести существенную перемену в свои сновидения. Он завел привычку на ночь сочинять сказки исключительно для собственного удовольствия, прекращая или изменяя истории по собственной прихоти. Когда же он превратил свое домашнее занятие в профессию, он сознательно создавал приятные и счастливые сказки. И обнаружил, что его ночные страдания окончились. Был ли он бодрствующим или же дремал, те, кого он называл "маленьким народом" своих сновидений, были заняты созданием историй, которые пользовались спросом у читателей. Стивенсон заметил, что именно период, когда он нуждался в деньгах, "...весь маленький народ начинал стараться в поисках того же самого и трудился всю ночь напролет. Теперь не надо было опасаться снов-кошмаров; летающее сердце и снятый скальп; - в прошлом, аплодисменты, нарастающие аплодисменты, огромный интерес, растущее ликование, удивление собственной фантазии и, под конец, ликующий скачок в бодрствование с криком: "У меня есть это, этого достаточно".

Насколько же разнится крик Стивенсона по пробуждению от крика де Куинси: "Я никогда больше не засну"!

Стивенсон рассказывает, что иногда во сне он бывал разочарован новой историей, и когда, уже проснувшись, прослеживал ее опять, то находил ее непримечательной. Однако часто его маленькие "домовые" дарили ему сказки, которые оказывались лучше тех, которые он мог себе вообразить: "...они могли рассказывать историю и все время держать меня в неведении относительно ее конца. Они могли рассказывать историю часть за частью, подобно сериалу...". Домовые Стивенсона сконцентрировали в себе самое лучшее в его сновидениях.

"Странная история доктора Джекила и мистера Хайда" знаменитый пример сказки, частично написанной "домовыми" Стивенсона. Стивенсон объясняет:

"Я долго пытался написать историю на этот сюжет, найти средство выражения для этого сильного чувства раздвоенности, которое время от времени приходит и заполняет любое думающее создание". Он написал небольшой рукописный набросок на эту тему, но это его не удовлетворило, и он его разорвал. Но затем, нуждаясь в деньгах, он возобновил раздумия на эту тему.

"Два дня я напрягал свои мозги, чтобы получить хоть какой-нибудь результат. На второй день я увидел во сне сцену с окном, затем сцену, впоследствии расщепленную на две, в которой Хайд, преследуемый за какое-то преступление, взял порошок и перевоплотился в присутствии своих преследователей. Все остальное было придумано после пробуждения, сознательно, хотя я думаю, что я следовал манере своих домовых". Стивенсон рассказывает, что он действительно исполнял всю механическую работу, облакая сказки в лучшие слова и предложения, которые он только мог придумать, держа перо: и действительно сидел за столом, "что было, пожалуй, самым неприятным", отправлял рукопись и платил за доставку - все это составляло его долю в предприятии, но он полностью доверил "домовым" основную часть - сочинение.

Тем, кто в будущем хочет видеть творческие сновидения, важно отметить несколько аспектов эволюции стивенсоновских сновидений. Во-первых, он был способен успешно противостоять кошмарным образам своих сновидений и трансформировать их в сообщество "маленького народа", своих маленьких друзей. В пятой

главе вы увидите, как сенои достигают в этом "переводе" совершенства. Очевидно, Стивенсон научился делать это сам, так же, как и другие, придя к этому случайно.

Стивенсон, как и многие другие, кто видит творческие сновидения, до конца погружается в свою тему. "Два дня я мучил свой мозг, чтобы придумать сюжет..." Обратите внимание на время - два дня. Вы увидите, что эти два дня окажутся решающими. Возможно, это минимальный временной интервал, на который человек должен быть погружен в свою проблему. Я часто наблюдала как на себе, так и на студентах своих семинаров по сну, что обязательным условием контроля над сновидениями является выделение времени для "погружения".

Регулярный успех Стивенсона в быстром получении сновидений с "реализуемыми историями" - лишь частично результат глубокого погружения в тему. Он преднамеренно планировал эти сновидения. Он давал себе специальные наставления для достижения сновидений. По мере того, как Стивенсон развивал искусство контроля над сновидениями, желанные, быстро реализуемые истории становились обычной реакцией-сновидением. Английский писатель Олдос Хаксли говорил о зависти к "домовым" Стивенсона, а ведь каждый из нас может заставить наши сны служить нам. Конечно, мы должны упражнять наше сознательное искусство. Если вы развиваете контроль над сновидениями, то позже вы сможете индуцировать творческие сновидения.

Художники тоже создавали немало работ, основанных на их сновидениях. Некоторые из них преднамеренно индуцировали сны, содержащие картины. Дж. Лауфер, антрополог,

специализирующийся по восточной Азии, предполагает, что многие мифические персонажи, изображенные в восточных сюжетах, происходят из снов. Он приводит вдохновенные снами примеры, хорошо известные из древнекитайской живописи. Лауфер рассказывает о сне Ву Тинга (1324-1389), правителя династии Шань. После своей кончины Престарелый учитель императора вызвал сновидение, которое должно было показать нового учителя. Император нашел человека, похожего на того, которого видел во сне, и назначил его на пост премьер-министра. Другой китайский пример - картина Хью Тзанга "Путешествие в другой мир во сне", которая была нарисована им под воздействием сновидения. Буддийский монах Кванг Хиу (832-912 гг. н.э.) специализировался на портретах "архатов" - группы ближайших последователей Будды. Так как архаты были индусами, китайцу они представлялись странным образом. Однако большинство художников изображали их довольно реалистично. Портреты же Кванг Хиу ярко отличались от этого стандарта - черты лица были утрированы, головы имели странную холмовидную форму, брови удлинены и т.д. Кванг Хиу объяснил, что он следовал обычаю жрецов молиться о ниспослании сновидений, в которых бы явился образ соответствующего святого, чтобы, проснувшись, завершить его изображение. Репродукции этих знаменитых портретов сохранились до нашего времени.

Вы тоже можете при помощи сновидений вызывать необычные образы. По мере того, как вы будете развивать искусство творческих сновидений, вы сможете занять свое внимание чем-то или кем-то, кого вы желали бы видеть во сне, представить вашей памяти запрос на определенный сон, получить его и задержать в памяти после того, как вы проснетесь, а затем зафиксировать его в той или иной форме. Племя сеноев возвело искусство создания

творческих сновидений на высокий уровень. Вы увидите, как можно последовательно создавать творческие сновидения.

Обычно люди способны путем тренировок достичь такого уровня, на котором они могут вызывать творческие сновидения, связанные с их профессиональной деятельностью. Поэт видит поэмы, скрипач слышит во сне скрипичную музыку, математик уравнения. Поэт не увидит уравнений (по крайней мере, не будет видеть их часто). Почти все инспирированные сновидения, изобретения и открытия, запланированные или незапланированные, были сделаны людьми лишь в тех областях, в которых они были сознательно заняты. Нормальный человек может вызвать творческие сновидения лишь в хорошо знакомой ему сфере деятельности. Вы можете, при помощи одних и тех же процессов, получить из сновидений идею исследовательского проекта, новой обстановки детской комнаты, нового рекламного лозунга или же нового платья. Когда идея свежая, она творческая, независимо от того, в какой области она применяется. Вы можете вызвать творческую идею в сфере ваших интересов, какой бы она ни была.

Конечно, у обыкновенных людей тоже часто удаются творческие художественные сновидения. Когда это происходит, результат сновидения имеет индивидуальное значение. Моя собственная довольно обширная память содержит много примеров творческих результатов, большая часть из которых не была запланирована. Некоторые из них удивляли меня своим необычайным появлением и своим характером.

Я ни в коем случае не поэт, самое близкое расстояние, на которое я подходила к этому занятию - это придумывание стихов по

случаю чьего-либо дня рождения. Но в нескольких случаях стихи возникали в моих снах, и, насколько я понимаю, они были довольно оригинальны. Я вряд ли смогу дать им объективную оценку (хотя я сознаю, что они далеки от "Кубла-Хана"), но их эмоциональное воздействие было чрезвычайно сильно. К примеру, один раз я находилась в состоянии меланхолии ввиду личного кризиса. Сильный ливень еще больше усиливал мое дурное настроение. Печальная, я легла спать. Тут позвонил мой возлюбленный, который меня успокоил, и я уснула. Вот запись странного и красивого сновидения, последовавшего за этими событиями:

... Я пытаюсь получить какое-то лекарство в аптеке, но оказывается, что все аптеки закрыты. Затем я оказываюсь на кухне в доме моей матери, где я провела свое отрочество. Здесь все покрыто тонким слоем пыли. Я провела пальцем по тарелке и ужаснулась, насколько она грязная. Я услышала, что кто-то поднимается по ступенькам, затем дверь открывается и появляется мой возлюбленный. У него - серебряно-седая борода, (которой у него не было в это время наяву). Он одет в серебристо-серый костюм, и весь его облик имеет этот необыкновенный серебристый цвет. На руках его - красивейший персидский кот с длинной расчесанной шерстью. Он подходит ко мне ближе, и я ощущаю, какой он высокий. Он начинает рассказывать об очаровательной картине, которую он видел, с девочкой и котом, подобным тому, которого он сейчас держит на руках. Он начинает читать поэму. Она кажется удивительно красивой, и я очень стараюсь запомнить ее и просыпаюсь с несколькими строчками, удержавшимися в моем сознании. Я была удивлена, что среди грязи, безобразия и беспорядка этого погреба - худшей части дома - пришла такая возвышенная красота:

Услышь меня

В затопленном людьми городе,

Услышь меня

Сквозь острую как нож боль,

Услышь меня

Сквозь джунгли раздирающей борьбы,

Я зову тебя,

Я твоя вершина...

Монтевидео

("Монтевидео")

Это стихотворение затрагивает мои эмоции настолько глубоко, что даже спустя годы волнует меня. Очевидно, дело тут не в чисто поэтической красоте поэмы (как я говорила, я неспособна к оценке), а в красоте взаимосвязи, в потребности ответа извне, в силе изнутри. Что бы настоящий поэт, более талантливый чем я, услышал бы в том же сновидении, при том же самом чувствовании - невозможно предугадать.

Это сновидение очень созвучно системе сеноев, хотя оно имело место гораздо раньше, чем я узнала о ней. Отталкивающие образы погреба - средоточия грязи, беспорядка и холода, населенного крысами величиной с кошку, которые прогрызли в двери дыру и рыскали по кухне, растаскивая нашу пищу, - эти образы сновидения должны были бы быть ужасными. Но они были встречены смело и свободно, и благодаря этому открылась странная красота, принесшая в дар еще большую красоту. В сновидении мне не надо было даже просить, как это делают сенои,

подарка от моего любимого. Это был глубоко удовлетворяющий сон. Заметьте, что я не сосредотачивалась на создании стихотворения-сновидения, но я была глубоко увлечена эмоциями, которые определили очертания стихотворения.

Это стихотворение затрагивает мои эмоции настолько глубоко, что даже спустя годы волнует меня. Очевидно, дело тут не в чисто поэтической красоте поэмы (как я говорила, я неспособна к оценке), а в красоте взаимосвязи, в потребности ответа извне, в силе изнутри. Что бы настоящий поэт, более талантливый чем я, услышал бы в том же сновидении, при том же самом чувствовании - невозможно предугадать.

Это сновидение очень созвучно системе сеноев, хотя оно имело место гораздо раньше, чем я узнала о ней. Отталкивающие образы погреба - средоточия грязи, беспорядка и холода, населенного крысами величиной с кошку, которые прогрызли в двери дыру и рыскали по кухне, растаскивая нашу пищу, - эти образы сновидения должны были бы быть ужасными. Но они были встречены смело и свободно, и благодаря этому открылась странная красота, принесшая в дар еще большую красоту. В сновидении мне не надо было даже просить, как это делают сенои, подарка от моего любимого. Это был глубоко удовлетворяющий сон. Заметьте, что я не сосредотачивалась на создании стихотворения-сновидения, но я была глубоко увлечена эмоциями, которые определили очертания стихотворения.

В другом случае и совершенно по другому поводу мне приснилось следующее:

Мы с моей маленькой дочерью покупаем что-то в бакалейной лавке. Стоя у кассы, мы обнаруживаем, что кассир нас обманывает,

повторно записывая на наш счет продукты, за которые мы уже заплатили. Кассир уже записал на наш счет два доллара и теперь добавил еще три. Я стала шуметь и выражать недовольство. Затем я схватила его и сказала, что мы запрем его в ванной и защекочем его голое с опереньем тело. В конце концов я подхватываю его и взмываю к потолку комнаты, которая становится похожей на типичный танцевальный зал, но с какими-то фантастическими декорациями на потолке. Я раскачиваю этого малого одной рукой и затем бросаю его вниз с огромной высоты. Он разлетается на кусочки. Паря в воздухе, я объявляю:

"Вот так:

Вдрызг

Подавленный и разбитый...

Тот, кто меня обидит.

("Вот так", 7.10.70)

Источник моей злобы и раздраженности стал очевиден сразу, как только я проснулась, и я почувствовала, что мои эмоции вполне оправданы. Стихи же лишь коротко выразили мое состояние. Интересно, что я вспомнила о том, что незадолго до этого я читала о стихах, увиденных во сне Дороти Паркер (они будут цитироваться далее). В моей памяти сохранились и другие стихи, иногда сопровождающиеся музыкой. Я еще в меньшей степени музыкант, чем поэт, хотя в снах я иногда слышу пение необычайной красоты, которое доводит меня до слез. Возможно, это отрывки опер, которыми я когда-то наслаждалась. Я не могу это точно определить и не могу воспроизвести эти отрывки в нотной записи после того, как просыпаюсь. Они испаряются с появлением утреннего света.

Однажды во сне я пела чудеснейшую арию, которую никогда не слышала прежде. И лишь эхо осталось, когда я проснулась. Несомненно, что если бы я научилась искусству музыкального обозначения, я могла бы сохранить мои изумительные музыкальные сны. Я не настаиваю на том, чтобы каждый человек вызывал в своих сновидениях поэмы или музыку (если, конечно, он этого не пожелает), но те поэмы и другие произведения, которые спонтанно приходят к вам в ваших снах, обладают особой ценностью и заслуживают исключительного внимания. Песни, пришедшие в сновидениях, как мы увидим в следующей главе, были особо важны в жизни американских индейцев. Эти "песни-сновидения", приобретенные в юношеском возрасте в возрасте поиска своей мечты - становились индивидуальным лейтмотивом человека. К ним обращались на протяжении всей жизни в наиболее стрессовых ситуациях (например, в военных кампаниях), они использовались для повышения силы духа. Это готовый пример силы эмоционального воздействия песен-сновидений на человека. Песни или поэмы, которые возникнут в ваших сновидениях, могут помочь вам войти в контакт с внутренним источником силы.

Одна моя весьма способная студентка научилась задерживать свои прежде неуловимые сновидения-мелодии благодаря участию в семинаре творческих сновидений. Хотя она все еще часто оставляла нотные линейки пустыми, она стала в состоянии схватить некоторые мотивы и даже сочинять лирические мелодии. Она заметила, что музыка ее сновидений отражала ее устойчивые настроения: мелодии часто были минорными, волнующе-возбужденными или ностальгическими. Ее песни, записанные под аккомпанемент гитары, обладали, благодаря своему происхождению, странным характером, подобным сновидению.

Если к вам придут ваши песни-сновидения или ваши стихи-сновидения, вы ощутите их необычную эмоциональную силу. Студенты моего семинара довольно часто создают изумительные писательские работы, основанные на своих сновидениях. Это встречается чаще, чем творческие результаты, созданные и целиком законченные в сновидении. Эти работы создают впечатление удивительной легкости исполнения, хотя они очень оригинальны и высококачественны. Художественно одаренные студенты более способны воспроизводить визуальные образы своих снов. Некоторые студенты рассказывали о своих прогулках во время сна по художественным галереям, заполненным прекрасными работами. Они воспроизводили эти работы, когда просыпались. Другие планировали или намечали содержание таких снов, например: "Ночью я увижу во сне необычайный рисунок". И они многократно замечали, что задуманный элемент возникал как фрагмент приходящего сна и этот фрагмент легко воспроизводился после просыпания.

Моя собственная память тоже заполнена необычайными художественными формами - я вижу во сне живопись и скульптуру, иллюстрации к книгам, странные формы, символы и образы, которые невозможно классифицировать. Я и в самом деле немного умею рисовать, так что этот предмет моих снов не столь удивителен, но художественный диапазон моих снов превосходит мое обыденное отношение к искусству. С другой стороны, обычный человек может и не захотеть индуцировать художественные образы. Хотя он может обнаружить, что странные, удивительные образы возникают в его снах безо всякого напряжения. Такие образы имеют огромную персональную ценность, как это будет показано в девятой главе.

О решении проблем во сне студенты рассказывали не так часто, как о видении художественных образов. Возможно, студент, который избрал сам путь творческих сновидений, с большей вероятностью будет продуцировать художественные образы. Несколько студентов рассказали о решении во сне математических задач, которые они не были в состоянии решить в период бодрствования. Другие рассказали о стремительном развитии различных навыков благодаря ночной "практике" сновидений. Так, одна студентка, отрабатывавшая во сне теннисный удар, обнаружила, что результат улучшился уже на следующий день. Еще пример: профессиональный игрок в гольф Джек Никлаус, как рассказывали, после долгого кризиса улучшил свой удар с помощью сна, в котором он играл очень хорошо благодаря тому, что менял положение своей клюшки. Изменив манеру "хватки" согласно своему сну, он вернул своему удару прежнюю точность. Таким образом, сны могут преподнести весьма практическое творческое решение с таким же успехом, как и чудесные художественные образы.

Студенты рассказывали и о разрешении проблем, связанных с их личными взаимоотношениями. Особенно полезна здесь оказалась система сеноев.

Как психолог-практик, заинтересованный в воздействии сознания на сон, я спланировала особенный тип сновидений. Была ли моя попытка успешной, можно судить по главам второй части моей книги "Как обрести сознание во время сна". Для меня такие сновидения являются необычным переживанием и большой поддержкой.

Другие практикующие рассказывают о сходных переживаниях когда происходит что-то наподобие открытия нового мира: того, что лишь смутно осознавался прежде, все менее и менее пугающего, но все более и более красивого - "акры алмазов на чьем-то заднем дворике, голубая птица на чьем-то дереве" таковы образы этого фантастического внутреннего мира.

Научившись запоминать и фиксировать свои сны, сделайте первый шаг к тому, чтобы полностью использовать весь диапазон ваших творческих возможностей. Овладев искусством индуцирования задуманных вами снов, вы еще больше приблизитесь к возможности использовать талант, скрытый в каждом из нас.

Элементы, необходимые для творчества, могут быть обнаружены всюду, но особенно - внутри нас. Весь материал уже здесь. И единственное, что требуется от нас, это скомпоновать его по-новому, найти новую комбинацию. Препятствует же этому наша привычка смотреть на вещи стандартно и прозаично.

Способность смотреть на вещи разнообразно, которой, несомненно, обладают все в детстве, - со временем выжимается из нас. Мы до такой степени учимся вести себя и отвечать определенным образом, что наше мышление становится пленником общепринятых категорий. Гибкость, необходимая для новых комбинаций, теряется. Если нам повезет, мы сохраним некоторую ее тень.

Творческое мышление, однако, все еще присуще нам в наших снах. Здесь образы часто комбинируют сходные элементы странным образом (и странные образы воспринимаются как близкие). Это - сущность творчества, мы могли бы ее распознать и

использовать. Творчество, которое не изучается, но подавляется, может изучаться, а не подавляться. Во многих отношениях принципы контроля над сновидениями, которые мы вытягиваем из опыта людей, видевших творческие сновидения, совпадают с хорошо известными ступенями творческого процесса. Об этом рассказано в книге Дон Фабьюна "Три дороги к осознанию". Согласно Фабьюну, большинство исследователей сходится на том, что творческий процесс состоит из следующих ступеней:

Мотивация. - Некто должен пожелать создать нечто оригинальное. Он может быть движим любопытством, стремлением выразить себя, потребностью в деньгах, необходимостью разрешить проблемы, стоящие перед ним, чем угодно - неважно, но он должен иметь причину.

Подготовка. - Информация, относящаяся к проблеме, собирается посредством экспериментов, исследования или переживания.

Манипуляция. - После того, как информация собрана, человек прокручивает ее в голове или на бумаге или на конкретном объекте. Он пытается синтезировать ее в новом образце.

Инкубация. - Обычно решение не приходит сразу. Некто оставляет попытки и занимается чем-нибудь еще. Но подсознание, оказывается, продолжает борьбу с проблемой, манипулирует дальше.

Сообщение (интимация). - Возникает неожиданное чувство, что решение вот-вот придет.

Освещение. - Решение возникло. Вспышка озарения, "Эврика!", переживание, которое можно назвать "моментальный оргазм".

Проверка. - На этой ступени процесса новый образец проверяется, после чего отвергается или признается удовлетворительным.

Тот, кто интенсивно погружен в объект своего интереса, уже выполняет три первые ступени: 1) он будет побужден к творческому действию; 2) он получит собранную информацию, относящуюся к делу; 3) он сделает необходимые попытки (инициативные) синтезировать этот материал. Его разум в состоянии сна продолжает борьбу с проблемой, он будет чувствовать, что решение близко, и, наконец, оно его озарит - или во сне или же после пробуждения (стадии 4, 5 и 6).

Тот лишь факт, что человек увидит "супер-сон", отнюдь не означает, что решение будет правильным. Многие испытывают резкое разочарование, когда рассматривают свои ночные открытия при утреннем свете, подобно Дороти Паркер, которая, увидев сновидение, отвечающее на вопросы мирового значения, записала его на бумаге, утром же обнаружила то, что написала: "Хогимаус, хигимаус, мужчины полигамны. Хигимаус, хогимаус, женщины моногамны".

Чем шире и разнообразней сфера творческого опыта индивидуума, тем больше его шанс произвести новую комбинацию. В наших снах, как вы помните, мы обращаемся и черпаем из огромной коллекции, в которой собраны жизненные переживания. Наши сновидения в большей степени способны черпать из полного диапазона нашего опыта, чем из какой-то его части. Мы, казалось бы, должны расширять наш опыт, но то, что мы уже имеем внутри, неизмеримо шире, чем это обычно осознается. Из хаоса зафиксированных переживаний, запомнившихся образов и чувств

мы выбираем и соединяем вместе элементы, которые становятся исключительно нашими. Ученые определяли творчество по-разному, но они сошлись на том, что творчество - это "процесс, который формирует и выражает оригинальные результаты". Ваши сны помогут вам включиться в творческий процесс в любой области, которая вас интересует или в которой вы пожелаете что-то сделать. Итак, способность создавать творческие результаты (художественные ли образцы, или же решения проблем) очень сильно возрастает, если вы апеллируете к вашим снам. И если вы будете развивать навыки творческого сновидения, особенно те, что описаны в главе второй, вы будете более стабильно видеть творческие сновидения. Если вы будете использовать подсказанные во сне решения в вашей дневной жизни, вы добьетесь большего, нежели просто получение результата. Вы сможете сконцентрироваться. Самое важное, чего вы сможете достичь, самый большой результат вашей жизни, - это создание Самого Себя, своей уникальной души.

Итог того, чему мы можем научиться из творческих сновидений.

1. Исключите сны-кошмары, изгоните их позитивными образами, которые будут работать на вас.

2. Концентрируйте опыт изменений, происходящих в мире путешествуйте, читайте, воспринимайте искусство, слушайте музыку, учитесь, работайте, воспринимайте внешнее, заполняйте внутреннее.

3. Погружайтесь в область, которая вас особо интересует. Обращайтесь ко всем, относящимся к делу материалам - к книгам, кино, исследованиям, прямому наблюдению. Старайтесь заставить себя понять смысл предмета вашего интереса. Получите

необходимый для результата материал. Глубокий интерес к предмету или же интенсивное эмоциональное погружение приведет к тому, что вы пропитаете себя им. Впитывайте ваш интерес.

1. Исключите сны-кошмары, изгоните их позитивными образами, которые будут работать на вас.

2. Концентрируйте опыт изменений, происходящих в мире путешествуйте, читайте, воспринимайте искусство, слушайте музыку, учитесь, работайте, воспринимайте внешнее, заполняйте внутреннее.

3. Погружайтесь в область, которая вас особо интересует. Обращайтесь ко всем, относящимся к делу материалам - к книгам, кино, исследованиям, прямому наблюдению. Старайтесь заставить себя понять смысл предмета вашего интереса. Получите необходимый для результата материал. Глубокий интерес к предмету или же интенсивное эмоциональное погружение приведет к тому, что вы пропитаете себя им. Впитывайте ваш интерес.

4. Развивайте специальные навыки в выбранной вами сфере деятельности. Приобретите необходимую способность создавать творческий продукт в бодрствующем состоянии или же в состоянии сна. Все элементы, необходимые для решения проблемы, должны существовать в репертуаре вашего знания. Ваши сны помогут вам рекомбинировать эти элементы по-новому.

5. Напряженно сфокусируйте ваше внимание на области ваших интересов на несколько дней (по-меньшей мере два или три). Работайте над вашим объектом до тех пор, пока не придет время сна. Это послужит своего рода приглашением "сновидения о нем". Вы можете пожелать себе специально назначенное сновидение.

6. После того, как вы увидите творческое сновидение, четко представьте его себе и зафиксируйте его в какой-либо форме настолько быстро, насколько это возможно: запишите его, зарисуйте, наиграйте, сделайте. Представьте его себе зрительно, когда переводите его в конкретную форму.

7. Уделите специальное внимание повторяющимся снам и идиосинкратическим результатам сновидений.

8. Также полезно сделать следующее:

а) практикуйте навыки творческого процесса. Смотрите на одни и те же вещи по-разному. Освободитесь от догматического мышления;

б) выделите время, возможность и уединение для творческой работы;

в) сначала сделайте это, выносите суждение позже. Не оценивайте идеи одновременно с их генерированием;

г) упорствуйте в изобретении и использовании символов в ваших сновидениях, особенно положительных символов и полезных образов. Вы одновременно поможете себе собраться и увеличить возможную результативность.

д) развивайте навыки творческого сновидения (смотрите главу вторую).

#### ГЛАВА 4. Опыт сновидений американских индейцев.

Вы можете развить ваши способности, используя сны. Можно способствовать росту имеющихся у вас способностей, обращаясь к сновидениям особым образом. Давайте посмотрим, что мы можем узнать о развитии существующих способностей во сне из опыта американских индейцев.

Все американские племена индейцев (все ссылки на американских индейцев в этой главе будут относиться к американским индейцам как к единой группе) придавали особое значение снам. Белые, открыв Северную Америку, обнаружили около одного миллиона индейцев, живших в различных районах на обширных территориях. Климат этих районов был различен, были различны их обычаи. Сначала исследователи и поселенцы столкнулись с индейцами восточных лесов. Некоторые из них, например, ирокезы, жили выращиванием зерна и разведением оленей, некоторые, как Одисбуа - охотой на карибу и лося в северных районах, на юге культивировался табак и насыпались курганы. После прибытия в 1600 году испанцев на собственных лошадях, поселенцы сталкивались с индейцами, которые двигались по равнинам, охотясь за мигрирующими стадами бизонов. В сухой юго-западной части Америки поселенцы сталкивались с индейцами Пуэбло, которые жили в огромных деревнях с домами-террасами и разводили овец. Некоторые индейцы жили просто собирательством, другие же (как Навахо) пряли шерстяные одеяла и делали ювелирные работы по серебру. Чем дальше продвигались поселенцы на запад, тем больше индейских племен они обнаруживали. Они встретили Шонов, которые жили исключительно желудями и другими семенами, а также и тех, кто ловил и ел кузнечиков. Достигнув северного побережья с мягким и влажным климатом, поселенцы встретили богатых индейцев, которые ловили чудесных лососей в холодных водах и даже охотились на кашалотов, собирали ягоды и искусно вырезали на кедровом дереве. Все эти племена очень отличались друг от друга по языку и обычаями, и образом жизни, как они отличаются друг от друга и по сей день. Но общим для всех них было то огромное значение,

которое они придавали сновидениям. Но пути, при помощи которых индейские культуры использовали сновидения, были, естественно, различны.

Сновидения нередко были частью религиозной системы. Они обеспечивали человеку контакт со сверхъестественными духами и передачу их силы. Сновидения также очень часто были частью социальной системы, со специальным статусом и ролью их интерпретатора. Сновидения также часто использовались для предсказания будущего, ритуалы отгоняли плохие сновидения и, напротив, поддерживали хорошие. Иногда сновидения должны были решать психологические проблемы, подобно психотерапии, в них обнаруживались желания или некоторые исцеляющие ритуалы, которые должны быть выполнены. Каждое племя считало, что его способ использования сновидений - наиболее важный.

Изучение запутанного комплекса использования сновидений американскими индейцами - работа на всю жизнь и заслуживает, безусловно, особого внимания. В этой книге я могу осветить лишь несколько центральных пунктов, которые непосредственно применимы к нашей собственной жизни-сновидению. Некоторые обычаи американских индейцев не только не были необходимы для индуцирования сновидений, но и были вредны для здоровья, эмоционального и физического. Нам следует избежать вредной практики и использовать полезную.

Первый принцип таков: люди, которые смотрят на сны как на нечто важное и даже жизненно необходимое для успеха, будут получать и запоминать счастливые сны. Индейцы, в отличие от уроженцев Запада, смотрели на них так. Я расскажу вам о воображаемом мальчике "Медвежья стопа" из племени Оджибуа и

вы увидите, что я имею в виду. "Медвежья стопа" тринадцатилетний мальчик. С детства родители научили его видеть сны. Когда в домике под тростниковой крышей становилось темно, мать укрывала мальчика мягким покрывалом, прижималась к его щеке своей, желая доброй ночи, и никогда не забывала напомнить ему, чтобы он лежал спокойно, думая о чем-нибудь приятном в ожидании добрых снов. Отец же призывал тишину и молился о глубоком сне, таком, чтобы мальчик не просыпался, пока его сновидение не уйдет.

Родители мальчика были озабочены - скоро должно было настать время думать "Медвежьей стопе", что делать со своей жизнью. Он отправлялся в поиск своего видения, и ему надо было быть к этому готовым. Так называемое Большое сновидение должно желаться сильнее, чем какая-либо материальная вещь в этой жизни. Без него жизнь мальчика будет неудачной. С ним он получит право на любую важную в племени карьеру охотника, рыболова, лекаря и даже воина. Разные способности придут в Большом сновидении - способность предсказывать будущее, быть счастливым в любви.

Все годы жизни маленького "Медвежьей стопы" его настраивали на сновидение, на подготовку к Большому сновидению. Несколько последних месяцев он постился по утрам и даже по целым дням. Он знал, что его ноющий желудок поможет ему подготовиться к принятию хранящего его духа (манидо). Теперь в любой день, когда его душа полностью проснется, он может посетить мальчика. А если "Медвежья стопа" не выдержит предстоящего испытания, у него не будет духа-хранителя, который

подарит ему сверхъестественную силу. Он должен увидеть Большое сновидение.

До сих пор "Медвежья стопа" жил с "одолженной" сверхъестественной силой. Родители мальчика не могли сами давать имя младенцу, поэтому они пригласили друга, который обладал правом награждать именем, быть крестным отцом их сыну. Крестный отец выбрал имя из эпизода Большого сновидения своей юности, выражая его осторожно и сокровенно, как будто боясь выдать замысел своего сновидения. Затем он подарил маленькому "Медвежьей стопе" настоящую медвежью лапу. Мать подвесила ее над колыбелью, где ее доставали руки ребенка, раскачивая и играя с ней. Когда он научился ходить, его медвежья лапа была перенесена в плетеную сумку вместе с другими сокровищами, из которой он и теперь достает ее, когда ему необходимо почувствовать немного силу крестного отца. "Медвежья стопа" и его "тезка" с годами разменяли дары. Теперь настало время обладать собственной силой.

Весной старейшина совета деревни видит сон, что время зрелости быстро приближается. Все готовятся, и "Медвежьей стопе" - тоже. Он должен идти пока он "чист" (неискушен в половом отношении). Его родители провожают его в отдаленное место в горном лесу. Здесь они сооружают "гнездо" на высоком дереве. Положив жерди на ветвях приблизительно в пятнадцати футах над землей, они сооружают что-то наподобие помоста. "Медвежья стопа" должен оставаться здесь днем и ночью в течение нескольких следующих суток - может быть на десять или до тех пор, пока к нему не придет видение. Он может спуститься лишь по нужде. Он может взять с собой лишь небольшое количество воды и несколько

высушенных бобов, но он хорошо знает, что этого едва-едва хватит, чтобы выжить. Он видит, как его родители исчезают в лесной зелени и, оставшись один на своем помосте, взволнованный и испуганный, он ждет.

"Медвежья стопа" усердно концентрируется на своем желании стать колдуном. Он думает об этом, воображает, как он будет помогать людям, когда станет участником Великого медицинского общества (Майдвивин). Проходят часы. Он может слышать, как мягко ступают животные, прячущиеся за благоухающими соснами. Теплые лучи солнца танцуют на его лице, мягкий ветерок треплет бахрому на его рубашке. Но вот начинает темнеть, он беспокоится. Что, если дух не придет никогда? Что, если нет никакой надежды? Он знает, что ему придется страдать, если дух не появится. Его уже беспокоит сильная боль в желудке. Возможно, ему придется отрубить часть мизинца, как это делают некоторые мальчики, прежде чем дух придет к нему. О, пускай это произойдет поскорее. Прилив страха усиливается с наступлением ночи. Плача и молясь, он кричит, пока силы не покидают его. Он засыпает на грубых жердях.

"Медвежья стопа" слышит хруст ветки, открывает заплаканные глаза и смотрит в обеспокоенное лицо своей матери следующим утром. Она ласково спрашивает его, что он видел во сне. Он ничего не помнит. Он еще слаб, но близость матери и рассветный холод освежают его. Он будет сильным. Ни в коем случае, даже если его мама попросит, он не примет пищи. Это лишит его шанса на успех и он будет презирать себя за это. Теперь позади нее появляется отец. Отец напоминает ему, что он должен охранять свое сновидение от злого духа, напоминает о страже сновидения - он

должен смотреть на могущественного стража как на животное или птицу. "Медвежья стопа" слышал все это много раз. Если ему очень повезет, он будет охраняться солнцем и громом, даже луна гораздо лучше, чем животное-дух-хранитель. Он знает также, что его отец может сократить сказочное сновидение, если отрежет язык "Медвежьей стопе" кедровым ножом и бросит его в огонь. Он представляет себе и опасность, которую несет в себе сильный страж: его жизнь будет укорочена, его свобода будет ограничена.

Итак, начинается второй день его изоляции. Испытывая головокружение, он старается бороться с ним своими мольбами и упрасиваниями, он всхлипывает и спит и старается снова и снова вызвать видение...

К концу третьего дня "Медвежья стопа" находится в странном состоянии. Он испытывает уже не головокружение, а качку. Он лишь потому избавлен от муки голода, что его разум занят звуками и видами, окружающими и населяющими его. Образы возникают и пропадают. Мы могли бы поинтересоваться, спит ли он и видит сны, или же бодрствует и галлюцинирует. Для индейцев же оба этих состояния неразличимы и имеют лишь одно название - "видение".

Лежа в своем гнезде, слегка вскрикивая, "Медвежья стопа" неожиданно настораживается. Его шея напряглась в страхе. Он вертит головой, оглядываясь. Кто-то есть здесь. Старик! Прямо перед ним! Но как странно нежен его взгляд. У него взгляд великого мудреца. Он мягко прикасается к горячему лбу мальчика и говорит: "Мой внук, я пришел пожалеть тебя. Чего ты хочешь?" "Медвежья стопа" отвечает прерывающимся голосом: "О, учитель, я хотел попасть в твою хижину. Окажи мне эту честь". "Идем..." Старик разворачивается и вихрем спускается в маленькую палатку.

"Медвежья стопа", покачиваясь, спускается вслед за ним. В крошечной палатке, которая едва вмещает их обоих с ногами, темно, но "Медвежья стопа" ощущает тяжелое присутствие кого-то третьего. Ветер начинает дуть сильнее, трепля палатку. С пронзительным визгом ветер поднимает палатку и переносит в другом мир. Старик зажимает в кулаке "Медвежьей стопы" корень. "Держи его двадцать один месяц", - говорит он. Затем он начинает двигаться по кругу, увлекая "Медвежью стопу"... По кругу, по кругу и по кругу движутся три фигуры, старик при этом напевает ритмичную мелодию, хрюкает, а их поднимает все выше и выше. Затем с криком старик подталкивает руку мальчика кверху. "Открывай небо из центра!" - кричит он. И все кружится в вихре ветра. "Медвежью стопу" подхватывает ветер и кружит, унося все дальше и дальше до тех пор, пока он не обнаруживает, что лежит на спине в своем "гнезде", глядя на небо сквозь листву. Он пришел, учитель-колдун на самом деле пришел. Жизнь "Медвежьей стопы" теперь не будет неудачной.

"Медвежья стопа" знает, чего ожидать от будущего. Еще три раза учитель-колдун появится в его сновидениях. И всегда его будет сопровождать третий, это дух Микинак, большая черепаха. Два других сновидения перенесут его на запад, но последнее - на восток, где учитель будет учить его сооружать палатку колдуна. "Медвежья стопа" должен в точности следовать каждому указанию и совету. Когда пройдет двадцать один месяц, он сможет стать колдуном, не раньше. Он найдет корень, оставленный учителем у подножья дерева, на котором он сидит. Он возьмет этот корень и будет обращаться к нему с песней своего сновидения, чтобы призвать учителя и чтобы увеличить свою силу в минуту опасности. Он не должен часто обращаться к своей силе, иначе он потеряет

ее. "Медвежья стопа" не расскажет свой сон родителям. Это лишь его сон, его Большое сновидение, его личный источник власти и силы. Они просто увидят результат, когда он станет колдуном. Они получат ключ к разгадке, когда позже он обретет во сне право именовать новорожденных и использует элементы своего сна для дачи имен. Они найдут другие ключи в тех новых знаках, которые он прикрепит к своей одежде, они смогут также подслушать его бормотание, когда он будет призывать свою силу своей песней сновидения, но он будет произносить слова так неразборчиво, что они не разберут их смысла. Он никогда не выдаст секрета своего сновидения, так как это разобьет его силу и жизнь. Его родители будут уважать это его молчание и желать, чтобы он еще больше сконцентрировался на этом, видел сны об этом, старался беседовать со своим мандо (возможно, вид первобытной жестикуляционной беседы с образом сновидения).

"Медвежья стопа" знает, чего ожидать от будущего. Еще три раза учитель-колдун появится в его сновидениях. И всегда его будет сопровождать третий, это дух Микинак, большая черепаха. Два других сновидения перенесут его на запад, но последнее - на восток, где учитель будет учить его сооружать палатку колдуна. "Медвежья стопа" должен в точности следовать каждому указанию и совету. Когда пройдет двадцать один месяц, он сможет стать колдуном, не раньше. Он найдет корень, оставленный учителем у подножья дерева, на котором он сидит. Он возьмет этот корень и будет обращаться к нему с песней своего сновидения, чтобы призвать учителя и чтобы увеличить свою силу в минуту опасности. Он не должен часто обращаться к своей силе, иначе он потеряет ее. "Медвежья стопа" не расскажет свой сон родителям. Это лишь его сон, его Большое сновидение, его личный источник власти и

силы. они просто увидят результат, когда он станет колдуном. Они получают ключ к разгадке, когда позже он обретет во сне право именовать новорожденных и использует элементы своего сна для дачи имен. Они найдут другие ключи в тех новых знаках, которые он прикрепит к своей одежде, они смогут также подслушать его бормотание, когда он будет призывать свою силу своей песней сновидения, но он будет произносить слова так неразборчиво, что они не разберут их смысла. Он никогда не выдаст секрета своего сновидения, так как это разобьет его силу и жизнь. Его родители будут уважать это его молчание и желать, чтобы он еще больше сконцентрировался на этом, видел сны об этом, старался беседовать со своим мандо (возможно, вид первобытной жестикуляционной беседы с образом сновидения).

Вы можете обнаружить много общего между сновидениями древних и сновидениями индейцев. И те и другие хорошо осознали важность сновидений и определили тип тех сновидений, которых нужно добиться для успеха. И те и другие испытывали сильное давление культа, чтобы продуцировать то, что называется "культовый образец сновидения", сновидение, запрошенное обществом. Современные психологи сказали бы, что апроприативное (свойственное, подходящее) сновидение "подкреплено",- это значит, что оно хорошо вознаграждается тем, что возможности увидевшего его сильно увеличиваются. Как людям древности, так и индейцам предложено вознаграждение силой за правильное сновидение. Вызовите правильную реакцию - правильное сновидение - и здоровье, власть или богатство последуют ему. Когда положение в обществе, престиж зависят от надлежащих сновидений, вероятность их появления увеличивается. В нашем обществе нет ни нужды в обусловленных культом снах, ни,

конечно, социального вознаграждения за правильные сновидения. Лишь вы, персонально, можете поощрять в себе те сновидения, которые могут принести вам удовольствие.

Вы вознаграждаетесь творческими сновидениями, которые могут придти к вам, удовольствиями самого сна, творческим результатом или возросшим мастерством в вашей жизни-бодрствовании. Одно успешное сражение с неприятелем дурным сновидением, которое сделает вас способным справляться с вашими делами днем, поощрит вас к тому, чтобы стремиться иметь еще другие сновидения. Вы можете сами обеспечить награду за сновидения, чего не сможет сделать для вас общество. Считайте ваши сновидения чем-то важным и они помогут вам.

Когда индейцы обратились к нашей культуре, их обусловленные культом сновидения стали уходить. Исследователи, изучающие очевидное содержание сновидений индейцев, обращенных к нашей культуре, замечали все меньшее число сновидений, обусловленных культом и находили все большее число сновидений, связанных с личными проблемами. Таким образом, принцип, выведенный нами из опыта индейцев, состоит в том, что активное сновидение нуждается в последовательном поощрении. Индейцы, подобно древним, подвергаются бесконечным "предложениям" к сновидению, начиная с детства. Вы можете обеспечить себя постоянным поощрением к сновидению по задуманному вами проекту и получить это сновидение.

Любой из нас, кто считает свои сны чем-то важным и стоящим, вероятно, помнит и использует их. Действительно, исследователи считают, что в тех культурах, где снам уделяется большое значение, гораздо больше сновидений, которые соответствуют

сознательно проводимым идеалам, нежели сновидений нежелательных. События, происходящие в сновидении, имеют тенденцию соотноситься с событиями повседневной жизни. Таким образом, если вы считаете ваши сны чем-то бессмысленным, они и будут такими, если вовсе вас не оставят, а если вы видите в ваших сновидениях нечто для вас существенное, то они, вероятно, будут такими все больше и больше. Вы можете развивать существующее умение и потенциальные навыки, относясь к своим сновидениям особым образом. Если вы считаете ваши сны существенными, они будут все больше и больше соотноситься с вашей жизнью-бодрствованием.

Индейцам удалось достичь цели в большей степени, нежели древним. Древние и люди прошлого планировали лишь основное содержание своих сновидений. Индейцы же считали нужным, как вы видели в истории с "Медвежьей стопой", планировать свои сновидения детально. Будущий колдун должен видеть четыре сновидения специфического характера, в специфическом окружении, в особом порядке. Мы видели, какие сновидения видит будущий колдун. Будущий воин должен увидеть во сне правила организации военной компании. Каждая стадия компании должна быть разъяснена ему в отдельном сновидении, показывающем, какой путь ему следует выбрать, где поставить лагерь, где найти пищу, сколько врагов должно быть убито, сколько его людей будет убито и так далее. Кандидаты для участия в объявленной компании должны представить свои сновидения на суд, прежде чем будут допущены к ней.

Исследователи утверждают, что детально запрошенные сновидения на самом деле возникали чаще, нежели выдуманные.

Индейцы считали, что попытки колдовства, предпринимающиеся без предварительно заказанных сновидений, приводили к умственной или физической болезни мошенника или его семьи. Неудачливым колдунам приписывалось шарлатанство. Некоторые индейцы так и не дожидались запрошенных снов. Возможно, они не смогли пройти общественный тест на владение своими снами. Неспособность иметь детально разработанное сновидение была еще большим обвинением, чем обвинение в шарлатанстве.

Вы увидите в других главах, как другие сновидцы детально разрабатывают свои сновидения. Вы можете сами достичь большего, нежели задуманное в целом сновидение. Если вы постигнете искусство творческого сновидения, вы окажетесь способными индуцировать самые специфические элементы ваших сновидений, что поможет вам использовать вашу жизнь-сновидение более полно.

Вы увидите в других главах, как другие сновидцы детально разрабатывают свои сновидения. Вы можете сами достичь большего, нежели задуманное в целом сновидение. Если вы постигнете искусство творческого сновидения, вы окажетесь способными индуцировать самые специфические элементы ваших сновидений, что поможет вам использовать вашу жизнь-сновидение более полно.

Мы уже говорили о ценности приобретенных во сне друзей. Дух-хранитель, который приходит во сне к индейцу, предлагает особый тип дружбы, говоря: "Мой внук, я пришел пожалеть тебя". Дух сна "Медвежьей стопы" предлагает ему свою поддержку и опеку, подобную опеке родителей над детьми. Он связывается с ребенком, протезируемым им, самыми сильными цепями

преданности, которые только может предложить племя. Кальвин Холл, современный американский психолог, предложивший систему классификации ясного содержания снов, считает предложение долгосрочной дружбы во сне, как, например, в описанном случае с индейским мальчиком, максимальным проявлением дружелюбия во сне. В его системе это эквивалентно помолвке или женитьбе в сновидении. Вам следует принять благосклонно и понять все дружеские жесты в ваших снах. Друзья в сновидениях могут быть столь же реальны, как и те, которых вы приобретете в состоянии бодрствования. Вы можете считать, что состояние сна - это другой, хотя и очень специфический, уровень реальности. В нем, как и в привычной жизни, чем больше друзей у вас будет, тем лучше, и чем лучше будут ваши друзья, тем лучше для вас.

Синой обретают своих друзей в сновидениях различным образом, их друзья по-разному относятся к человеку, который видит их во сне. Индейцы большое значение придают призывам пожалеть, посочувствовать. Здесь, может быть, некоторая семантическая путаница. Возможно, жалость для индейца означает совсем не то, что для нас. Тем не менее, кажется, индейцы преднамеренно ставят себя в подчиненное положение по отношению к своим духам. Синой же, напротив, могут сказать про своих друзей, что они "приходят служить им", относясь к ним скорее как отцы-хозяева. Об этом будет сказано больше в следующей главе. Между тем, предпочтите службу жалости ваших друзей из сновидения.

Мы уже говорили о том, что потенциальной эмоциональной силой для человека обладают песни, обретенные во сне. "Медвежья стопа" услышал свою песню от "учителя-колдуна".

Другие могли получить песни от животных или даже от неодушевленных объектов своих снов. Для примера, один индеец "пел песню, которую он услышал от деревьев", другой "повторил песню ворона". Когда исследователи просили индейцев рассказать свои песни из сновидений, они просто повторяли фразы типа "некто с прямыми рогами становится на дыбы" или "небеса идут со мной". Запутанные слова обеспечивали тайну содержания сновидения. Напевая песню во время опасности и перед серьезными предприятиями, человек верил, что сверхъестественная сила, дарованная ему в Большом сновидении, увеличивалась. И даже те, кто в сверхъестественные силы не верят, испытывают сильную реакцию на собственные песни из сновидений. Почему песни из сновидений обладают такой эмоциональной властью над теми, кто их слышит, до сих пор не изучено. Эти песни, кажется, концентрируют в себе часть глубочайшего чувства себя. Уловите и удержите любую песню, услышанную вами в сновидении. Храните ее как сокровище.

Возможно, человек во время сна находится в состоянии сознания, особо расположенном к музыкальной композиции. Или, может быть голодание и изоляция - элементы, продуцирующие яркую образность и сновидения-песни. Один исследователь индейских песен-сновидений считает, что недостаток пищи доводит мозг до сверхнормальной активности, подобно той, которую вызывает действие наркотиков. Он наблюдал создание песенных композиций во время или сразу после обоих этих состояний сознания во многих индейских племенах. Так как пищеварительная система вряд ли активна во время голодания, возможно продуктивные элементы более доступны для нервной системы. Конечно, изменение в химии мозга во время голодания может

привести к изменению в состоянии сознания. Люди часто сочиняли песни в сновидениях без голодания, но недостаток пищи может, каким-то неизвестным способом, интенсифицировать таинственный процесс. Возможно, разреженный воздух высокогорья, предпочитаемый индейцами для поста, также способствует сновидениям.

Новые экспериментальные исследования четко установили, что когда человек занят скромными быденными делами, он или она имеет больше снов (возрастает сумма REM - rapid eyes movement - период быстрых движений глаз во время сна), чем тогда, когда человек занят общественной деятельностью. Субъекты, которые учились, читали, писали и так далее весь день в одиночестве, показывали удлиненные REM-циклы ночью (на шестьдесят процентов). Было установлено, что относительная изоляция увеличивает количество снов, а полная изоляция может вызвать галлюцинации у здорового человека. Осознание сновидений, без сомнения, возрастает, когда нет социальных отвлечений. Мой собственный опыт сновидений хранит много пиков сновидений, когда жизнь относительно спокойна. Возможно, способность видеть сны увеличивается в изоляции как компенсация за тихую жизнь. Или, возможно, физическая пассивность отвечает за рост числа сновидений. Возможно также, что это результат нового познания в изоляции. Когда человек относительно изолирован, он более направлен на самоанализ. Чтение, писание и размышление так же ведут к познанию. Исследователи часто наблюдают возросшие REM при новом познании. Невзирая на объяснение, если вы желаете обрести контакт с вашей жизнью-сновидением, самое время начать такой контакт в спокойные праздники, когда жизнь нетороплива, а вы не подвергаетесь давлению окружающих вас

людей. Вы будете видеть все больше снов и все яснее осознавать их. Мы можем заимствовать у индейцев еще один принцип - принцип внедрения элементов из сновидений в дневную жизнь. Мы уже комментировали раньше ценность придания формы и субстанции вашим имагинативным (предъявляемым) символам, полученным в сновидениях. Индейцы осуществили этот принцип тщательным образом. Многие элементы индейской культуры происходят прямо из сновидений. Некоторые песни, как известно, обретенны вождями в их сновидениях-поисках. Перед их смертью эти песни стали общественным достоянием. Многие индейские племена совместно владеют песнями-сновидениями с самого начала. Многие индейские танцы происходят из сновидений. Считают, что все виды культурных артефактов - барабаны, трубы, головные уборы - происходят из снов. Многие образцы глиняной посуды, живописи, попона, одежды, возможно, тоже. В конце концов, использование символов обогатит ваше окружение. Использование персональных символов сновидений может добавить красоты и интереса нашей культуре в целом, но это может также составлять интегрирующий элемент персонально для вас, для того, кто видит сны. Символы сновидений, которые я привела в обычную жизнь - стихи, живопись или абстрактные знаки - вызывали у меня чувство удовлетворения. Немного подробнее об этом я скажу в девятой главе. Придайте вашим символам сновидений формы обыденной жизни. Слепите из пластилина или из глины странную фигуру, которую вы видели во сне прошлой ночью, выйдите странный знак на вашей одежде, перенесите образ сновидения на ковер, играйте музыку, услышанную во сне, пишите стихи, услышанные во сне, используйте идеи ваших творческих сновидений. Некоторые приемы индейцев Айовы отнюдь необязательны для

индуцирования задуманных, тщательно разработанных сновидений. Другие приемы существенны для того, чтобы вызвать сновидения - вера в возможность сновидения, награда за сновидение, внешнее побуждение к сновидению, внутренняя к нему готовность, интенсивная концентрация на задуманном сюжете, мышление о сновидении, обращение к образам сновидений, использование символов (и, по-возможности, интенсификация сновидений голоданием и изоляцией). Мы в состоянии следовать этим условиям. Отведя сновидению важную роль в нашей жизни, мы можем достичь большего, чем нам это представляется.

Обращение к сновидению особым образом может действительно помочь создать независимость видящему сны.

Рой д'Андрате, американский антрополог, пытался понять, почему некоторые общества широко используют сновидения, а некоторые нет. Используя образцы шестидесяти трех обществ (включая несколько племен американских индейцев), выбранных из огромной коллекции имеющихся антропологических данных (находящихся в Картотеке человеческих взаимосвязей) д'Андрате искал наличие или отсутствие обычая использовать сновидения в этих обществах. Он обнаружил, что обычно присутствуют следующие черты:

1. Сверхъестественные образы возникают в сновидениях и приносят с собой важные ритуалы, помощь, информацию и силу.
2. Служители культа (жрецы, шаманы) надеются на использование своих снов при исполнении своей роли (например, исцеление или предсказание).
3. Культовые образцы сновидений запрашиваются перед тем, как принимается какая-либо роль (например, четыре сновидения

"Медвежьей стопы" были необходимы, прежде чем он стал колдуном).

4. Сновидения вызываются особыми приемами (как, например, голодание, наркотические средства, пребывание в одиночестве).

Д'Андреа считает, что попытка поиска и контроля над сверхъестественными силами посредством сновидений происходит из глубокой обеспокоенности. Он предполагает, что общества, в которых сыновья живут отдельно от родителей после женитьбы, характеризуются высоким уровнем беспокойства, а потому демонстрируют большее использование сновидений, чем те, в которых сыновья живут вместе с родителями. Далее Д'Андреа резюмирует, что изоляция сыновей от родителей и независимая жизнь после женитьбы вызывает состояние обеспокоенности. Он предполагает также, что в обществе, в котором пища добывается индивидуально (рыболовство или охота), есть большая склонность к беспокойству, чем в обществе, в котором пища добывается коллективно, например, аграрном или скотоводческом. Родители в обществе, которое живет фермерством и выращиванием животных, приучают своих детей к послушанию и зависимости. Д'Андреа резонно замечает, что желание стать независимым также вызывает беспокойство. Здесь очевидна параллель с нашим обществом, которую мы коротко обсудим.

Д'Андреа находит поддержку большинству своих гипотез. Общества, в которых сыновья покидают своих родителей, показывают большее использование сновидений, чем общества, в которых сыновья остаются жить с родителями. Фактически, чем дальше сын отходит от родителей, тем больше вероятность использования сновидений для контроля над сверхъестественными

силами в этом обществе. Эта взаимосвязь отнюдь не безусловна для дочерей, возможно, потому, что мужчины доминируют в этих обществах. Гипотеза, касающаяся охотничьих и рыболовных обществ, получила более сильное подтверждение: 80% охотничьих и рыболовных обществ используют сновидения для того, чтобы контролировать сверхъестественные силы, в то время как только 20% агрокультурных и животноводческих обществ можно отнести к этому разряду. Таким образом, чем больше общество требует независимости, тем больше вероятность, что оно широко использует свои сновидения для того, чтобы контактировать со сверхъестественными силами. Эта взаимосвязь, прослеживаемая на примере одного общества, подтверждается и при сравнении нескольких групп обществ.

Д'Андре интерпретирует свои статистические выкладки так: использование сновидений для того, чтобы найти и контролировать сверхъестественные силы провоцировано беспокойностью, сопровождающейся одиночеством и необходимостью надеяться только на собственные силы. Я думаю, мы пойдем дальше. Я думаю, что широкое использование сновидений - это попытка человека справиться со своими проблемами. Я подозреваю, что обращение к сновидениям вызывает и усиливает надежду на собственные силы. Возможно, изначально обращение ко снам исходит из беспокойности, но я думаю, что прежде всего они используются как активная попытка разрешить проблемы, стоящие перед человеком. Наше общество является примером такого, где сыновья почти все живут отдельно от родителей. Наше общество также требует утверждения и независимости для успеха. Наша культура отнюдь не кооперативна и уступчива. Согласно гипотезе Д'Андре, наше общество должно было бы широко использовать

сновидения для поиска и контроля сверхъестественных сил. Очевидно, что это не так. Так же очевидно и то, что существует огромная разница между нашим комплексным, испытывающим давление времени обществом и первобытными обществами, исследованными Д'Андрате. Хотя, возможно, мы пропускаем существенный элемент, который помог бы нам справиться с беспокойством, обуревающим наше общество. Возможно, мы можем избавиться от наших проблем не путем контроля и поиска сверхъестественных сил, но поиска сил внутри нас, через посредство наших сновидений. Вы реально можете развить свою независимость подобающим использованием ваших сновидений.

Мы, как общество, можем преуспеть, развивая широкое использование наших сновидений, организовав нашу внутреннюю силу для работы на нас. Мы можем перефразировать слова Д'Андрате:

1. Дружественные образы возникают во сне и дают необходимую информацию и помощь.
2. Специалисты (учителя, врачи терапевты и т.д.) могут надеяться на использование собственных сновидений в представлении своих ролей (художник видит во сне живопись, поэту снятся стихи).
3. Сны можно индуцировать более подготовленно, зная специальные приемы вызывания сновидений.

Если каждый из нас в отдельности будет развивать свои способности с помощью сновидений, мы сможем достичь успеха и улучшить наше общество, так же как и самих себя.

Доказательство моего предположения относительно развития способностей надлежащим использованием сновидений возникло в родильном доме. Два американских исследователя, Каролина Вингет и Фредерик Капп недавно изучили взаимосвязь сновидений с рождением ребенка. Они тестировали семьдесят женщин перед тем, как те должны были дать жизнь своему первому ребенку и анализировали выдержки из их снов (образы, если они возникали). У некоторых женщин роды продолжались менее десяти часов (у тридцати одной женщины), у некоторых от десяти до двадцати часов (также у тридцати одной женщины), а у восьми женщин роды продолжались более двадцати часов. Обычно первые роды длятся около восемнадцати часов от начала регулярного маточного сокращения и до появления ребенка на свет. Средняя продолжительность родов в этой группе немного меньше (13,36 часов). Вингет и Капп обратили внимание на то, что существует прямая взаимосвязь между тем, что видела во сне во время беременности каждая женщина и продолжительностью ее родов. Женщины, которые родили в более короткое, чем среднее, время более чем в 80% случаев испытывали во сне беспокойство. Женщины, рожавшие дольше, чем обычно, более двадцати часов, испытывали беспокойство лишь в 25% своих сновидений. Чем больше тревожных снов было у женщины, тем легче ей дались ее первые роды.

1. Дружественные образы возникают во сне и дают необходимую информацию и помощь.

2. Специалисты (учителя, врачи терапевты и т.д.) могут надеяться на использование собственных сновидений в

представлении своих ролей (художник видит во сне живопись, поэту снятся стихи).

3. Сны можно индуцировать более подготовленно, зная специальные приемы вызывания сновидений.

Если каждый из нас в отдельности будет развивать свои способности с помощью сновидений, мы сможем достичь успеха и улучшить наше общество, так же как и самих себя.

Доказательство моего предположения относительно развития способностей надлежащим использованием сновидений возникло в родильном доме. Два американских исследователя, Каролина Вингет и Фредерик Капп недавно изучили взаимосвязь сновидений с рождением ребенка. Они тестировали семьдесят женщин перед тем, как те должны были дать жизнь своему первому ребенку и анализировали выдержки из их снов (образы, если они возникали). У некоторых женщин роды продолжались менее десяти часов (у тридцати одной женщины), у некоторых от десяти до двадцати часов (также у тридцати одной женщины), а у восьми женщин роды продолжались более двадцати часов. Обычно первые роды длятся около восемнадцати часов от начала регулярного маточного сокращения и до появления ребенка на свет. Средняя продолжительность родов в этой группе немного меньше (13,36 часов). Вингет и Капп обратили внимание на то, что существует прямая взаимосвязь между тем, что видела во сне во время беременности каждая женщина и продолжительностью ее родов. Женщины, которые родили в более короткое, чем среднее, время более чем в 80% случаев испытывали во сне беспокойство. Женщины, рожавшие дольше, чем обычно, более двадцати часов, испытывали беспокойство лишь в 25% своих сновидений. Чем

больше тревожных снов было у женщины, тем легче ей дались ее первые роды.

Женщина, отяжеленная своим ребенком, кожа и живот которой напряжены в высшей степени, лежащая на боку, расположив свой увесистый живот весьма неудобно, и видящая во сне всю тяжесть предстоящего ей испытания - на самом деле прекрасно подготавливает себя к нему. Вингет и Капп считают, что функцией сновидения является снятие стресса наяву и попытка обрести необходимые навыки во сне. Они считают, что женщины, которых они изучали, пытались справиться с ожидаемым кризисом деторождения. Те женщины, которые смело встретили стрессовую ситуацию, и не подготовились к ней в своих сновидениях (отрицанием и сдерживанием, если использовать психоаналитические термины), проделали удвоенную работу. Вингет и Капп заметили, что рассказы этих женщин о своих снах были гораздо короче, чем рассказы женщин, перенесших более легкие роды. Они предположили, что женщины, рожавшие тяжело, были настолько полны страха, что не могли допустить даже символическое выражение во сне деторождения. Напряжение привело к повышению уровня различных химических веществ и гормонов в крови, к затынутым родам. Беременные женщины, которые рассказывали о длительных снах и беспокойных темах деторождения, были "психологически иммунизированы" в своих сновидениях. Справившись с кризисом во сне, они гораздо легче могли справиться с ним наяву. Мы будем еще наблюдать этот "переносающий" эффект много раз. Сон может быть существенным опытом познания.

Мой собственный опыт подтверждает это открытие. Во время беременности я часто видела во сне предстоящее переживание. Я тогда тренировалась и училась натуральному деторождению, так что мои интенсивные сознательные занятия были естественно отражены в моих сновидениях. После этого мои роды в целом длились лишь шесть часов - замечательно быстрое и удобное, свободное от анестезии рождение первого ребенка. Со временем я применила свой изумительный опыт в дыхательных и физических упражнениях в тренировочных классах деторождения. Ретроспективно я понимала, что моя подготовка в сновидении была основным помощником для столь легких родов.

Мои сновидения во время беременности часто были связаны с планированием кормления. Например, во сне я нахожу дюжину маленьких голодных котят и с отчаянием думаю, как я смогу прокормить их. Позже я кормила мою маленькую дочь более года. Кормление особенно зависит от эмоционального состояния женщины. Психическое состояние женщины прямо отражается на количестве молока, закрывая и "разрешая" ток ее молока. Я думаю, что тревожные сны о кормлении могут также подготовить женщину к тому, чтобы она успешно справилась с жизненной ситуацией.

Женщины Айовы также справляются с делом деторождения в своих сновидениях. Как только мужчина убеждался, что выделения ее супруги содержат опасное таинственное загрязнение, акушерство почти полностью переходило в руки самой женщины. Лекарь появлялся ненадолго лишь в тех случаях, когда роды были очень тяжелыми, чтобы быстро дать предписание и удалиться до того, как он отравится. Женщины в этом обществе низводились в более низкий ранг, чем мужчины. Менструирующая женщина могла

навредить любому молодому живому существу. Злая власть их первой крови обрекала их на обязательное заточение в изоляции в лесной сторожке. Здесь ее оставляли еле-еле одетой, глаза ее пятнались сажей, она должна была смотреть только в землю, не смотреть ни на какое живое существо и посыпать свой путь листьями, чтобы предупредить каждого о своем злом присутствии. Ей стягивали тело чесалкой, чтобы она ни в коем случае не дотрагивалась до себя и не отравилась. Даже если ее похищали смелые юнцы, ее первой обязанностью было оградить их от своего смертельного яда. Вообразите себе парирование изнасилования с закрытыми глазами! Преследуемая ужасом, внушаемым самой собой, она, подобно "Медвежьей стопе" и его соплеменникам, могла иметь видения. Немного странно, что они были у малого числа женщин, а те, у кого они появлялись, имели мало шансов использовать их силу.

Автор сравнительных исследований проблем индейцев, сам индеец сообщил мне, что антропологи не понимают роли женщины в индейском обществе. Он рассказал, что роль женщины в большей степени определена, чем роль мужчины, что она имеет свои церемонии, возможности и творческие выходы.

В любом случае, индейская женщина могла претендовать на престижную роль повивальной бабки в обществе Айова. Потенциальной повивальной бабке должно было быть за тридцать пять лет, она должна иметь спокойный темперамент и несколько легких родов в своей жизни. Она посещала других рожениц и учила их варить необходимые снадобья и делать массаж. Некоторым из этих навыков она научилась свободно, за другие ей приходилось платить, даже если училась она у своей собственной матери.

Умелая повивальная бабка могла разбогатеть благодаря подаркам своих богатых пациентов. Одним из главных требований при выдвижении на роль повивальной бабки было, возможно, ее подходящее сновидение. Благоприятное сновидение могло наделить женщину силами, облегчающими деторождение. Обязательным культовым образом было видение животного, успешно разрешающегося от бремени. Это могла быть любая самка, кобыла или корова. Хотя женщина Айовы считала, что лучше всего увидеть самку собаки. Одна популярная повивальная бабка рассказывала, что она видела во сне волчицу, которая была похожа на человека, но кричала по-волчьи. Во сне волчица предсказала ей, что у нее будет пятеро детей (так оно и было). Волчица лизнула руку женщины и пообещала ей свою поддержку.

У тех из вас, кто беременен, может возникнуть желание индуцировать сны деторождением и кормлением. Все вы можете развить в себе способность справляться с вашими жизненными ситуациями, вызывая их в сновидениях. Эти сны совсем необязательно должны сопровождаться беспокойством. Беспокойные сны могут, конечно, возникать из естественной озабоченности проблемами обыденной жизни. Озабоченность распространяется на состояние сна, в котором человек может "практиковаться" в решении своих проблем. Мы видели, как необходимость обрести независимость и уверенность в себе могут вызвать широкое использование сновидений в примитивном обществе. По мере того, как человек практикует решение своих проблем в сновидениях, он становится способен предстать более независимым в жизни-бодрствовании. Мы видели, как женщины, справляющиеся с деторождением в своих снах-тренировках, могли более легко дать жизнь своим детям, чем те, которые этого не

испытали. Вы можете совершенствовать свою самостоятельность, разрешая свои проблемы во сне. Вы можете подготовиться к жизненным кризисам, преодолев их в сновидениях. Успешное разрешение проблемы во сне переносится в обычную жизнь. Мы расскажем немного об этом в скором будущем.

Некоторые принципы, выявленные нами у американских индейцев, также были отмечены у древних и у людей прошлого. Мы заметили те элементы, которых лучше было бы избегать. Другие же элементы полезны и эффективны. Внедряя символы сновидений в нашу обычную жизнь, мы обогащаем наше окружение и способствуем самоинтеграции. Используя наши сновидения как полигон для решения жизненных проблем, мы можем развить нашу самостоятельность и способность бороться. Мы можем поощрить развитие наших способностей, существующих реально, с помощью сна. Последовательное использование индивидуальных сновидений может способствовать регулировке общества в целом. В следующей главе мы увидим, как может общество стать хорошо регулируемым посредством использования сновидений. Принципы, которым мы можем научиться у американских индейцев, обобщены ниже:

Чему мы можем научиться у американских индейцев?

1. Считайте ваши сны чем-то важным в вашей жизни и вы получите и запомните ценные сновидения.
2. Вы будете вознаграждены за ваши сновидения, как вознаграждало индейцев их общество.
3. Вы можете создать себе стимулы к сновидениям.

4. Ваши сновидения станут более приспособленными к вашей обыденной жизни, если вы станете регулярно их оценивать и использовать.

5. Вы можете индуцировать детально разработанные, специфические детали в ваших сновидениях.

6. Чем больше друзей в сновидениях вы имеете, тем лучше.

7. Чем больше друзей во сне служат вам, тем лучше.

8. Храните как сокровище любую из ваших песен-сновидений.

9. Спокойное, недавящее окружение поможет вам воскресить в памяти ваши сновидения и вы увидите еще больше снов.

10. Облеките символы сновидений в реальную форму.

11. Сновидения могут развить навыки самостоятельности.

12. Сновидения могут развить умение решать свои проблемы.

13. Успешное разрешение проблем во сне переносится в вашу реальную жизнь.

## РАЗДЕЛ II. КАК ОБРЕСТИ СОЗНАНИЕ ВО ВРЕМЯ СНА

### ГЛАВА 5. Опыт сновидений сеноев

Утро в семье сеноев в Малайзии. Мать готовит фрукты для завтрака. Шелестят пальмы под холодным утренним ветром. Болтают мартышки. В джунглях трубят слоны. Щебечут птицы на гранатовом дереве. В открытые окна влетает великолепная бабочка. Дяди, тетки, кузины, троюродные братья готовят свой завтрак в соседних комнатах общего дома. Сестра уже надела украшенную декоративную повязку и вплела свежие ароматные цветы в свои длинные темные вьющиеся волосы. Она выставляет тарелки из листьев и бамбуковые чашки. Восемилетний сын

потирает свои сонные глаза, он пробирается к своему месту за столом. Домашняя обезьянка, обожающая кокосы, просит свою долю. Фрукты и бананы передаются по кругу. Когда кушанье роздано, отец задает самый важный вопрос дня: "Что вам приснилось прошедшей ночью?"

Вопрос "Что вам приснилось прошедшей ночью?" действительно самый важный вопрос в жизни сеноев. Он станет также важным и в вашей жизни, если вы обратитесь к представлениям сеноев. Вы можете применить важнейшие элементы сенойских приемов к собственной практике сновидений для того, чтобы исключить из нее ночные кошмары и достигать творческого результата, также как и другого рода успехов. Каждое утро за завтраком каждый член семейства, от самого младшего до самого старшего, рассказывает свой сон. Никто не вправе сказать "Я не знаю" или "Я не помню", так как сновидение - это центральный аспект жизни сеноев и каждый должен помнить свое сновидение. Все действия с рождения и до смерти определяются индивидуальными сновидениями. Дети начинают рассказывать свои сны за завтраком с тех пор, как они начинают говорить. Авторитетные фигуры - отец, мать, дед и бабушка, старшие сестры и братья - все хвалят ребенка за то, что он видит сны и рассказывает их содержание. Они спрашивают ребенка, как он вел себя во сне, они подсказывают ему, что сделал по их мнению неправильно. Они поздравляют его, если он вел себя правильно, они выясняют, насколько события прошлых дней соответствуют сновидению. Они советуют ему, как изменить поведение в будущих снах. И, наконец, они предлагают общественные действия, основанные на сновидении.

Когда процесс обсуждения снов за завтраком закончен, многие члены семьи отправляются на совет деревни. Здесь серьезная работа по обсуждению снов продолжается. Мужчины, юные мальчики и некоторые женщины делятся своими сновидениями с большой группой соплеменников. Они обсуждают значение каждого символа и каждой ситуации сновидения. Все члены совета высказывают свое впечатление или мнение. Те, кто согласится со значением сновидения, одобряют его как групповой проект. Сенои определяют большинство действий дня интерпретацией и решениями, которые возникают при их коллективном обсуждении сновидений. Взрослые помогают детям сделать художественные или механические вещи, привнесенные ими из сна. Некоторые члены совета работают над костюмами, изображениями, постановкой танцев и разучиванием песен, которые они слышали или видели во сне. День, в основном, проводится в действиях, инспирированных сновидениями. К ночи все удаляются ко сну, чтобы вновь видеть сновидения и жить другой, руководимой этими сновидениями жизнью. Ясно, что сенои, даже в большей степени, чем американские индейцы, придают значение своим снам и взамен получают счастливые сны.

Сенои - это большие первобытные племена [1], теперь насчитывающие около 12 тысяч человек, живут в нагорных джунглях Малайзии. Они являются одной из трех больших живущих на полуострове группировок аборигенов, которые в Малайзии называются Оранж-Асли. Они не столь первобытны, как негритосы, но и не столь цивилизованы, как прото-малайские группы. Все три группы более примитивны, чем современное малайзийское и китайское населения полуострова, и относительно изолированы.

Сенои - это большие первобытные племена [1], теперь насчитывающие около 12 тысяч человек, живут в нагорных джунглях Малайзии. Они являются одной из трех больших живущих на полуострове группировок аборигенов, которые в Малайзии называются Оранж-Асли. Они не столь первобытны, как негритосы, но и не столь цивилизованы, как прото-малайские группы. Все три группы более примитивны, чем современное малайзийское и китайское населения полуострова, и относительно изолированы.

Сенои - высокие, изящные, светло-коричневые люди с чудесными вьющимися волосами. Они живут обширными фамильными союзами в общих домах, которые строятся на пять-шесть лет. Каждая семья имеет свою жилую секцию и готовит пищу самостоятельно. Дома объединяются в деревню с общим центром-улицей. Жители деревни работают совместно на расчищенной в джунглях территории, собирая урожай тыквы, ямса, бананов, риса и маниоки. Почва плодородна, так что пропитаться достаточно легко. Они стоят на одном месте, пока земля плодоносит, затем передвигаются в другое место. Джунгли столь плотно обрастают деревьями, кустарниками и ползучими растениями, диким виноградом и папоротниками, что иногда невозможно пройти без ножа. И даже животные вынуждены ходить лишь по хорошо протоптаным тропам в некоторых местах. Исследователи же предпочитают пользоваться вертолетом и катером. Тот, кто соприкасается с животным или насекомым миром джунглей, постоянно находится под угрозой заболевания малярией. Сенои же обладают природным иммунитетом к малярии. Один исследователь рассказал мне, когда я посетила Малайзию в 1974 году, что его болезнь была подобно чему-то вроде "ночи музыки и танцев

джунглей". Что касается меня, то я вряд ли могла бы с этим согласиться.

Сенои в основном вегетарианцы, но иногда охотятся на животных в джунглях при помощи трубки с отравленными стрелами. Они ловят рыбу, кроша о скалы, выступающие из воды, плод, сок которого, растекаясь по поверхности, приманивает рыбу так, что ее можно легко поймать руками.

Они украшают свои бамбуковые лодки изображениями, выжигаемым огнем. Они - музыкальный народ, играют на лютне, носовой флейте и сопровождают свое пение боем барабана. Их понятия о нотах просты - они различают только четыре долготы: первая, вторая, третья и "большая", когда имеется в виду общность четвертой и пятой. Сенои, живущие на краю джунглей, заимствуют некоторые "цивилизованные" обычаи от малайзийской народности, проживающей недалеко, но они все же остаются народом, далеким от цивилизации в нашем интеллектуальном, научном и материальном понимании.

"Цивилизованный" - это относительное понятие, конечно. Хотя мы далеко превзошли сеноев в материальном плане, они имеют большое преимущество перед нами в других отношениях. Они уже достигли того, чего мы тщетно стараемся добиться. Сенои культура миролюбивая, жестокость в любом ее проявлении вещь для них крайне редкая. Персонал госпиталя для аборигенов в Гомбаке рассказывал мне, когда я посетила его в 1972 году, что они никогда не видели, чтобы сенои провоцировали недоразумения с представителями других племен. Сенои сохраняют свое миролюбие несмотря на то, что их окружают воинственные племена, которые опасаются того, что они называют магической силой сеноев.

Сенои очень кооперативный народ. Главная заповедь сеное это "согласуйся со своими близкими; если тебе следует противостоять им, делай это доброжелательно" [2]. Это чувство распределенной ответственности. Еда - общая, земля общая, общая ответственность за жизнь. Несмотря на свою "кооперативность", сенои в то же время индивидуалистичны. Каждый выделяет свою уникальную личность и осознает личные творческие способности. Подход к решению социальных и личных проблем у них неодинаков. Одинаково терпимо отношение к полигамии и полиандрии как к дополнению к общепринятой моногамии.

Очевидно, самая удивительная характеристика сеноев - это их экстраординарная психологическая регуляция. Невротики и психи, так хорошо известные нам, немыслимы среди сеноев. Западные терапевты находят, что этому утверждению с трудом можно поверить, но оно документировано исследователями, которые провели значительное время в прямом наблюдении за сеноями. Сенои демонстрируют замечательную эмоциональную зрелость, желание владеть вещами и людьми у них на удивление слабо, возможно, это результат их продвинутого психического развития. Для того, чтобы сделать жизненно необходимые вещи они эффективно используют незначительное количество времени - например, для того, чтобы группе построить дом на пять-шесть лет, требуется одна неделя, другая неделя уйдет на то, чтобы расчистить территорию для посадок, совместный сбор пищи ежедневно требует лишь пару часов. Остальное время они используют для обдумывания своих снов.

Пока нет точных научных исследований, которые могли бы доказать, что миролюбие, согласованность, способность к творчеству, ментальное здоровье и эмоциональная зрелость это результат уникальной способности сеноев использовать материал сновидений. Хотя, конечно, есть основания предполагать, что их обращение ко снам - основной элемент в развитии отмеченных характеристик.

Когда дети сеноев впервые начинают рассказывать свои сны, их описания ничем не отличаются от описания любых других детей, в которых, например, устрашающие животные или монстры преследуют их. Ко времени юношеского возраста они избавляются от ночных кошмаров и последовательно приходят к творческим результатам в своих сновидениях. Как сеноям удается совершить столь замечательную перемену в сновидениях? Я интервьюировала некоторых членов племени, изучая их опыт сновидений ( на английском, переводимом на малайский для сеноев, которые говорят на своем языке и на малайском). Сенои, с которыми я беседовала, были заняты в госпитале для аборигенов на окраине джунглей. Стиль их жизни уже претерпел изменения культуры-аутсайдера. Я также интервьюировала исследователей, которые провели достаточно времени, живя с аборигенами в джунглях в их естественном состоянии, и изучала имеющуюся по этому поводу литературу. Основной источник среди письменных источников - это работа Кильтона Стюарта. Стюарт - американец, в сфере интересов которого находится как антропология, так и психоанализ, провел несколько лет в Малайзии, наблюдая обычаи сновидений у сеноев. Он работал вместе с Гербертом Нуном, английским антропологом, собравшим основные данные по этнографии этого народа [3].

Материал следующего фрагмента книги во многом основывается на работе Стюарта.

Суммируя мои находки, я вывела три основных правила, которые восходят к различным специфическим ситуациям сновидений. Первое основное правило - то, что я называю противостояние и сопротивление опасности в сновидении. Предположите, например, что ребенок из племени сеноев рассказывает своим родителям за завтраком: "Мне снилось этой ночью, что за мной гонялся тигр". Беседа должна бы продолжаться приблизительно таким образом:

Суммируя мои находки, я вывела три основных правила, которые восходят к различным специфическим ситуациям сновидений. Первое основное правило - то, что я называю противостояние и сопротивление опасности в сновидении. Предположите, например, что ребенок из племени сеноев рассказывает своим родителям за завтраком: "Мне снилось этой ночью, что за мной гонялся тигр". Беседа должна бы продолжаться приблизительно таким образом:

"О, что же ты делал?" - спрашивает отец.

"Я бежал так быстро, как только мог. Он приближался все ближе и ближе. Мои ноги не двигались от этого быстрее. Я проснулся очень испуганный".

"Очень хорошо, сын, что ты видел этот сон, но в нем ты допустил большую ошибку!" - отвечает отец - "Тигр, которого ты можешь встретить в джунглях днем, способен причинить тебе вред и ты должен бежать от него. Но тигры, которых ты видишь в своих снах, могут причинить тебе вред лишь в том случае, если ты начнешь убегать от них. Они будут преследовать тебя до тех пор,

пока ты их боишься. Когда тебе в следующий раз приснится этот сон, ты должен повернуться к тигру лицом. Если он начнет нападать на тебя, ты должен предпринять ответную атаку".

"Но что делать, если он сильнее меня?"

"Призови своих друзей на помощь, но сражайся сам до тех пор, пока они не придут, всегда атакуй образ сновидения, который нападает на тебя. Понимаешь? Никогда не позволяй кому-либо нападать на тебя во сне и не в коем случае не убегай. Всегда пытайся противостоять опасности".

Это первое главное правило. Противостояние и сопротивление опасности - наиболее важное в системе контроля сновидений у сеноев. Мы увидим это в несколько иной форме в системе йогов (глава седьмая). Вы можете припомнить также сновидения Стивенсона, которые перешли из состояния страха в творческое состояние при помощи его "домовых".

Вы также увидите, как Мэри Арнольд-Форстер добилась подобной перемены снов-ужасов на светлые сны-приключения. Опыт всех этих сновидений подтверждает концепцию противостояния и сопротивления опасности в сновидении. Вы ощутите драматическую перемену в вашей собственной жизни-сновидении, если вы будете противостоять и сопротивляться опасности в ваших снах. Это правило, действительно, может быть основным для хорошей регуляции психики, которая отлично известна сеноям.

Во сне люди часто сталкиваются с опасностью, что с готовностью подтвердит каждый. Кальвин Холл, американский психолог, который собрал данные по частоте различных переживаний в сновидениях, считает, что агрессия появляется в

снах более половины молодых американцев [4]. Агрессивные образы обычно сопровождаются беспокойством, страхом и ужасом.

Распространены не только сны с агрессией, иногда агрессия проявляется в них специфическим образом: обычно человек видит себя в роли жертвы. Согласно Холлу: "...человек видит себя жертвой в двух третях случаев в среднем. Жители Навахо являются жертвами в 89% снов, в то время как их соседи лишь в 60%. Существует, конечно, различие между отдельными людьми, а в некоторых сериалах сновидений спящий сам чаще является агрессором, нежели жертвой. Особенно дети часто видят себя во сне жертвами атак взрослых или животных. Женщины незначительно чаще видят себя жертвой, нежели мужчины" [5].

Холл утверждает, что агрессор наделен чаще мужскими чертами, чем женскими. Он находит, что животные наиболее частый враг человека во сне, а на втором месте - незнакомый мужчина.

Если человек столь часто видит себя во сне жертвой, у него есть неограниченная возможность практиковать правило сеноев - противостоять и сопротивляться опасности. Вы можете изменить форму ваших сновидений с эффективной отдачей, если примените это правило к вашим сновидениям. Так же, как это делают сенои, жители Запада могут исключить из своих сновидений ночные кошмары. Специальные рекомендации по применению этого правила будут представлены коротко в дальнейшем.

Второе основное правило сеноев параллельно первому, хотя оно направлено на другой стимул: предпочитайте удовольствие в ваших снах. Ребенка поощряют в продвижении вперед к приятным переживаниям во сне, к наслаждению ощущениями, к возведению

их в крайнюю степень. Ребенка также убеждают наслаждаться чудесным удовольствием полета во сне, отдыхать и испытывать его полностью.

Третье основное правило я называю достижение позитивного результата. Предположите, что маленький сеной докладывает: "Во сне я падал с огромной скалы". Беседа должна продолжиться приблизительно так [6] - отец или мать говорит: "Это чудесный сон! Что же ты сделал?". "Я ничего не сделал. Я просто падал. И это не было чудесно, это было ужасно. Я проснулся в страхе, прежде чем разбиться об землю".

"О, это была ошибка. Духи Земли любят тебя, они звали тебя, потому что хотели тебе что-то показать. Ты должен продолжать спать, даже если ты напуган. Постарайся отдохнуть во время падения и позволь себе упасть и приземлиться и посмотреть, какие интересные вещи ты обнаружишь. В следующий раз, когда ты увидишь этот сон, постарайся лететь и не падать. Дай себе почувствовать, как чудесен полет. Летай вокруг интересного места". Таким образом ребенок сможет научиться избегать страха падения и обратить его в наслаждение полетом.

Даже негативное переживание ранения или смерти во сне может быть обращено в позитивное. Если ребенок ранен во сне, ему можно сказать, что он получил часть силы того, кто его атаковал. Если во сне его убивают, он постоянно истощает силы противника. Он должен немедленно возродиться в лучшей форме. Это искушенная в житейских делах "сила позитивного мышления", исходящая от "примитивного" народа. Это то, что будет выглядеть экстраординарной силой в глазах всех других племен на Земле.

Окончательный позитивный результат, конечно, это окончание сна и дарование видящему его одного из образов сновидения. Человек должен извлечь полезный или красивый дар из какого-нибудь образа сновидения, поделиться им со своей семьей, друзьями и всем племенем.

Человек не должен позволять своему сновидению закончиться без какой-то завершающей позитивной акции. Он должен упасть и взлететь, или довести свою любовь до оргазма, или сражаться до победы (или быть убитым) - то есть всегда достичь творческого результата.

Давайте взглянем, как основные правила согласуются со специфическими ситуациями сновидений. В любом сновидении, в котором вы представляетесь жертвой - придумайте какую-либо агрессивную акцию - вы должны стать "ответно агрессивным". Вам следует атаковать врага в сновидении и сражаться насмерть. Если это необходимо, вы можете призвать на помощь своих друзей, но вы должны самостоятельно сражаться до тех пор, пока они не придут.

Человек не должен позволять своему сновидению закончиться без какой-то завершающей позитивной акции. Он должен упасть и взлететь, или довести свою любовь до оргазма, или сражаться до победы (или быть убитым) - то есть всегда достичь творческого результата.

Давайте взглянем, как основные правила согласуются со специфическими ситуациями сновидений. В любом сновидении, в котором вы представляетесь жертвой - придумайте какую-либо агрессивную акцию - вы должны стать "ответно агрессивным". Вам следует атаковать врага в сновидении и сражаться насмерть. Если

это необходимо, вы можете призвать на помощь своих друзей, но вы должны самостоятельно сражаться до тех пор, пока они не придут.

Сеной видят в смерти врага в сновидении добрый знак. Это заставляет дух врага стать слугой. Согласно Стюарту, смерть врага в сновидении освобождает позитивную силу, которая формирует противоположный образ сновидения. Сущность врага преобразуется в позитивную, приносящую счастье.

Любой образ сновидения, который агрессивен по отношению к вам или попросту отказывает вам в помощи, должен считаться врагом. Образы сновидений, которые объявляются друзьями, но затем атакуют вас или отказывают вам в помощи, лишь маскируются под друзей. Враги в сновидениях живут до тех пор, пока вы их боитесь.

Хочу заметить по этому поводу, что в том, что касается благоразумия "убийства" образа сновидения (разрушения его в сновидении), имеется разногласие. Некоторые теоретики считают [7], что образу сновидения следует лишь противостоять, нельзя его разрушать. Они предлагают некоторые приемы, как, например, пристально смотреть в глаза внушающему страх созданию, перекармливать образ сновидения и привести тем самым его в беспомощное состояние, заставлять его предпринимать действия, которые истощат его, заставлять друзей своего врага приводить его в дурное настроение. По моему мнению, "убиение" образа сновидения в сенойском понимании не таит в себе ничего плохого, так как этим предпринимается попытка воздвигнуть на его месте позитивную фигуру - фигуру друга, слуги, союзника. Это "убиение" лишь негативной части образа. Вы можете противостоять

негативному образу сновидения каким-либо способом или "убить" его и поставить на его место позитивный образ.

Как только оказано сопротивление и противостояние образу-врагу сновидения, его дух, считают сенои, должен добиваться того, чтобы преподнести человеку подарок. В случае, если угроза представлена аморфно, а не специфическим образом сновидения, человек направляется в неясную угрожающую среду (например, дым) и находит его (дар). Это может быть поэма, история, песня, танец, рисунок, живопись или какая-либо другая красивая вещь. Или это может быть нечто полезное, как, например, изобретение и решение проблемы. Ценность подарка определяется тем, какую социально согласованную цену найдет ему человек по пробуждении.

Старейшины сенойского племени считают, что прежде чем какие-либо действия можно перенести в жизнь-бодрствование, агрессивные взаимосвязи следует оставить в сновидении: если человек видит образ своего друга, агрессивно действующего по отношению к нему, он должен сообщить своему другу об этом, когда проснется, чтобы тот имел возможность исправить свой вредный образ. Если человек ни с кем не сражался во сне, он должен перенести это в следующие свои сновидения. Если человек сам был агрессивен во сне или отказывал в помощи другу, которого он знает в жизни наяву, он должен оказывать тому знаки дружелюбия после того, как проснется.

Если человек видит во сне, что кто-то, кого он знает, подвергается опасности, он должен после того, как проснется, предостеречь его. Человек самостоятельно может определить, кого из врагов ему следует убрать в следующих сновидениях прежде,

чем они нападут на него. Возможно, эти преднамеренные приемы по перенесению действия в нашу жизнь наяву помогают упрочить миролюбивую и коллективную культуру сеноев. Западный мир вряд ли может воспринять эти представления полностью. Но, например, эти действия, обращенные к ограниченной группе понимающих друг друга друзей, могли бы значительно улучшить их взаимоотношения. Современный исследователь [8] научил приемам сновидения сеноев небольшую группу студентов колледжа и те применили их с хорошим результатом в своей двухнедельной поездке в горы Санта Круз. Студенты достигли самой спокойной согласованной рабочей атмосферы, какую многие из них испытали впервые. В том числе, одни студенты видели пророческие сны, а другие светлые и приятные. Таким образом, люди Запада, по сей вероятности, вполне могут воспринять систему сеноев.

Что касается сексуального взаимодействия в сновидениях, то сенои утверждают, что если во сне возникает приносящий удовольствие сексуальный контакт на любом уровне (например, поцелуй или петтинг) человек должен позволить ему продолжаться и должен стараться интенсифицировать ощущения. Если кто-то вступил в связь во сне, он или она должны довести ее до оргазма. Сенои считают, что человек не может слишком много любить во сне. Но он не должен опасаться показаться во сне непристойным или кровосмесителем. Все образы сновидений являются частью того, кто их видит, и нуждаются в том, чтобы быть собранными воедино.

Всякий раз, когда к человеку во сне приходит любовник, и они проходят сквозь оргазм, как это предполагалось выше, ему следует потом поблагодарить любовника сновидения за подарок,

оставленный им или ею. Подарок может оказаться красивой или полезной вещью, типа тех, которые описывались выше. Таким образом, противостоя впадению страха или ужаса, вы сопротивляетесь и, приближаясь к источнику этого беспокойства, требуете подарка. Встречаясь с образом любви, вы также приближаетесь к субъекту сновидения, затем наслаждаетесь, достигаете высшей точки и снова просите подарка. Из каждого переживания вы всегда извлекаете нечто позитивное. В случае падения во сне сенои обращают падение во впадающем ужас сновидения в удовольствие полета. Если человек падает во сне, он может позволить себе продолжать сон, отдохнуть и приземлиться. Ему следует, безусловно, определить, что в следующих сновидениях он постарается лететь, а не падать. Если же он летает во сне, он должен продолжить это, переживая полнее приятные ощущения. Независимо от того, летает он или падает, человек, видящий сон, должен попытаться прибыть в какое-нибудь интересное место. Ему следует осмотреть это место, людей, находящихся здесь, одежду, которую они носят, то, как они танцуют, послушать песни, которые они поют, посмотреть их рисунки, то есть он должен запомнить все и взять это с собой, чтобы поделиться с племенем. В этом случае вы найдете ваш дар (или, может быть, сокровище) раньше, чем попросите и потребуете его.

Сенои считают, что в любом сновидении, в котором человек встречает дружественный образ (случайно или преднамеренно), он должен принять помощь друзей и высказать им свою признательность ответной дружественностью и попросить у них дар, он должен поделиться и использовать вещи, подаренные ему. Если образ сновидения особо дружественен, человек может попросить быть его хранителем (крайне дружественное действие в

системе категорий Холла). Современный исследователь, специализирующийся на изучении религиозной системы сеноев, [10], рассказывал мне, что обычный сеной приобретает в своих сновидениях одного или нескольких "духов-хранителей" в виде природных объектов, как, например, цветок или скала. Реже сеной, которого считают великим шаманом, может иметь сразу много "духов-хранителей", в виде совершенно различных образов, в том числе таких, как, например, тигр. Эти хранители сновидений зовут человека, видящего их во сне, "отцом". Каждый дух-хранитель становится другом-ребенком, который рассказывает человеку самые разнообразные истории о танцах, о песнях, о религии и так далее. Информация, полученная от духа-хранителя, может быть использована даже для изменения в религиозной структуре. Религия меняется от деревни к деревне, зависимости от персональных открытий в сновидениях.

Обратите внимание на контраст между представлениями о сновидениях у американских индейцев (глава 4) и у сеноев. Для американских индейцев тот, кто видит сон, - страдающий ребенок, которому по дружбе помогают духи-хранители предков, для сеноев видящий сны - отец, которому помогают "дети-духи-хранители".

Какая психологическая разница! Маленький американский индеец должен страдать, голодая, плача и даже сам себя калеча с тем, чтобы его пожалели духи-предки, которые этим сподвигнутся на помощь ему. Маленький сеной должен сражаться с образами сновидения для того, чтобы обратить их в друзей, стать отцом многих духов-детей, которые будут помогать ему в его жизни. Разница состоит в степени доверия, в способности бороться, в степени независимости и в общем позитивном самосознании.

Человек, который считает себя, подобно маленькому индейцу, привеченным жалостью какого-нибудь дедушки, будет совершенно иначе относиться к людям в реальной жизни, чем тот, кто видит себя во сне отцом и другом многих маленьких духов. Если вы будете развивать ваших сновидных друзей, вы почувствуете доверие, которое породит и поддержку. Вы почувствуете себя обеспеченным солидной поддержкой.

При любом типе сновидений, если человеку воображается пища, то сенои считают, что он должен обязательно поделиться ею с другими персонажами сна. Это отражает черту коллективной ответственности сеноев. Эффект обращения к системе сеноев, согласно Стюарту (и свидетельствам моего собственного опыта), может заключаться в реорганизации внутреннего переживания таким образом, что его личность универсализируется. Результаты неблагоприятных переживаний в обыденной жизни сначала нейтрализуются, а затем аннулируются. Негативные образы, если они вообще появляются, больше не внушают страха, напряжение снимается. Энергия, которая уходила на формирование негативных образов, трансформируется в позитивный творческий результат. Вы достигнете больших успехов, если обратитесь к этой системе. Западные психологи уверены в силе постоянно проявляемой заботы о ребенке при выработке манеры поведения [11]. Если мать обрушивает регулярно гнев на своего ребенка, то скорее всего она сама будет иметь дело еще в большей степени с аналогичной ответной реакцией. Любой ребенок, который встречает одобрение и похвалы за свои сновидения, будет стараться увидеть еще больше снов, так как он за них получает вознаграждение. Нам на западе, говорят, что сны бессмыслица, развлечение или психологический эффект. Соответственно, мы забываем их, смеемся над ними или

экзаменуем наши сны с интересом и страхом. Мы никогда не слышим предположения, что сны могут быть использованы в обычной жизни. Мы никогда преднамеренно не настраиваем себя на то, чтобы наши сны нам помогали.

Для западного человека непонятно и даже невообразимо представление, что ребенок будет формировать свои сны в согласии с желаниями авторитетных фигур своего окружения матери и отца. Теоретические исследования показывают, что культура отношений к сновидениям может формировать реакцию ребенка. Люди, которые впервые слышат о сеноях, часто высказывают предположение, что сенои лишь создают рассказы о сновидениях, но не сами сновидения. Это не так! Воспоминания сеноев, утверждавших, что оригинальные песни, о которых они рассказывали, были частью их сна, на самом деле были воспоминаниями о тех песнях, которые эти сенои слышали в сновидении. Таким образом, нет причин сомневаться: сны формируются сами по себе.

К тому времени, как сеной становится юношей, он уже не страдает от ночных кошмаров. Его сны меняются за годы, пока они не становятся подобны тому основному образцу, который предлагает общество. Он не будет считаться мужчиной, пока его сны не придут в полное согласие с ним и не станут служить ему так, как это принято в его среде.

В противоположность сеноям, сны европейцев остаются постоянными год от года. Натаниэль Клейтман, современный американский исследователь снов, который обнаружил механизмы быстрого движения глаз, описывает сновидения подростков как "проявление низкого уровня мышления" [12]. Он сравнил мышление

сновидения с мышлением очень старых людей, очень молодых, очень пьяных или тех, чья нервная система пребывает в расстройстве. Холл в своем широком анализе очевидного содержания сна, отмечает отсутствие перемен в сновидениях, несмотря на существенные перемены в стиле жизни с годами. Он обнаруживает угрозы и попытки справиться с ними как в детском, так и во взрослом состояниях (курсив мой).

Переживания детей в их снах лишь незначительно более беспокойны, чем переживания взрослых, а ситуации, которые заставляют детей почувствовать беспокойство, оказываются в основном такими же, что и для взрослых. Существует некоторая разница в том, с какой частотой возникают различные типы беспокойства. Беспокойство в снах детей чаще всего вызывается нападением животных или чудовищ. В снах взрослых человек зачастую испытывает беспокойство и волнение, совершая какое-нибудь преступление или антиобщественное действие. Взрослый человек может просто использовать в своих сновидениях более косвенную причину для вызывания беспокойства. Он воображает какие-нибудь невзгоды, которые приносят болезни и вред либо ему, либо его близким.

Интересно то, что нет почти никакой разницы между взрослыми и детьми в их попытках справиться с угрожающей ситуацией. Дети стараются делать то же самое, что и взрослые, и добиваются приблизительно того же результата, когда пытаются преодолеть опасность. Успех в любом возрасте, конечно, чрезвычайно редок [13].

Интересно то, что нет почти никакой разницы между взрослыми и детьми в их попытках справиться с угрожающей ситуацией. Дети

стараятся делать то же самое, что и взрослые, и добиваются приблизительно того же результата, когда пытаются преодолеть опасность. Успех в любом возрасте, конечно, чрезвычайно редок [13].

В большинстве культур сновидения статичны, у сеноев же они становятся все более позитивными с каждым годом.

Давайте предположим, что наши сновидения представляют наши сокровенные мысли о нас самих и об окружающих. Предположим также, что действие сна представляет образ взаимодействия с самим собой и с окружающими. Если эти предположения справедливы, тогда изменение в сновидении может привести к изменению в мышлении человека о себе самом и о мире.

Это представление - центральное в контроле сновидений. Если вы измените ваше поведение во сне, если это изменение перенесется в ваше отношение к обычной жизни, тогда ваше поведение в обычной жизни также изменится. Изменения в обыденной жизни приведут к дальнейшим изменениям в жизни-сновидении и так далее, по позитивному возрастающему кругу [14].

Я часто наблюдала феномен перенесения эффекта из поведения во сне в поведение в обычной жизни. Это похоже на эффект терапии, к которому обращаются в реальной жизни. Для примера: если импотента лечит аналитик, старающийся годами избавить его от страха перед женщиной и от чувства обиды, то вряд ли пациент сумеет избавиться от своего недостатка. А если тот же самый больной обратится к бихевиористу, то через несколько недель он определенно обнаружит, что его изменившееся состояние само собой изменит его отношение к своей проблеме.

Точно также, если мы просто "понимаем" наше отношение к окружающему миру, которое выражено в наших снах, мы, возможно, будем, а может быть и нет, в состоянии изменить наше отношение к обыденным явлениям. А если изменим наше состояние и поведение во сне, наше состояние и поведение в реальной жизни также изменится. Есть убедительные и многочисленные доказательства того, что это на самом деле происходит, но я представлю их коротко. Преднамеренно изменяя элементы своей жизни-сна, вы сможете научиться противостоять многим своим проблемам в самом их начале - в вашем собственном сознании гораздо эффективней, чем несколько лет спустя в кабинете психотерапевта. Каждый образ сновидения представляет какую-то сторону человека. Даже если образ сновидения символизирует кого-то другого, это ваше представление этого человека (не сам по себе человек), то есть это - вы сами. Если какой-то образ сновидения атакует другой образ, вы - тот, кто видит сон, - буквально атакуете самого себя, или часть самого себя. Эти конфликтные элементы внутри вашего сознания могут быть реорганизованы и приведены к позитивному состоянию в течение полутора часов или немного более продолжительного времени, которое вы отдаете сну ночью, если вы обратитесь к представлениям сеноев о контроле над сновидениями. Тот, кто использует свои сновидения должным образом, может самоинтегрироваться. По терминологии Стюарта, он может "пытаться установить мир на планете, добившись мира изнутри, то есть в самом себе" [15].

Когда "мирная унификация" сновидений достигнута, совсем естественно предположить, что вооруженный этим навыком человек

сможет взаимодействовать с обществом в той же миролюбивой, согласованной и созидательной манере.

Существенная перемена в сновидениях, переход от страха к созиданию, происходит постепенно. Даже в среде сеноев для достижения конечного высокого уровня контроля над сновидениями требуется какое-то время. Дети отнюдь не сразу начинают видеть сновидения, совпадающие с детально разработанными образцами взрослых. День за днем сны рассказываются, обсуждаются, критикуются или одобряются. Ночь за ночью ребенок пытается изменить свои сны в согласии с системой верований своего общества. год за годом этот процесс продолжается. Постепенно, по кусочкам и частям, отнюдь не сразу, ребенок начинает делать в своих снах то, на что его настраивали, покуда к своему взрослению не обретает могущественный контроль над своими сновидениями.

Сеноеи достигают способности контролировать сначала отдельные конкретные обязательные образы прежде, чем им удастся добиться того же самого в отношении других образов. Согласно Стюарту [16], сеноеи в первую очередь достигают способности контролировать в своих сновидениях образы вещей и животных, затем - образы ассоциаций и сравнений, и только в самом конце - образы авторитетных фигур и богов. Поначалу эти образы умирают в сновидениях или же сливаются с видящим их человеком. Они помогают ему завоевывать другие образы, которые позже он будет способен создавать сам. В конце концов, важные образы из социальной или природной среды (например, отец, мать, братья, сестры, солнце, ветер, молния) проходят и затем, умирая или сливаясь, дают человеку нечто полезное для его обыденной жизни.

Таким образом, контроль продолжается из года в год, пока в конце концов сеной не добивается того, чтобы всегда пребывать в определенное место и находить там драгоценный дар в хорошем сновидении, или же, как в плохом сновидении, противостоять и сопротивляться врагам, от которых в результате также добиться этого дара.

Несмотря на недостаток поддержки традиций контроля над сновидениями в нашем обществе, представления сеноев могут успешно привноситься в жизнь-сновидение европейцев. Эффект почти всегда столь же успешен, как и у сеноев, как я могу судить из многочисленных примеров из опыта моих студентов, семьи, друзей и, конечно же, меня самой.

Я наблюдала в себе самой и в участниках моего семинара большие изменения в жизни-сновидении, являющиеся результатом обращения к представлениям сеноев. Я подозреваю, что европейцу потребуется гораздо больший период времени для того, чтобы достичь уровня сеноев, которые располагают полной социальной поддержкой. Европейец не поощряется своей культурой к изменению своих сновидений. Фактически, современное "психологическое мышление" осуждает (в большинстве случаев) "вмешательство" в чьи-то собственные личные сны. Постигающий контроль сновидений должен, прежде чем прийти к каким-то новым образам, забыть предшествующие.

Тем не менее, некоторые представления сеноев усваиваются довольно быстро. Стиль мышления сеноев, кажется, постичь намного легче, по крайней мере, в его начальных аспектах, чем какой-нибудь иной. Возможно, что это происходит по причине

общего, а не специфического характера инструкций сеноев по контролю над сновидениями.

Если вы заинтересованы в экспериментировании с высокими уровнями контроля над сновидениями, вам следует заняться как раз сенойской системой. Сравнительно легко задать себе программу при помощи общей инструкции - "Если на меня нападают (весьма распространенное проявление сновидения), я не побегу прочь, я буду противостоять". Нападение может происходить по-разному, методы конфронтации также могут быть (и являются) различными, как это будет видно в дальнейшем. Вы должны лишь держать в сознании основное правило противостояние и сопротивление опасности в сновидении, которое выполнить значительно легче, чем заставить себя предпринять конкретное специфическое действие во сне.

Если вы заинтересованы в экспериментировании с высокими уровнями контроля над сновидениями, вам следует заняться как раз сенойской системой. Сравнительно легко задать себе программу при помощи общей инструкции - "Если на меня нападают (весьма распространенное проявление сновидения), я не побегу прочь, я буду противостоять". Нападение может происходить по-разному, методы конфронтации также могут быть (и являются) различными, как это будет видно в дальнейшем. Вы должны лишь держать в сознании основное правило противостояние и сопротивление опасности в сновидении, которое выполнить значительно легче, чем заставить себя предпринять конкретное специфическое действие во сне.

Многие представления сеноев тотчас начали возникать в моих снах после первого ознакомления с ними. Я очень часто наблюдала

в себе "эффект первой ночи". Я читала об идее, относящейся к сновидениям и прямо вводила ее в свое сновидение той же ночью. Из этого отнюдь не обязательно следовало, что этот элемент остается в постоянной части репертуара моих снов. Тем не менее, представления сеноев оказывается весьма легко внедрять в свою практику.

Несмотря на то, что представления сеноев достаточно легко внедряются (иногда даже вопреки преднамеренным попыткам), оказывается, что в то же время может возникнуть реакция опасения контроля сновидений. Люди, которые недолго сопротивляются контролю сновидения на теоретическом уровне (смотри главу 1), могут оказать сопротивление в отношении контроля над содержанием снов.

Что касается меня, то эти реакции возникали в моих сновидениях в течение нескольких месяцев, несмотря на существенные успехи в стиле сновидений (сенойском). К примеру, в продолжение трех месяцев после того, как впервые обратилась к представлениям сеноев, я решила во сне отказаться от попыток контроля сновидений.

Сон: "Я нахожусь в доме и слышу шум снаружи. Я выхожу через заднюю дверь и вижу парня на мотоцикле, который, подъехав и бросив толстую субботнюю газету, удалился. Странно то, что я могу узнать, что будет завтра. Затем я уже в доме, сижу в кресле-качалке. Я говорю сама себе, что больше не могу контролировать свои сны, так как боюсь, что потеряю контроль полностью. Будет лучше, если я на время оставлю это. Если я сделаю это, то, возможно, контроль повысится сам по себе". ("Завтрашняя газета", 22.01.73).

Поскольку я впервые читала и точно поняла представления сеноев о сновидениях за четыре месяца до этого сна (27-го сентября 1972), очевидно, это сопротивление продолжалось какое-то время.

Сон "завтрашняя газета" преследовал меня несколько ночей спустя после того, как мне приснился сон, направленный на поощрение самоанализа, на освобождение от страха,- я так решила потому, что он был очень красив: "Я вижу дельфина, изображенного в карикатурной манере, стоящего на хвосте с очень широко раскрытым ртом. Он высунул свой язык так, что девочка может заглянуть ему в рот. Она видит, что все цветы, которые он проглотил, проросли. Меня это заинтересовывает ("Дельфин с цветами", 25.01.73).

Несколько недель спустя я, казалось бы, сопротивляюсь требованиям контроля сновидений сеноев, которые произвели на меня сильное впечатление. "Я собираюсь в оперу с мужем. Обычно, кто угодно, в черном или белом мог присутствовать там, так как не было каких-либо ограничений на одежду. Люди в театре постоянно подходят ко мне и говорят: "Мадам, теперь не принято ходить в свободном. Никаких блуз без рукавов.". По-видимому, это период предупреждений. Я все еще могу делать это, но не продолжаю. Поставлены жесткие условия, которые ставят меня в тупик." ("Жесткие правила", 03.03.73,).

В то же время возникали более приемлемые темы. Я хотела бы прокомментировать на примере собственных снов, сколь полезна была система сеноев:

Вот часть истории. "Я летаю по воздуху на огромной скорости с несколькими своими друзьями. Мы осторожно приземляемся в

каком-то болотистом месте. Я думая при себя: "Это помог сенойский метод. Обычно я бываю более напугана". Я оглядываюсь вокруг и вижу множество интересных вещей: переплетенный тростник и строения, напоминающие Иерусалим. Я вижу указатель "Маленький Израиль" ("Маленький Израиль,).

Итак, я прогрессировала, достигая некоторого контроля, останавливая попытки, возобновляя их, сопротивляясь, увеличивая контроль, и так далее. В целом движение было с повышением контроля над сновидениями, но достаточно осторожное. Студент моего семинара оказал гораздо большее сопротивление (внутреннее). Частью своего сна он решил сделать прохождение в колледж через определенный вход. Тот, кто его охранял, пропустил остальных студентов, но стал настаивать, чтобы этот студент обошел здание и использовал другой вход. Когда его стали заставлять идти через другой вход, студент ударил сторожа кулаком. Сторож в ответ приподнял его и несколько раз ударил об землю. По словам студента: "Когда я сопротивлялся, то был выбит из себя". По системе сеноев, ему следовало бы продолжить попытки, призвав на помощь своих друзей.

Мне кажется, что представления сеноев о сновидениях не могут быть восприняты человеком, как бы восприимчив он не был, пока он не достиг той стадии развития, на которой он к ним полностью готов. Попытки контроля над сновидениями не могут принести вам никакого вреда. Если вы не готовы использовать эти представления, вы отвергнете их в своих снах. Люди имеют что-то вроде встроенного механизма безопасности, который блокирует начальные шаги по контролю над сновидениями.

Отвлекаясь от сопротивления, о котором говорилось выше, поговорим о первой перемене в сновидениях, являющейся результатом обращения к системе сеноев, перемене в области агрессивного противодействия. Мой муж и я с большим интересом обсуждали представления сеноев о сновидении, к тому же я посетила сеноев и интервьюировала исследователей. Муж редко помнит свои сны - в среднем один или два сна в месяц, если я не бужу его сразу после периода быстрого движения глаз. Так что для него, в целом, было непривычно рассказывать свои сны, хотя он уже воспринял представления сеноев о противостоянии и сопротивлении опасности. Через три дня после того, как я упомянула о важности пересказа снов, и непосредственно в ночь после длительной обеденной беседы на аналогичную тему, ему приснилось следующее:

"Я был в тоннеле наподобие лондонского метро. Я подошел к эскалатору. Первые три или четыре ступени не двигались. Я представил, что мне придется подниматься пешком. После того, как я преодолел несколько первых ступенек, я обнаружил, что эскалатор работает. Я посмотрел вверх и увидел механизм желтого цвета над эскалатором. Я понял, что если продолжу движение, то буду изуродован машиной. Я испугался и начал просыпаться. Затем я сказал себе: "Нет, я должен продолжать движение. Я должен лицом к лицу встретиться с опасностью. Петти говорит, что я не должен просыпаться". Мое сердце все сильнее колотилось, ладони вспотели, я приближался все ближе и ближе. Я сказал: "Это плохо для сердца", но продолжал движение. Ничего не случилось, через некоторое время я миновал машину и все было в порядке. Затем я спустился вниз." ("Желтый механизм", 30.09.72).

Хотя это было не прямое нападение, желтый механизм представлял в этом сновидении прямую опасность. В классификации Холла это называется агрессивным действием, включающим в себя попытку нанести физический вред, что лишь немногим уступает по агрессивности образам смерти в сновидениях. Решив продолжать спать и противостоять механизму, мой муж добился успеха в сенойской системе. Ему следовало бы, конечно, посоветовать в следующих снах исследовать механизм, что-нибудь узнать о нем, найти в нем нечто ценное и принести это, чтобы поделиться со своей семьей и друзьями. Его наблюдение, касающееся сильного возрастания биения сердца (как реакции на страх), может служить противопоказанием такого рода экспериментов для больных сердцем.

Мой собственный опыт сновидений с агрессивным взаимодействием показывает похожее воплощение представлений сеноев. Прежде чем обратиться к ним, я часто (хотя не всегда) играла роль жертвы. Нападения в сновидениях, когда видящий сон выступает жертвой - типичны, как уже отмечалось выше.

После обращения к системе сеноев моя роль в сновидениях стала несколько изменяться. Я стала более способной справиться с ночными угрозами. Это был, буквально говоря, "рост". Случалось, я прямо атаковала. Обычно я использовала приемы, которые для меня было легче использовать - я умоляла, я обольщала, я взывала к жалости. Позже, правда, я более часто использовала другой персонаж, который атаковал за меня, или прямо атаковала сама.

Как пример - часть длинной истории сновидения. "Моя младшая дочь и я бежим, преследуемые бандой каких-то парней, которая намерена нас изнасиловать. Это для меня вполне

представимая во сне ситуация, ибо она вызвана действительными переживаниями, которые я испытала в возрасте тринадцати лет, когда меня преследовали молодчики, которые орал: "Возьми ее!" и от которых мне удалось спастись бегством. Я вбежала на задний двор дома моей бабушки, где, к счастью, была вне пределов видимости и слышимости. Во сне же: ...мы забегаем за угол и видим, что парни загородили выход и вшестером, вооруженные, готовы нас схватить. Я говорю: "О, нет!". мы поворачиваемся и бежим. Когда я уже отчаянно бегу, я неожиданно вспоминаю, что мне это делать не стоит. Я останавливаюсь и с огромным усилием, хотя я, конечно, должна делать именно это, говорю себе: "Наступай", и заставляю себя повернуться к банде лицом. Затем мы сражаемся с ними. Мы щиплемся, толкаемся и бьем руками. Неожиданно я что-то прыскаю им в глаза. В несколько минут мы добиваемся успеха. Затем сцена меняется. Я с мужчиной и женщиной, рассказываю им о нашем переживании. Женщина - похоже, англичанка, на ней привлекательное пальто и соответствующая шапочка с шишечками кремового, зеленого и коричневого цветов. Они поздравляют нас со спасением. Я просыпаюсь. ("Избавление от насильников", 19.02.73)

Я не только противостою и сопротивляюсь атакам в сновидениях, но и обеспечиваю собственное подкрепление в виде поздравляющей пары. Мне следует, конечно, идти дальше в следующих сновидениях и требовать подарок от побежденных образов сновидения.

Я еще не полностью исключила из репертуара сновидений сны-нападения и преследования, в которых я - жертва, но я значительно

переместила баланс: я часто противостою и сопротивляюсь врагам во сне.

Студенты моего семинара сновидений рассказывают о подобных естественных изменениях в содержании сновидений почти сразу после обращения к системе сеноев. В течение двух недель семинарских занятий, к примеру, мне рассказывали о широком диапазоне способов сопротивления. Некоторые студенты сопротивлялись более успешно, чем другие. К примеру, один студент запер агрессора в машине, а затем сам уехал. Другая же студентка, которой приснилось, что на нее нападает собака, хотя и была порядком напугана и удивлена этим нападением, все же стояла спокойно, веря, что какие-нибудь проходящие рядом девочки помогут ей. Другой студент делал легкие замечания своему потенциальному врагу, не подпуская его к себе и оставаясь спокойным, но твердым. Еще одна студентка рассказала о более прямом противостоянии насильнику, который обольщал девушек под видом торговца автомобилями:

"Мужчина едет с кем-то еще на автомобиле. Он останавливается, подходит к двери, говорит какие-то слова и входит. Он нападает на меня. Я кричу, зову на помощь друзей. Трое каких-то мужчин вбегают и колотят его, я вне его досягаемости. Они бьют его. Он спасаясь, прячется в соседнюю комнату. Я бросаюсь вслед за ним одна. Он сидит на стуле. Я бью его по голове картиной. Голова его болтается назад и вперед, затем его подбородок свисает на грудь. Его глаза почти закрыты и зрачки бегают из стороны в сторону. Он почти без сознания. Я чувствую себя неудобно за то, что учинила над ним. Я наклоняюсь и глажу его по голове, выражаю сожаление. Я сознаю, что должна

продолжать бить его, даже если я этого не хочу (я испытывала такое чувство, что я как бы назначена выполнять эту работу или исполнять роль). Я знаю, что должна бить его, пока он не потеряет сознание или не умрет, и я продолжаю его бить."

Эта студентка успешно противостояла тому, кто на нее нападал, но она не вытянула из него подарка. Она могла бы продолжить свой сон в помещении музея, где все образцы современной живописи и произведения искусства отсылались бы как подарки новому полицейскому участку. Она могла также сосредоточиться на руке нападавшего, держащей букет цветов, верхушки которых окружены аквариумами. Она могла наблюдать за загадочными и необычными тропическими рыбами, которые тоже можно рассматривать в качестве дара. Обратите внимание на ее сопротивление системе, выражающееся в появлении жалости к разбойнику. Так же обратите внимание на осознание ею необходимости "завершить работу", что, конечно же, является результатом правильного восприятия системы сеноев.

Хотя сравнительно легко выступить против нападения во сне, гораздо сложнее получить подарок от покоренного агрессора. Фактически, большинство относятся к подаркам в сновидениях слишком прямо и буквально. В первую ночь после обращения к системе сеноев, в моих снах были подарки в виде, например, посылки со свадебным набором. Студенты рассказывают о таких подарках как обвязанные лентой пакеты или полки шкафа, заставленные хрустальной посудой. Нужно совершить дополнительное усилие, чтобы придать таким "подаркам" форму творческого образа, требуемого сеноями.

Сексуальное взаимодействие - как раз та категория, которая может быть легко и точно оценена по системе сеноев: испытал человек оргазм или нет? С сексуальным символизмом нет проблем - никаких деревьев в огне, горящих огней, свернувшихся кошечек, возводящихся высотных зданий, исследований пещер. Человек или испытывает оргазм или нет. Оргазм в сновидении обычен для мужчин. Кинси [17] сообщал, что 83% мужчин в возрасте сорока пяти лет, которых он исследовал, испытывали "ночные выделения" (что интерпретировалось как оргазм, предположительно сопровождавшийся сновидениями). Как замечено в главе 1, распространенные "мокрые сны" (по моим сведениям) не имели место в лабораториях, когда на протяжении всей ночи фиксировались показания различных датчиков, прикрепленных к телу. Это - само по себе предполагает наличие контроля сновидений. Когда исследователи сравнивают сновидения, полученные в условиях лаборатории и дома, они приходят к подтверждению различия в степени сексуальности (домашние сновидения гораздо сексуальнее). По-видимому, человеку не очень хочется, чтобы этот вид его активности кем-то наблюдался.

Сексуальное взаимодействие - как раз та категория, которая может быть легко и точно оценена по системе сеноев: испытал человек оргазм или нет? С сексуальным символизмом нет проблем - никаких деревьев в огне, горящих огней, свернувшихся кошечек, возводящихся высотных зданий, исследований пещер. Человек или испытывает оргазм или нет. Оргазм в сновидении обычен для мужчин. Кинси [17] сообщал, что 83% мужчин в возрасте сорока пяти лет, которых он исследовал, испытывали "ночные выделения" (что интерпретировалось как оргазм, предположительно сопровождавшийся сновидениями). Как замечено в главе 1,

распространенные "мокрые сны" (по моим сведениям) не имели место в лабораториях, когда на протяжении всей ночи фиксировались показания различных датчиков, прикрепленных к телу. Это - само по себе предполагает наличие контроля сновидений. Когда исследователи сравнивают сновидения, полученные в условиях лаборатории и дома, они приходят к подтверждению различия в степени сексуальности (домашние сновидения гораздо сексуальнее). По-видимому, человеку не очень хочется, чтобы этот вид его активности кем-то наблюдался.

Оргазм женщин гораздо более редок по сравнению с мужчинами, почти так же как и в реальной жизни. Кинси сообщает, что лишь 37% женщин испытывают оргазм в сновидениях (в возрасте около 45-ти лет). У исследователей наблюдаются разногласия по поводу того, желательно ли женщинам переживать оргазм в сновидениях или нет. Одна группа исследователей даже относит частые состояния оргазма в сновидениях к каким-либо нарушениям. Я оставляю на усмотрение женщин определение того, почему оргазм во сне - явление нормальное для мужчин и патологическое для женщин. Другую, противоположную точку зрения, представляет американский психолог Абрахам Маслоу, которому принадлежит теория самореализации и который утверждает, что женские сексуальные сновидения характеризуют женщину, которая самоуверенна, уравновешена, независима и одарена в целом. Женщины с более низкой самооценкой (более замкнутые) обычно видят романтические, символические, беспокойные или сексуально извращенные сны в отличие от открытых сновидений с половым актом, свойственных женщинам с высокой самооценкой. Если это действительно так, то оргазм во сне

мог бы быть весьма ценной привычкой, которая могла бы переносить позитивные элементы из сновидений в реальную жизнь.

Один современный исследователь обнаружил поразительную разницу сексуальности в снах творческих женских натур и нетворческих. В классе, в котором он вел "сочинение", инструктор отобрал группу девушек, обладающих большей и меньшей фантазией, основываясь на их выборе и обработке тем. Сны, которые рассказали эти девушки, были тщательно проанализированы. Наибольшим различием этих двух групп была форма сексуальности. Нетворческие натуры видели сны, в которых сексуальность лишь подразумевалась или представлялась символически, например, в виде друга, бросающего пеструю черно-красную змею в комнату девушки. Нетворческие натуры были сексуально пассивны и уязвимы сексуальной агрессивностью мужчин в своих сновидениях. Творческие же натуры, подобно маслоуским женщинам с высокой самооценкой, видели прямое сексуальное столкновение. Им часто снилось активное сексуальное взаимодействие в многообразии необщепринятых ситуаций. Исследователь не относит открытые сексуальные сновидения творческих натур к свидетельству большей действительной сексуальной свободы. Он считает, что причину следует искать глубже: нетворческие натуры имеют общепринятые интересы и цели, их стереотипное мышление это "глубокий сон". Давая волю открытой сексуальной экспрессии в сновидении мы, по-видимому, можем действительно освободить творческое мышление на всех уровнях сознания.

Теперь давайте припомним принцип сеноев "продвижение к удовольствию во сне" и их точку зрения, что никакое количество

любовников во сне не может быть чрезмерно большим. Давайте проследим воздействие этого принципа на жизнь во сне.

До того, как я обратилась к системе сеноев, оргазм был редок в моих снах, обычно появляясь во время воздержания или во время периода особенно высокой сексуальной активности. После предпринятых попыток добиваться сексуального наслаждения в сновидениях, не только число достижений оргазма (несмотря на постоянную внешнюю сексуальную жизнь), но и страстность переживаемых в сновидении чувств на всех уровнях сексуальности возросла. Студенты рассказывают о подобном взлете сексуальности и оргазма в сновидениях после обращения к системе сеноев.

Я должна заметить (на основе своего опыта), что это изменение в виде возрастания прямой сексуальности в сновидениях воспринимается как приятная черта. В дополнение могу сказать, что при возрастании сексуальной экспрессии в снах женщин возрастает и их самооценка, которая может быть перенесена в обычную жизнь: так, например, агрессивно-активное поведение в сновидении может привести к состоянию доверия и уверенности в реальной жизни. Если это так, то возросшая сексуальность сновидения может иметь самостоятельную ценность в развитии чувства самоуверенности и иных черт независимости. Освобождая во сне наше сексуальное чувство, как я замечала выше, мы можем освободить творческое мышление на всех уровнях сознания.

Переживание полетов в сновидении почти так же субъективно волнующе, как и оргазм. Еще до обращения к системе сеноев я очень часто во сне летала. Это казалось интересным феноменом.

Приобщившись к системе сеноев, я переживала полеты в ином измерении: я видела, ощущала себя в полете, испытывая при этом все чувства, какие только могу вообразить (ближайшее к этому ощущению в моей реальной жизни парашютный прыжок в возрасте четырнадцати лет). В дополнение к тому, что это общепринятый метод добраться куда-нибудь быстро, убежать от преследования или осмотреть прекрасный вид, полет во сне является так же громадным наслаждением.

Сон: "Мы с моей маленькой дочкой находимся в большой комнате, которая практически вся белого цвета. Мы пришли сюда, чтобы посмотреть специальное телевизионное шоу. Сиденья подогреваются, я собираюсь занять место. Мне хотелось бы, чтобы оно было комфортным, так как передача будет длиться довольно долго. Я выбираю сиденье в виде бархатной зеленой кушетки, но эта кушетка расположена довольно неудачно и я подвигаю ее ближе и решаю занять ее, мечтая свернуться под пушистым зеленым одеялом и смотреть шоу. Оттенки видны, но в комнате слишком светло и ярко. Я мельком вижу красивую по виду лесную деревню. Я занимаю свое место, затем решаю, что мне следует включить одну лампу напольную, чтобы она горела после того, как в комнате позже совсем стемнеет. Я взяла курс на лампу, но решила это расстояние пролететь. Я оторвала ноги от пола, как перед прыжком в бассейн, и взмыла в воздух. Это наиболее изумительное ощущение. Я поднимаюсь все выше и выше. Я немного напугана и очень взволнована. Все динамические реакции тела на полет ощущаются очень четко, будто это происходит на самом деле. Я парю выше и выше. Я протягиваю свои руки вверх и отталкиваюсь от потолка, слегка нажав на него кончиками пальцев. Я вижу отчетливо белый потолок и осветительную арматуру. Я отлетаю

назад вниз. Я повторяю все снова - вверх и вниз, несколько раз. Ощущение колебания. Я изумлена, что могу на самом деле делать это. Я знаю, что предстаю в выгодном свете перед своей девочкой. Я хочу видеть ее, но не знаю, могу ли. Если бы я обрела немного больше самосознания, я бы остановилась, спустилась вниз и прервала бы просмотр телевизионного шоу. Я думаю: "Как я могу объяснить это поведение?" и отвечаю сама себе: "Возможно, все это самоиндуцированный транс и галлюцинация", но ощущение реального переживания остается. Я снижаюсь с целью вернуться к телевизору и начать смотреть программу. При снижении я вдруг замечаю огромную скатерть из золотой парчи с китайским пейзажем, накинутую на что-то слева. Она яркая и изысканная. Я соображаю, что моя дочь ушла в другую комнату. Я вообще не нуждаюсь в том, чтобы полностью обрести контроль над собой. На экране телевизора начинается шоу и я вижу женщину справа и мужчину слева, обоих с длинными вьющимися волосами и в костюмах времен Людовика XV. Девушка прелестна и улыбается. На ее щеке возле правого угла рта нарисовано сердечко. Она подходит к мужчине и снимает с его лица пластмассовую с розовым оттенком маску. Я просыпаюсь с волнующим чувством полета в теле". ("Поздняя телевизионная программа", 23.03.73).

Сновидения-полеты участились и удлинились как только я обратилась к системе сеноев, эти изменения были субъективного свойства, что наиболее волнующе. Полеты в сновидениях стали приключением. Студенты рассказывают о подобных полетах в сновидениях и сопровождающих их переживаниях с большим энтузиазмом (о волнующих качествах полетов в сновидениях и о возможных их оценках вы можете прочитать в главе 6).

Возникновение в моих сновидениях дружественных или приходящих на помощь образов так же участилось по мере моего обращения к системе сеноев. До того я была довольно самонадеянна в сновидениях, и если я терпела неудачу, то этим все и ограничивалось. После обращения к системе сеноев я активно призывала персонажи сна на помощь, когда не могла справиться сама. Персонажи-помощники стали появляться чаще и чаще, иногда даже без особой нужды.

Если вы обратитесь к системе сеноев по контролю над сновидениями, вы также испытаете много приятных перемен. Очень приятно переживать во сне оргазм, он может содействовать укреплению чувства уверенности в себе и освобождению мышления от штампов, и все эти изменения можно перенести в реальную жизнь. Сны-полеты могут также быть волнующим физическим переживанием. Это может предоставить вам чувство внутренней свободы, романтические приключения и способность справляться с незнакомыми или враждебными образами в ваших сновидениях. Если обнаружите, что ваши сны наполнены дружественными персонажами, которые раньше были неведомы, вы можете испытать чувство доверия, которое также легко перенести в реальную жизнь. Если же вы просыпаетесь с оригинальной песней или стихотворением в вашей голове, вы насладитесь волнующим чувством творчества, таким же как и в случае обретения осязаемого результата.

Все эти изменения в сновидениях - незабываемые личные переживания. Есть, конечно, более глубокий результат системы сеноев, заключающийся в улучшении вашего эмоционального здоровья.

Одной из главных целей психотерапии является преодоление надуманного страха, который мешает пациенту полностью наслаждаться жизнью. Терапевты долго консультируют пациентов, чтобы преодолеть этот страх. Это нелегкое занятие. Аналитики иногда тратят годы на то, чтобы открыть пациенту источник его страхов и вызвать катарсис, после которого он может сам справиться со своими страхами в обыденной жизни. Хотя процедура, практикуемая бихевиористами, гораздо короче, чем психоанализ, на ее выработку ушло много заседаний по подведению итогов обширных исследований, посвященных продуцирующим страх воздействиям и способам восстановления нормального психического состояния, в котором пациент избавлен от всепоглощающего чувства боязни. Термин "страхопродуцирование" обычно относится к воздействиям, представляемым в воображаемых сценах или происходящим реально. Но исключительно редко до сих пор предполагалось, что пациент может противостоять своим страхам в сновидениях.

Оказывается, система сеноев может обеспечить нас средствами, при помощи которых можно справиться с личными страхами, когда они только возникают в голове, не обращаясь через несколько лет к психотерапевту. Если вы обратитесь к правилу сеноев "противостоять и сопротивляться опасности" в ваших сновидениях, вы поймете, что изменилось не только содержание ваших снов: вы почувствуете сильный внешний эффект. После того, как вы успешно справитесь в ваших врагами в мире сна, неожиданно станет легче справляться с различными угрозами в мире реальном.

Я впервые заметила этот эффект на себе после того, как несколько месяцев смотрела сны по системе сеноев. Это случилось сразу после того, как я увидела во сне преследование и драку, причем в роли нападающих выступали мой муж вместе с другими мужчинами. Но в какой-то момент все участники этого сна решили, что лучше всем быть друзьями, и отметили это событие банкетом. Успех в контроле над сновидениями повлек за собой угощение и превращение тех, кто на тебя нападал, в своих друзей. Несколько дней спустя я поссорилась со своим мужем. Он был зол и раздражен, я тоже пришла в ярость, но вместо того, чтобы удариться в слезы, что было моей обычной реакцией, я неожиданно поняла, что не должна выходить из равновесия из-за того, что из равновесия вышел мой муж. И хотя я мысленно давно осознавала необходимость именно такого моего поведения, я до этого момента никогда не испытывала соответствующих чувств. Я оставалась спокойной и способной выйти из создавшейся ситуации без напряжения и стресса. Это меня изумило, так как во мне было сильное внутреннее чувство полного контроля над своим состоянием, почти такое же как во время нападения в сновидении.

Студенты моего семинара также рассказывали о подобном эффекте. Болезненная застенчивая девушка пришла однажды на занятие по сновидениям и с большим волнением рассказала следующий сон:

"Я вошла в старомодную аптеку. Я ждала у прилавка, когда наступит моя очередь и меня обслужат. Продавец спросил, кто последний и начал обслуживать какую-то леди, вошедшую вслед за мной. Мне было абсолютно ясно, что я впереди нее. Я сказала об этом продавцу, но он ответил мне, чтобы я подождала. Я ответила:

"Нет, обслужите меня сейчас". Я назвала три лекарства, которые мне были нужны, но он все продолжал стоять. Он совсем не собирался идти за ними. Я начала буквально беситься. Я кляла этого продавца и всех в этой аптеке. Вошла "М". Я рассказала ей, что случилось. Она старалась успокоить меня и сказала: "Давай выйдем отсюда". Я ответила, что должна настоять на своем. В конце концов продавец дал мне то, что я требовала. "М" и я вышли на улицу, но прежде, чем закрыть дверь, я просунула голову в помещение и выкрикнула ругательство. "М" была поражена моим выражением."

Этот сон иллюстрирует существенную разницу в поведении, свойственном человеку в реальной жизни и в жизни во сне. Студентка признала, что этот сон позволил ей завести разговор со своим другом о его поведении, которое ее беспокоило, в то время как прежде это была для нее вещь невыносимая.

Другая замкнутая студентка обнаружила в себе способность настаивать на своем праве, от которого она прежде отказывалась в реальной жизни. Она сидела в секции самолета, где запрещено курение, но какой-то мужчина курил и тем самым ее беспокоил. Она попросила стюардессу остановить его, но стюардесса отказалась это делать, так как якобы эта секция не объявлялась запретной для курения (несмотря на предупреждающие знаки):

"Я уже собиралась заплакать, как я это делала обычно после того, как осознаю свое бессилие и невозможность что-либо сделать. Тем не менее я начала спорить со стюардессой и настоятельно попросила ее запретить пассажиру курить в неподобающем месте. Она сказала: "Хорошо" и попросила мужчину прекратить курение. Я

больше не чувствовала злобы и перестала считать себя жертвой, обкуриваемой со всех сторон."

Студенты моего семинара также рассказывали о подобном эффекте. Болезненная застенчивая девушка пришла однажды на занятие по сновидениям и с большим волнением рассказала следующий сон:

"Я вошла в старомодную аптеку. Я ждала у прилавка, когда наступит моя очередь и меня обслужат. Продавец спросил, кто последний и начал обслуживать какую-то леди, вошедшую вслед за мной. Мне было абсолютно ясно, что я впереди нее. Я сказала об этом продавцу, но он ответил мне, чтобы я подождала. Я ответила: "Нет, обслужите меня сейчас". Я назвала три лекарства, которые мне были нужны, но он все продолжал стоять. Он совсем не собирался идти за ними. Я начала буквально беситься. Я кляла этого продавца и всех в этой аптеке. Вошла "М". Я рассказала ей, что случилось. Она старалась успокоить меня и сказала: "Давай выйдем отсюда". Я ответила, что должна настоять на своем. В конце концов продавец дал мне то, что я требовала. "М" и я вышли на улицу, но прежде, чем закрыть дверь, я просунула голову в помещение и выкрикнула ругательство. "М" была поражена моим выражением."

Этот сон иллюстрирует существенную разницу в поведении, свойственном человеку в реальной жизни и в жизни во сне. Студентка признала, что этот сон позволил ей завести разговор со своим другом о его поведении, которое ее беспокоило, в то время как прежде это была для нее вещь невыносимая.

Другая замкнутая студентка обнаружила в себе способность настаивать на своем праве, от которого она прежде отказывалась в

реальной жизни. Она сидела в секции самолета, где запрещено курение, но какой-то мужчина курил и тем самым ее беспокоил. Она попросила стюардессу остановить его, но стюардесса отказалась это делать, так как якобы эта секция не объявлялась запретной для курения (несмотря на предупреждающие знаки):

"Я уже собиралась заплакать, как я это делала обычно после того, как осознаю свое бессилие и невозможность что-либо сделать. Тем не менее я начала спорить со стюардессой и настоятельно попросила ее запретить пассажиру курить в неподобающем месте. Она сказала: "Хорошо" и попросила мужчину прекратить курение. Я больше не чувствовала злобы и перестала считать себя жертвой, обкуриваемой со всех сторон."

Это лишь скромное начало, но потом эта студентка стала способной и в реальной жизни избегать роли жертвы после того, как достигла этого в сновидениях. Мы можем проследить здесь "репетицию поведения", которая позволяет людям решать свои проблемы, уходя от создания их в реальной жизни. Они обнаруживают, что их проблемы не столь уж велики, и оказываются более подготовленными для того, чтобы эффективно с ними справляться.

Если вы станете контролировать свои сновидения, то вы обнаружите мощное оружие внутри себя. Вы сможете преодолеть ваши страхи, подавленное состояние и неуверенность при помощи ваших собственных снов. Вы сможете прибегать к психотерапии внутри себя хоть каждую ночь. Мы нуждаемся в последовательном и контролируемом изучении вероятных проблем реальной жизни и это осуществимо в сновидениях: люди могут осознанно исследовать свои проблемы во сне и постоянно

совершенствоваться в их разрешении. Они также могут избежать возможного развития страха и угроз страха, несмотря на то, что вероятность такого развития существует из-за воздействия на человека обстоятельств реального мира. Люди могут перенести возросшую эмоциональную зрелость в реальную жизнь. Возможно, миролюбивое и творческое отношение к действительности сеноев станет доступным и для вас.

Обращаясь к сенойской системе контроля сновидений, мы можем создавать красивые вещи и решать свои проблемы, одновременно самоинтегрируясь. Если мы не будем убегать в сновидениях, нам легче будет преодолевать страх и боязнь в реальной жизни. Если же мы не боимся - то свободны для творчества.

1. Вы сможете создать необычную жизнь-сновидение в себе самом, если будете:

а) уделять внимание своим сновидениям;

б) работать по формированию своих образов сновидений каждый день;

в) обсуждать свои переживания в сновидениях с другими заинтересованными людьми;

2. Вы сможете избавиться от ночных кошмаров, создавать творческие продукты, самоинтегрироваться, если обратитесь к системе сеноев: противостоять и сражаться с опасностью в сновидениях, ориентировать себя на удовольствие и достигать позитивных результатов в сновидениях.

Эти принципы детально рассматриваются ниже.

Предложения, помогающие усвоить систему сеноев по контролю над сновидениями

1. Прочитайте конспект системы сеноев по контролю над сновидениями.

2. Определите, как вы будете формировать свои сновидения в согласии с правилами системы сеноев, начиная с противостояния опасности во сне.

3. Каждое утро анализируйте все сны прошедшей ночи, используя "Руководство по применению системы сеноев" (см. ниже). Следите, насколько вы прогрессируете в положительных ("да") реакциях руководства.

4. Всегда строго придерживайтесь пункта 7 в руководстве: какие успехи и ошибки проявились в ваших сновидениях, каковы ваши планы будущих сновидений?

5. Сохраняйте впечатление от всех красивых и полезных даров, полученных в ваших сновидениях. Рисуйте их, записывайте, пойте, танцуйте и придавайте им подходящую форму в реальной жизни.

6. Делитесь вашими снами и успехами по системе сеноев, если возможно, с заинтересованными людьми и с друзьями.

7. Не расхолаживайтесь в случае неудач. Успех придет в результате постоянных и упорных попыток.

Конспект системы контроля сновидений сеноев.

1. Основные правила системы сеноев по контролю над сновидениями:

а) всегда противостоять и сопротивляться опасности в сновидениях;

б) всегда настраиваться на приятные ощущения в сновидениях;

в) всегда добиваться позитивного результата в сновидении и вытягивать из него творческий продукт (дар).

2. Применение основных правил в особых ситуациях  
агрессивное взаимодействие:

а) если вы являетесь жертвой (реципиентом какого-либо агрессивного действия), вам следует стать ответно агрессивным:

- атакуйте вашего врага в сновидении;

- сражайтесь насмерть, если необходимо:

-- смерть вашего врага освободит позитивную силу, которая тратилась на формирование антагонического образа сновидения;

-- сущность врага, которого вы убьете, перейдет в положительный, полезный для вас образ;

- призывайте персонажи сна на помощь, если вы в ней нуждаетесь, и сражайтесь самостоятельно, пока помощь не придет;

- любой персонаж сна, который либо проявляет по отношению к вам агрессию, либо отказывает вам в помощи, считается врагом:

-- персонажи, которые появляются как друзья, но становятся затем агрессивны по отношению к вам или отказываются вам помочь, лишь маскируются под друзей;

- любой персонаж сна, который либо проявляет по отношению к вам агрессию, либо отказывает вам в помощи, считается врагом:

-- персонажи, которые появляются как друзья, но становятся затем агрессивны по отношению к вам или отказываются вам помочь, лишь маскируются под друзей;

-- персонажи ваших сновидений будут вашими врагами лишь до тех пор, пока вы их боитесь;

-- если образ врага в сновидении аморфен, вы можете также атаковать его:

-- после того, как вы противостояли и победили врага в сновидении, заставьте его сделать вам подарок:

-- подарок может быть в виде чего-нибудь полезного, как, например, изобретение или решение проблемы;

-- подарок может быть в виде чего-нибудь красивого, как, например, стихотворение, история, песня, рисунок, живопись;

-- торгуйтесь, если это необходимо для получения подарка;

-- ценность подарка будет такой, какую вы ему припишете после сна;

-- конкретные действия, которые следует предпринять в реальной жизни после того, как вам приснился сон с агрессивными образами:

--- если образ друга агрессивен в сновидении (если вы не сопротивлялись при этом в сновидении, нацельтесь на это в будущем), то сообщите об этом ему, когда проснетесь, и попросите исправить свой вредный образ;

--- если вы сами были агрессивны или не захотели помочь другу в сновидении, вам следует проявить свою дружественность после того, как вы проснетесь;

--- если вы видели в сновидении другой персонаж, который атаковал человека, вам известного, вы должны посоветовать этому человеку быть осторожным, когда проснетесь (в следующих снах

убейте агрессора, прежде чем ему предоставится возможность атаковать).

3. Применение основных правил в особых ситуациях  
сексуальное взаимодействие:

а) если вы ощущаете приятный сексуальный контакт в сновидении, продлите его и интенсифицируйте;

б) если во сне происходит половой акт, доведите его до оргазма:

- не бойтесь того, что может показаться неприличной или извращенной любовью, так как это части вашего целого, которые нуждаются в интеграции;

- вы не можете слишком много любить в сновидении;

в) попросите подарок у вашего любовника в сновидении.

4. Применение основных правил в особых ситуациях  
сновидения-полеты и сновидения-падения:

а) если вы падаете во сне, заставьте себя продолжать спать, расслабьтесь и приземлитесь;

б) в следующих снах постарайтесь больше летать, чем падать;

в) если вы летаете в сновидении, попробуйте продолжить это, переживая более полно приятные ощущения;

г) независимо от того, летаете вы или падаете, постарайтесь прибыть в какое-нибудь интересное место;

д) наблюдайте что-нибудь красивое или полезное в этом месте, как описано в главе 2;

5. Применение основных правил в особых ситуациях  
дружественное взаимодействие:

а) если образы сновидения дружественны вам, примите их помощь;

б) выразите им признательность за их дружественность;

в) попросите у них подарок, как это описывалось в главе 2;

г) используйте и поделитесь тем, что вам подарено;

д) попросите дружественный образ быть вашим хранителем;

6. Разные правила:

если вам приснилась еда, поделитесь ею с другими персонажами;

Руководство по применению системы сеноев по контролю над сновидениями

I. Агрессивное взаимодействие в сновидение

1. Был ли у вас враг в этом сновидении?

2. Какой тип врага это был:

а) агрессивный

б) необщительный

в) неопределенная угроза

3. Назовите своего врага

4. Определите категорию агрессии.

5. Двигались ли вы навстречу врагу?

6. Атаковали ли вы своего врага?

7. Получили ли вы помощь и просили ли вы о ней?

8. Звали ли вы на помощь лишь при необходимости?

9. Если вы были ранены или убиты, возродились ли вы?

10. Ранили ли вы своего врага?

11. Успешно ли вы сопротивлялись своему врагу?

12. Убили ли вы своего врага?

13. Попросили ли вы подарок у врага?

II. Сексуальное взаимодействие в сновидении

14. Имели ли вы сексуальный контакт в сновидении?

15. Определите партнера или стимул.

16. Установите категорию сексуального взаимодействия.

17. Позволили ли вы продолжать контакт до конца?

18. Довели ли вы половой акт до конца?

19. Попросили ли вы у своего любовника в сновидении подарок?

III. Полеты или падения в сновидениях

20. Падали ли вы в этом сновидении?

21. Остались ли вы спящим?

22. Расслабились ли вы?

23. Приземлились ли вы?

24. Летали ли вы в этом сновидении?

25. Наслаждались ли вы полетом?

26. Нашли ли вы интересное место?

27. Видели ли вы подарок или драгоценность?

IV. Дружественное взаимодействие в сновидении

28. Встретили ли вы дружественные образы в этом сновидении?

29. Опишите дружественные персонажи сна

30. Установите категорию друженности

31. Приняли ли вы дружественные жесты и проявления?

32. Выразили ли вы признательность?

33. Попросили ли вы дружественные образы быть вашим хранителем?

34. Разделили ли и использовали ли вы нечто, подаренное вам?

35. Просили ли вы дружественные образы о подарке?

V. Разные взаимодействия в сновидениях

36. Разделили ли вы пищу с другими персонажами во сне?

37. Если в вашем сновидении была пища, что это было?

VI. Дары и драгоценности

38. Извлекли ли, просили ли, нашли ли или видели ли вы подарок или драгоценность в этом сновидении?

39. Что это был за подарок или драгоценность?

40. Кратко опишите подарок или драгоценность

41. Торговались ли вы из-за подарка, если это было необходимо?

42. Дали ли вы ему социально приемлемую оценку после того, как проснулись?

Краткий итог:

а) Какие ошибки сделали вы в сновидении (подсчитайте ответы "нет").

б) Что вы наметили делать в следующих снах?

в) Какого успеха вы добились в этом сновидении? (подсчитайте ответы "да")

г) Поздравьте себя с успехом.

## РАЗДЕЛ II. ТВОРЧЕСКИЙ СОН

### ГЛАВА 6. Что мы можем узнать из прозрачных снов

Простейший вариант прозрачного сна - сон, в котором спящий сознает, что он спит. Сознание может колебаться от простой мысли "это всего лишь сон" до невероятной свободы от всех телесных, временных, пространственных ограничений.

Когда вы начинаете видеть прозрачные сны, вы можете сделать во сне все. Вы можете полететь, куда пожелаете, переживать любовный контакт с выбранным вами партнером, беседовать с давно умершим друзьями или людьми, которых вы лично не знали, можете увидеть любое место в мире, пережить позитивные эмоции на всех уровнях. Можете получить ответы на занимающие вас вопросы, наблюдать творческий результат сна в целом, использовать весь материал, запасенный в вашей голове. Вы можете сознательно научиться участвовать в своих сновидениях.

Сновидения, согласно современному теоретику Эрнсту Росси, это композиция из сил и образов, выражающих автономный процесс, не контролируемый человеком, в котором человек принимает участие и взаимодействует с этими силами и образами. Когда сны неясны и шаблонны, этот автономный процесс лишь намечен, когда же сны причудливы, автономный процесс переполняет личность видящего их и не может быть ассимилирован. Идеально сбалансированным является

сновидение, в котором вы взаимодействуете с его образами в стимулирующих переживаниях. Из встреч с образами ваших сновидений, считает Росси, вы можете вынести развитие нового сознания, которое интегрируется с предыдущим, и ведет, в конечном счете, к новой личности.

Когда вы видите "прозрачные" сны, вы находитесь в благоприятном положении для того, чтобы увеличить до предела ваше взаимодействие с образами сновидения. Ваши сны не так туманны, если вы облачаете их чувством, подобным в реальной осознанной жизни, переживаете их как нечто реально происходящее с вами, вы приобретаете свободу создавать в своем сновидении почти любое событие. В то же время ваши сны не так причудливы, так как вы можете либо выключить их, либо изменить в них нежелательный для вас аспект. Ваши сны становятся на самом деле "поощряемым приключением (переживанием)".

По-моему, достичь контроля в прозрачных сновидениях гораздо труднее, чем любого другого типа контроля, которые мы обсуждали. (Возможно, лишь контроль йогов достичь сложнее.) Во-первых, немногие сознают возможность обретения сознания в сновидении. Редко развивают прозрачные сновидения те, кто ничего не слышал о них (хотя такое и случается). Даже имея представление о возможности прозрачного сновидения, многие в нее не верят. Или они говорят, если такое сновидение возникло, что это был вовсе не сон. Или считают это "чудом". Мой собственный опыт и опыт моих студентов, которые рассказывали мне свои сны, напротив, доказывают, что прозрачное сновидение - это мастерство, которым можно овладеть. Этого трудно достичь, но однажды пережитый,

такой сон столь волнующ, что все трудности - ничто по сравнению с непередаваемым наслаждением.

Почему достичь сознания в состоянии сна так трудно неясно. Намного легче достичь полусознательного состояния например, помнить, что необходимо сражаться с теми, кто тебя атакует (сенои). В этом случае человек смутно представляет способ поведения, но сознание не является господствующим. Он фокусирует свое внимание на определенном действии. В прозрачных сновидениях, как в состоянии сна в йоге, осознание сновидения - в центре опыта. Действия же в осознаваемом сне вторичны и неограниченно многообразны. Если вы достигаете сознания в состоянии сна, это еще ничего не гарантирует. Вы должны постоянно быть бдительными в прозрачных сновидениях. Вы обнаружите, что обретаете и теряете осознание, необходимо напоминать себе: "Не забывай, что спишь, ты можешь делать все, что угодно". Если вы дали отдохнуть своему сознанию, вы потеряли его и впали в обыкновенный неконтролируемый сон. С другой стороны, если вы обладаете сильным сознанием, существует опасность, что волнение, порожденное ощущением свободы и силы разбудит вас. Вы должны тренировать свою волю, чтобы не переволноваться и не проснуться, в то же время стараясь не отвлекаться и не впасть в обычный сон. Подобно прохождению по узкой доске, вы должны балансировать так, чтобы избежать падения в ту или иную сторону. Вы увидите как найти и развить это состояние.

О тех, кто видит прозрачные сновидения, писала Целия Грин, директор Института психологических исследований в Оксфорде. Грин анализировала опубликованные отчеты по прозрачным

сновидениям Арнольд-Форстер, Делаже, Ван Эйдена, Фокса, Гервея де Сант Дени, Успенского и Вайтмана, а также неопубликованный материал сновидений еще четырех человек. Большая часть материала этой главы почерпнута из ее работы. Комбинируя рассказы людей о своих переживаниях, а также свои собственные переживания прозрачных сновидений, я извлекла несколько догадок, которые, как мне верится, помогут вам открыть замечательное состояние сознательного сновидения. Если вы уже обладаете мастерством осознания сновидения, вы можете учиться расширять и интенсифицировать переживание, достигая все более удивительных результатов.

Прежде всего осознайте мгновенно и навсегда, что вы можете обрести сознание в сновидении. Следующий этап - это научиться распознавать, когда вы уже находитесь в состоянии допрозрачного сна. Если прозрачное сновидение - сновидение во время которого вы сознаете, что спите, то "допрозрачное" сновидение - такое, во время которого вы подозреваете, что спите, полностью не осознавая, что это так. Вы усваиваете критическое отношение к вашему переживанию сновидения. Вы можете даже спросить себя "Сплю ли я?", и продолжить проверку: реально ваше переживание, или оно происходит во сне.

Допрозрачные сновидения, согласно Грину и моему собственному опыту, могут не поддаваться детальной инспекции для проверки их реальности. В одном таком допрозрачном сновидении я поверила, что проснулась. Мне снилось, что я включаю свет в комнате. Я смотрю на ночной столик около кровати, вижу красный абажур лампы, отблеск света на кожаной поверхности стола - все было как в реальной жизни. Тем не менее,

я что-то подозревала. Я освободила руку и довольно сильно ударила по крышке стола. Вполне твердо. Я решила, что переживание реально, так как я могу его ощутить. Заключив это, я продолжила сон в обычной манере. После реального пробуждения символизм сна стал очевиден для меня. Я размышляла в это время, было ли искренним признание моего близкого друга: "Это, наверное, должно быть действительно, потому что я чувствую это". (Это допрозрачное сновидение можно было бы также классифицировать как "фальшивое пробуждение", которое будет описываться ниже).

Вы можете индуцировать прозрачные сновидения, но на это требуется время. Вы можете положить начало прозрачному сновидению, исходя из нескольких типов сновидений. Короткие прозрачные сновидения обычно вырастают из стрессовой эмоциональной ситуации. Ночной кошмар обратится в прозрачный сон в тот момент, когда вы скажете себе: "Это лишь сон. Мне не следует бояться. Я могу проснуться". Люди обычно переживают этот элементарный уровень прозрачного сновидения, особо не сознавая, что это так. Уровня сознания достаточно, чтобы вызвать страх в ситуации сновидения и позволить видящему сон избавиться от него, проснувшись. Это смягчение обычного ночного кошмара от которого спящий просыпается в холодном поту. Он обладает несколькими минутами "прозрачности" (ясности) и использует их для того, чтобы проснуться.

Но некоторые, кто развили это умение будить себя, чтобы избавиться от ночных кошмаров, идут дальше. Они решают, что так как они спят, им нельзя причинить никакого вреда, следовательно есть все основания продолжить сон. Если вы стараетесь сохранить

сознательное состояние во время сна, ваши прозрачные сны продолжают вместо того, чтобы быть мгновенной вспышкой.

Мэри Арнольд-Форстер, непрофессиональная, но многообещающая английская исследовательница снов, описавшая свои переживания, связанные с контролем сновидений, сделала этот навык в высшей степени устойчивым. Она предложила формулу: "Помни, что это сон. Спи дальше." Или: "Ты знаешь, что это сон. Ты больше не будешь спать - ты должен проснуться". Она повторяла это про себя изо дня в день (на протяжении шести дней) а перед тем, как отойти ко сну иногда даже вслух, чтобы запечатлеть это в "памяти сна".

Поначалу она обнаруживала, что эта формула сразу будила ее, но потом, произнеся однажды эту фразу во время страшного сна, она заметила: "Я не проснулась, хотя могла сделать это. Элемент страха ушел. Это просто "выключение" и продолжение сна, но без какого-либо тревожащего элемента, которое занимает место кошмара и продолжается без интервала". "В большинстве случаев болезненный сон можно остановить простым словом или командой, которая прекращает все либо внезапно (как, например, пьеса может заканчиваться провалом сцены), либо меняя декорации сновидения подобно тому, как волшебный фонарь снимает одну и ставит взамен другую картинку".

Если вы обратите ваши сны-ужасы в прозрачные сновидения, не призывайте ваше сознание лишь для того, чтобы проснуться. Вы можете преуспеть в дальнейшем, используя "прозрачность" для того, чтобы продолжить сновидение уже в другой форме. Когда человек решает при помощи прозрачного сна не позволять образам сновидения запугивать и терроризировать себя, он практикует

форму сенойской методики противостояния и сопротивления (на языке йогов - "неустранимости").

Таким образом, несомненный путь обрести прозрачный сон это быть испуганным во сне, а затем понять, что это сон. Хотя есть и другие пути. Прозрачное сновидение может возникнуть как результат осознания странного, фантастического характера переживаний. Человек проверяет свое переживание и осознает, что он спит. Вы должны быть бдительны к нелепостям в ваших снах, старайтесь анализировать их и относиться к ним критически во время сновидения. Согласно Оливеру Фоксу, критическое отношение существенно для того, чтобы провести черты между прозрачными и допрозрачными сновидениями.

Считается, что имеются четыре основных уровня этого отношения:

1. Человек осознает нелепость своего сновидения лишь после того, как проснется.

2. Человек замечает нелепость сна пока спит, что-то кажется ему странным, но он принимает это.

3. Человек замечает нелепость своего сновидения и, в то же самое время, удивлен им.

4. Человек замечает странность своего сна и говорит, вкладывая все свои эмоции: "Но это невозможно. Я должно быть, сплю". И это уже превращение сна в прозрачное сновидение.

В прозрачное сновидение так же возможно проникнуть из состояния бодрствования. В этом случае человек наблюдает собственные ментальные процессы в момент засыпания и переходит таким образом в состояние прозрачного сновидения.

Грин считает, что это случается лишь с теми, кто преднамеренно провоцирует это переживание. Йоги развили до высокого уровня эту практику переживаний в состоянии сна. Некоторые европейцы также претендуют на то, что развили эту свою способность до уровня йогов. Успенский, русский философ, также рассказывал о практиковании добровольного проникновения в прозрачное сновидение из состояния бодрствования. Он писал, что его попытки сохранить сознание в спящем состоянии развили в нем способность впадать в "особое полуспящее состояние". Он нашел, что видя прозрачные сновидения в самом начале перехода в состояние сна, можно думать об этих снах и после этого, но невозможно опять возвратиться к ним. Он обнаружил, что гораздо легче достичь переживания прозрачного сновидения утром, когда уже человек проснулся, но находится все еще в постели: "...желая достичь этого состояния, я сразу после пробуждения вновь закрыл глаза и стал дремать, одновременно держа в голове определенный образ или какую-нибудь мысль. И иногда в этих случаях начинало возникать то странное состояния, которое я называю "состояние полусна". Без специально направленных попыток это состояние само не приходит". Обратите внимание на использование Успенским сосредоточения на определенном образе. Это приводит к сновидению об этом задуманном предмете.

Если вы захотите проникнуть в прозрачное сновидение из состояния бодрствования, то вы должны помнить, что все прозрачные сновидения, достигнуто ли в них сознание во время сновидения или оно не покидало человека совсем, возникают гораздо легче после нескольких часов сна. Немецкий психотерапевту Фредерику ван Эйдену удалось просмотреть очень большое число прозрачных сновидений. Он записывал свои

наиболее интересные сны в дневнике, который вел в течение двух лет. Затем он начал тщательно анализировать свои прозрачные сновидения и занимался этим целых 14 лет (с 20.01.1899 по 26.12.1912). В общей сложности он записал 500 снов, из которых 352 были прозрачными. Это удивительно высокий процент прозрачных сновидений. Современные исследователи полагают, что количество снов, которые он пережил, было больше, чем он назвал, приблизительно 1000-1500 за год, считая, что в среднем за ночь наблюдается от трех до четырех REM-периодов. Тем не менее ван Эйден называет очень большое число прозрачных сновидений. Он отмечает, что переживания в прозрачных сновидениях была очень приятными, позволяя ему очень часто в сновидении плавать или летать. Почти всегда он выполнял во сне то, что невозможно в обычной жизни, и мог видеть то, что появлялось по его собственной воле.

Ван Эйден хорошо запоминал свои сновидения (прозрачные сновидения вообще запоминаются легко). Он констатировал также, что его здоровье было превосходно в тот период, когда он видел прозрачные сновидения, и их воздействие было очень благоприятное и оживляющее. Ван Эйден говорил (выделено мной), "что все без исключения мои прозрачные сновидения происходили часы между пятью и восемью утра". Мой собственный опыт подтверждает это утверждение ван Эйдена: все мои прозрачные сновидения возникали между 5 час. и 8.30.

Что же такое эти прозрачные сновидения? Вы обнаружите разницу между ними и обычными сновидениями по нескольким признакам, в дополнение к той поразительной разнице, которую вы сами осознаете во время сна. Животные или какие-то другие

существа редко начинают действовать или говорить как люди в реальной жизни, но они частенько проделывают это в обычных сновидениях. Обычно, ваше тело редко изменяет свою форму в прозрачном сновидении. Другие персонажи сна обычно также действуют в соответствии с реальной, психологически им присущей манерой. Есть, однако, несколько исключений из этого правила психологического реализма: например, полеты и падения, чудесное изменение окружающей обстановки и путешествия через туннели со смещением времени и пространства. В общем, прозрачные сновидения достаточно реалистичны. Восприятие в прозрачных сновидениях представляется особенно ярким, цвета - жизнерадостными. Звуки, шумы, запахи, ароматы, ощущения структуры вещей, температуры, боли, движения - все кажется абсолютно реальным. Фактически, прозрачные сновидения доставляют наслаждение, сочетая яркость ощущений и свободу.

Что же такое эти прозрачные сновидения? Вы обнаружите разницу между ними и обычными сновидениями по нескольким признакам, в дополнение к той поражающей разнице, которую вы сами осознаете во время сна. Животные или какие-то другие существа редко начинают действовать или говорить как люди в реальной жизни, но они частенько проделывают это в обычных сновидениях. Обычно, ваше тело редко изменяет свою форму в прозрачном сновидении. Другие персонажи сна обычно также действуют в соответствии с реальной, психологически им присущей манерой. Есть, однако, несколько исключений из этого правила психологического реализма: например, полеты и падения, чудесное изменение окружающей обстановки и путешествия через туннели со смещением времени и пространства. В общем, прозрачные сновидения достаточно реалистичны. Восприятие в прозрачных

сновидениях представляется особенно ярким, цвета - жизнерадостными. Звуки, шумы, запахи, ароматы, ощущения структуры вещей, температуры, боли, движения - все кажется абсолютно реальным. Фактически, прозрачные сновидения доставляют наслаждение, сочетая яркость ощущений и свободу.

К примеру, ван Эйден писал: "В сентябре 1904 года мне снилось, что я стою на столе перед окном. На столе лежат различные предметы, Я совершенно четко осознаю, что сплю, и знаю, какие виды действий я могу предпринимать. Я начинаю с того, что пытаюсь разбить взятое со стола стекло, колотя по нему камнем. Сначала я кладу небольшое стеклышко между двумя камнями и пытаюсь его раздавить. Но ничего не получает я. Тогда я беру со стола прекрасное бордовое стекло и ударяю по нему кулаком со всей силы, одновременно осознавая, насколько опасным было бы это проделать в реальной жизни. Но стекло остается целым. Когда я же посмотрел на него спустя некоторое время оно вдруг оказалось разбитым. Оно разбилось, но несколько позже, чем было надо - подобно актеру, который пропускает свой выход и появляется на сцене с опозданием. Мне показалось очень забавным находиться в этом "поддельном" мире, умно, но несколько неудачно имитированном. Я взял разбитое стекло и выбросил в окно с целью проверки, услышу ли я звук после падения. Я действительно услышал шум и даже увидел двух собак, очень натурально отскочивших в сторону. Я подумал, что этот инсценированный мир - то хорошая имитация. Затем я увидел графин с кларетом и попробовал его содержимое, заметив с совершенной ясностью ума: "Да, мы можем даже ощущать вкус в этом мире снов, это ведь настоящий вкус вина".

Таким образом, физический мир во сне возникает в довольно реалистическом виде, психологически поведение персонажей кажется реальным и все чувства человека во сне кажутся такими же, как и в реальной жизни. Мыслительные процессы в прозрачных сновидениях, конечно, менее реалистичны, чем в реальной жизни (хотя все же более реалистичны, чем в обыкновенных сновидениях). Память и аналитическое мышление служат лучше всего в случае общих замыслов и психологических реакций. Так, например, вы будете в состоянии помнить и думать о теориях сновидений во время прозрачного сновидения. Человек, который видит прозрачное сновидение, помнит информацию общего характера о физическом мире, о том, что ему делать в его прозрачном сновидении, и основные (давно известные) сведения о своей личности. Вы припомните, например, кто вы и то, что вы планировали полетать во сне. Память в прозрачном сновидении в меньшей степени воспроизводит непосредственные и особые детали текущей жизни, которые могут к тому же воспроизвестись в искаженной форме. Вы можете обнаружить в прозрачном сновидении, что живете в доме, который вы недавно покинули. Недавние конкретные детали вашей реальной жизни могут совершенно ошибочно оказаться в прозрачном сновидении.

Грин считает, что память "варьируется от субъекта к субъекту и возрастает, если данный субъект развивает в себе способность видеть прозрачные сновидения". Интересно заметить, что воспоминания, которые остаются о прозрачном сновидении, остаются довольно четкими после пробуждения. Прозрачное сновидение обычно генерирует огромное волнение и поэтому гораздо лучше вспоминается, чем обыкновенное событие реальной жизни. Когда вы переживаете прозрачное сновидение, вы

обязательно будете помнить о нем. Эмоции прозрачных сновидений превосходят по своему диапазону обычные переживания, простираясь от нейтрального одобрения прозрачного сновидения до необычайной силы чувств восторга и свободы. Я уже раньше отмечала необходимость сохранения спокойствия во время прозрачного сновидения. Те, кто часто видит прозрачные сновидения, почти единогласно подчеркивают важность эмоциональной обособленности для продления переживаний и сохранения высокой степени "прозрачности" сна. В одном прозрачном сновидении я пришла в такое волнение из-за своего полета, что почти проснулась, и я поэтому направила свои усилия на переход к менее волнующей деятельности во сне и мой сон успешно продолжился. Эмоциональный конфликт так же часто приводит к прерыванию прозрачного сновидения. Если вы во сне совершаете деяния, которые физически опасны для вас, или вы тонете в эмоциях, "прозрачность" будет утеряна. Наслаждайтесь прозрачным сновидением, не позволяя, однако, себе полностью погружаться в эмоциональные переживания.

Имеются два явления в сновидении, которые особенно часто встречаются в состоянии прозрачного сновидения. Это фальшивое пробуждение, то есть состояние, в котором человеку кажется, что он проснулся в то время, когда на самом деле он все еще продолжает спать. Это состояние может предшествовать прозрачному сновидению, обычному сновидению, а иногда вообще незапоминаемому сновидению. Может быть даже серия вложенных друг в друга фальшивых пробуждений. Человек может пробовать предпринимать какие-то экстремальные меры для того, чтобы осознать, спит он или не спит, неверно оценивая переживание как реальное, обнаружив сначала, что он проснулся, и только потом

догадаться по каким-нибудь признакам, что состояние пробуждения было лишь одним из событий сна. Этот цикл засыпание-пробуждение, встретившийся в одном сне, может продолжиться в трех или четырех снах.

Те философы, кто испытал на себе серию фальшивых пробуждений, иногда делали вывод, что то, что мы считаем жизнью, может быть всего-навсего другим слоем сновидения.

Грин выделяет два типа фальшивого пробуждения. Первый из них достаточно распространен: человеку обычно снится сон, что он говорит или думает о каком-нибудь предыдущем сновидении. Это может начаться (а может быть и нет) после того, как человек совершенно реалистически испытал чувство пробуждения в собственной постели. Обычно это происходит с довольно искусственными людьми, которые пытаются проверить окружающий мир тестом на реальность.

Моя собственная память снов хранит множество примеров такого рода Мои фальшивые пробуждения обычно возникают вследствие моего метода записывать ночью свои сны в блокнот. Например, в одном сновидении я перепутала направление переворачивания страниц, когда придвигала к себе подставку с блокнотом. Мне приснилось, что я открыла глаза для того, чтобы проверить чиста ли страница в блокноте или нет. К моему удивлению, я увидела страницу заполненной записями, выполненными загадочно черными чернилами. Это позволило мне понять, какое мое состояние на самом деле, и продолжить сон в обычном порядке.

В других случаях, уже после записи своего сна, я испытываю вспышку прозрачности, во время которой я осознаю, что на самом

деле я никаких записей не сделала, и затем специально пробуждаюсь с целью реально все это записать.

В фальшивых пробуждениях этого типа встречаются и другие темы. В одном из сновидений я слышала шум и старалась после этого узнать сколько сейчас времени. Во сне я не смогла сразу управиться со своими глазами и заставить их открыться. Затем оказалось, что часы стоят. Сон продолжался так, как будто он был реальностью. Необычный аспект этого сновидения заключался в том, что перед сном я положила подушку на часы, чтобы приглушить их шумное тиканье. Осознавала ли я во сне, что сделала это, или это был случай "виденья с закрытыми веками", о котором я много была наслышана, я не знаю?

Всегда старайтесь проверить реальность окружающего мира, отличить состояние сна от состояния частичного пробуждения.

Второй тип фальшивого пробуждения - это когда человеку в реалистичной манере представляется, что он проснулся в собственной спальне, но в окружающей обстановке витает странное чувство неизвестности. Человек обычно остается в постели, но время кажется замедленным и тотчас же или же спустя несколько минут возникает какое-то неясное беспокойство и чувство неизвестности.

Этот тип пробуждения редок, но все, кто видит прозрачные сновидения, рассказывают о нем, и мало кто из неискушенных его испытывал. Поначалу человек просыпается как обычно в своей постели в нормальном состоянии пробуждения. Он или просыпается окончательно, или остается в состоянии пробуждения и видит призраки. Фокс заявлял, что он мог легко после такого пробуждения войти в состояние "бестелесности". Всегда старайтесь

различить, реально или фальшиво ваше пробуждение ото сна. А если вы обнаружите, что оно фальшиво, вы можете ускорить течение прозрачного сновидения. Сны-полеты часто сопровождаются прозрачными сновидениями. Прозрачные сновидения содержат в себе обычно гораздо больше полетов, чем обыкновенные сны.

Сны-полеты достаточно распространены и среди тех, кто видит обычные сновидения. Одна исследовательская группа изучила события сновидений, о которых рассказали студенты университетов в Кентукки и Токио. Приблизительно 39% студентов в обеих группах переживали полеты-сновидения или парение в воздухе. Одновременно опросили пациентов психиатрических лечебниц, и уровень снов-полетов в этом случае оказался существенно ниже. Когда у больных спрашивают, помнят ли они себя во сне "летающими в воздухе, способными к полету, но не на самолете, а лишь полагаясь на собственное тело", лишь 19% из 748 пациентов больницы ответили "да". Были ли эти несколько пациентов настолько осторожными, чтобы дать положительный ответ только с целью не прослыть сумасшедшими? Или действительно существует реальное различие в содержании сновидений нормальных людей и больных с расстройшенной психикой?

Каким бы ни было объяснение, прозрачные сновидения всегда содержат некоторое число полетов. Ван Эйден утверждает, что фактически все, кто часто видит прозрачные сновидения, ссылаются на сновидения-полеты. Он считает, что сны-полеты являются надежным индикатором состояния, отвечающего переходу к прозрачному сновидению: "Когда я летаю в моих снах две или три ночи, я знаю, что прозрачное сновидение близко. И

прозрачные сновидения сами по себе очень часто начинаются или сопровождаются ощущением полета". Вайтман и Фокс так же говорят о неизбежности прозрачного сновидения при появлении полетов или плавания во сне. Арнольд-Форстер описывает возросшую способность летать в сновидениях после того, как она обрела прозрачные сновидения и научилась их контролировать.

Индукцируйте сны-полеты и вы уверенно станете на путь к прозрачным сновидениям. Может показаться странным, но вы можете научиться летать во сне. Посмотрите как это произошло с Мэри Арнольд-Форстер. В статье 1921 она подробно описала, как ее способность летать в сновидениях развивалась с годами. Впервые она припоминает сны-полет, когда была маленьким ребенком и жила в Лондоне. Ночью во сне она боялась миновать лестничную площадку, которая выходила в темную оранжерею. Ей снилось, что она одна и испугана: "Это было потом, когда счастливое открытие было уже сделано и я обнаружила, что гораздо легче перелетать через лестницу, чем просто подниматься по ней. Мои ноги отрывались от пола, страх при этом исчезал и я чувствовала себя в полной безопасности. Это открытие с тех пор изменило мои сны. Сначала был один обязательный полет вниз по ступенькам, сначала лишь вниз, но очень скоро я стала летать более активно. Если что-то начинало тревожить меня во сне, я, по заведенному обычаю, взмывала в воздух, и через несколько лет такой практики вдруг обнаружила, что могу взлетать на большую высоту и летать с необычайной легкостью. Это развилось постепенно, по мере того, как сны-полеты переставали быть связанными с ощущениями страха и опасности. Но долгое время до этого я могла лишь предпринимать попытки взлетать, и с каждым годом мне удавалось это проделывать все легче и увереннее.

Постепенно "плохие сны" покинули меня. Когда однажды я поняла, что всегда могу убежать от любой опасности взлетев в воздух, чувство чего-то неизвестного, от чего нужно убегать, меня покинуло, и, более того, моя сила полетов росла и стабильно увеличивалась всю мою жизнь". Современные психологи оценили бы пример Арнольд-Форстер как убедительную иллюстрацию к тому общему подходу, который может быть использован каждым. Ее утверждение "каждый полет во сне делает следующий полет легче" - это аксиома, не требующая доказательств. Вы тоже можете научиться летать во сне, если уже не занимаетесь этим. Арнольд-Форстер описала два своих метода полетов во сне. В первом случае, мягко оттолкнувшись ногами от земли или просто подпрыгнув, она летела по воздуху без приложения каких-либо дополнительных усилий. "Легкие взмахи рук" позволяли ей ускорить полет, увеличить высоту или резко изменить направление движения, чтобы вылететь через дверь или окно.

Вторым способом было движение на высоте несколько дюймов над землей, напоминающее легкую, без усилий прогулку, но без всякого движения ногами. Сны-полеты Арнольд-Форстер обычно происходили в "чердачных комнатах и на огромных лестницах величественных зданий, ей неизвестных, хотя иногда она оказывалась в Британском музее и в других публичных выставочных галереях". Она могла летать "как это делают птицы, под самым потолком, спускаясь лишь для того, чтобы вылететь в дверь или окно.

Арнольд-Форстер утверждает, что на ней всегда было ее "платье для полетов - с прямыми закрытыми складками, прикрывающим ее ноги на три или четыре дюйма ниже подошв

туфель. Она объясняла, что это платье появилось в ее снах после сновидения, в котором она быстро скользила вдоль людного тротуара и испугалась того, что прохожие могли заметить, что ее ноги не двигались, как это обычно бывает при ходьбе, и обратить на нее и лишнее внимание. Ее "платье для полетов" эту опасность предотвращало.

Ей казалось, что она всякий раз в переживании полета узнает что-то новое. Арнольд-Форстер, как и Ван Эйден, отмечает, что сны-полеты и сны-скольжения весьма приятны и легко запоминаются. Свое постоянное возрастание числа полетов-сновидений она объяснила следующим: "...после того, как я нашла их исключительно полезными для того, чтобы избавиться от плохих снов, я старалась обнаружить, насколько далеко можно зайти с их помощью для продуцирования приятных снов".

Сконцентрировав свои сны на определенном сновидении, как, например, полеты, Арнольд-Форстер могла добиться того, чтобы именно это сновидение приходило к ней подряд две или три ночи, а может быть и дольше. Это зависело от степени концентрации внимания, до которой она доходила в состоянии бодрствования. Арнольд-Форстер отмечала: "Особенно после разговоров о полетах я обнаруживала, что очень скоро они начинали сниться мне по ночам". Мы видели это и раньше: необходима концентрация в течение двух или трех дней.

Сосредотачивайтесь на полетах или прозрачных сновидениях в течение двух или трех дней. Говорите постоянно о них и они обязательно придут к вам.

В дополнение к концентрации внимания, Арнольд-Форстер специально планировала совершить в полете-сновидении какие-

нибудь новые и необычные действия: "Долгое время я не могла летать выше, чем пять или шесть футов над землей. Однако, после многочисленных разговоров и размышлений о полете птиц, о порхании жаворонков в высоте, о парении пустельги, о работе сильных крыльев грачей и о быстрых полетах ласточек, мне удалось достичь в своих сновидениях этих птичьих полетов." Таким образом, Арнольд-Форстер удалось вызвать новый тип полетов во сне благодаря наблюдениям аналогичных явлений в реальной жизни. Также много она думала о полетах над деревьями, высокими домами и морями, прежде чем добилась этих полетов в сновидениях. Она также заметила, что очень уверенно себя чувствует и при полетах во сне на маленьком аэроплане, так как считала, что если бы возникли какие-то механические неполадки, то она смогла бы покинуть аэроплан и лететь сама по себе.

Когда вы бодрствуете, сконцентрируйтесь на тех объектах, которые вы хотели бы увидеть в своих снах. Помимо сосредоточения на задуманном сновидении в состоянии бодрствования, разговоров о нем и наблюдения элементов реальной жизни, которые она бы желала внести в свои сны, Арнольд-Форстер шла дальше: она развила "вторую формулу" для индуцирования запланированных снов (ее первая формула касалась изменения нежелательных сновидений). Она пришла к ней в ходе сновидения, в котором она была гостем на празднике. В этом сновидении ее сводный брат объяснил нескольким присутствующим мужчинам ее метод полетов и просил ее продемонстрировать им, как она это делает. Они критически обсудили увиденное и, один из джентльменов объяснил ей всеобщее замешательство тем, что они сомневаются в возможности нарушения всем известного закона природы. Тогда она взяла чью-то руку и смогла убедить его

взлететь вверх на несколько футов. Арнольд-Форстер использовала это свое объяснение джентльмену, которое она давала в ее сновидении, как основу для своей формулы: "Ты знаешь, что теперь законы гравитации не властны над тобой. Если ты временно от этих законов отстранишься, то сможешь летать по собственной воле. Будьте уверенными в себе и вам не нужен будет страх, чтобы взлететь в сновидении". Вы можете так же попробовать этот прием или прибегнуть к другим (вашим собственным) для того, чтобы развивать в себе способность к полетам во сне.

Хотя Арнольд-Форстер явно не фокусировала свое внимание на достижении сознания в своих снах-полетах, очевидно, что они были прозрачными. Применяя свои формулы, Арнольд-Форстер должна была отличать, что была в состоянии сна, когда законы гравитации не действуют. Она использовала этот осознаваемый ей во сне факт для того, чтобы изменить неприятные сновидения и усилить позитивные элементы в своих снах. Мы, действуя аналогичным образом, также можем изменить наши неприятные сновидения и увеличить число снов полезных и приятных.

... Еще один тип ощущений в сновидении-полете возник при фальшивом пробуждении, после которого я летала. Я четко чувствовала, что могу летать в реальной жизни до тех пор, пока не проснусь на самом деле. Однако, даже после реального пробуждения эта иллюзия пропадала далеко не сразу. В других сновидениях чувства, подобные переживаемым в полете, могут возникнуть неожиданно, без всяких летательных действий - это скорее похоже на пассивное наблюдение картин полета, чем на полное непосредственное переживание во время настоящих сновидений-полетов. Я использую различные стили полетов для

различных целей. Наиболее распространенные причины для того, чтобы взлететь, - это попытка быстро скрыться от возникшей угрозы; быстро достичь какого-нибудь места; приостановить или изменить характер каких-либо воздействий; сделать что-либо наиболее приемлемым способом; охватить общую ситуацию в целом, чтобы спланировать свои дальнейшие действия.

Случайно я натолкнулась на то, что я могла использовать прыжок как действие для создания дополнительных образов в сновидении, а полет как символическое представление тех мест, где я могла бы странствовать или как средство для достижения возможности наблюдать и делать фантастические вещи. Мои полеты-сновидения я так же могла использовать, как это происходило с Арнольд-Форстер, для обучения каким-либо навыкам. Например, падая вниз в положении стоя я обнаружила, что могу контролировать направление движения при помощи ног. Я использовала это открытие в сновидении, случившемся спустя восемь месяцев, когда я ухаживала за растениями, слетая на них сверху. Вода при этом лилась из моих туфель и, управляя своими ногами, я могла регулировать количество воды для полива каждого отдельного растения. В другом сновидении, после того, как мне удалось избежать опасности, улетев с того места, где я находилась, я обнаружила, что могу использовать свое парящее положение с большой выгодой для быстрой атаки. Постепенно я накопила огромный опыт использования состояния полета в самых различных ситуациях, с которыми сталкивалась в сновидениях, и значение полетов самих по себе в качестве основного действия в сновидениях непрерывно увеличивалось. Удивительно часто мои сновидения-полеты являлись последними сновидениями ночи.

Вы с большей уверенностью достигнете успеха в индуцировании снов-полетов, если будете предпринимать основные усилия во время утренних сновидений. Те, кто видит прозрачные сновидения, не только испытывают больше полетов во сне, как мы убедились ранее, но постоянно увеличивают частоту возникновения такого рода снов и специально развивают различные способы сделать эти полеты легче и еще более приятными, чем обычное состояние комфорта.

Почему же зрители прозрачных сновидений испытывают полеты гораздо чаще, чем другие сновидящие? Например, анализ причин появления сновидений-полетов никоим образом не может служить объяснением того факта, что те, кто видит прозрачные сновидения, испытывают переживания полетов во сне более часто. Удивительным является и наблюдение Эллис о том, что сновидения-полеты чаще встречаются среди снов, которые снятся в раннем детстве, и более редки в зрелом возрасте. Он рассказывает о своем знакомом, который в пятьдесят лет обнаружил, что его сновидения-полеты исчезли, в то время как с Эллисом подобное произошло в гораздо более молодом возрасте.

Фрейд считал, что желание летать во сне означает ничто иное как стремление быть удовлетворенным в сексуальной активности. Он наблюдал, что пациенты обычно считают сны-полеты приятными и такими же эффективными в плане сексуальной стимуляции как, например, качание на качелях. Здесь, однако, следует особо подчеркнуть, что сам Фрейд допускал мистифицирование сновидений-полетов и, более того, лично, по-видимому, никогда их не испытывал. Все же мои сновидения-полеты, вне зависимости от того, в каком стиле они

проходили и для какой цели были предназначены, были очень приятными, особенно те, что сопровождались сильными физическими ощущениями. Если мне удавалось приглушить мое удовольствие до уровня, достаточного для продолжения прозрачного сновидения, я обязательно старалась через некоторое время опять взлететь. Я не удивлюсь, если наиболее правильным объяснением частоты сновидений-полетов окажется просто то, что они доставляют необычайное удовольствие. Действительно, человек, видящий прозрачные сновидения, может во сне избирать деятельность по своему вкусу и он, естественно, выбирает наиболее приятный вариант - полет.

Другим возможным объяснением частоты сновидений-полетов является уникальность состояния сознательного существования во время сна, которое усиливает ощущение полета. Например, молящиеся в религиозном экстазе и люди, находящиеся на грани смерти, очень часто рассказывают об ощущениях полета. Ощущение полета может сопровождать изменение состояния сознания. Прямая связь этих случаев с ощущениями и полета в сновидениях не совсем ясна, но я все же хочу высказать ряд предположений. Возможно, полеты-сновидения имеют воздействие на сознание, ведущее к освобождению чувств, к повышению склонности к авантурным переживаниям и к осознанию способностей справиться с теми новыми и измененными состояниями, которые могут в результате возникнуть. Может быть, если мы летаем в своих сновидениях, мы чувствуем себя свободнее и в реальной жизни. Но самым бесспорным, конечно, является то, что люди, которые регулярно летают в своих сновидениях, все без исключения находят это действо

восхитительным. И именно такие сны обеспечивают легкий переход в прозрачное сновидение.

Когда вы видите прозрачное сновидение, вы чувствуете необычайную легкость управления своими действиями по сравнению с обычными сновидениями.

В дополнение, многие люди, которые регулярно испытывают прозрачные сновидения, наслаждаются тем, что экспериментируют с окружающей обстановкой во сне для того, чтобы проверить силу своего контроля. Например, один из таких сновидящих рассказывает: "Мне снилось, что я прогуливаюсь по прямой дороге, обнесенной с одной стороны стеной, и неожиданно я понимаю, что сплю. Я осознаю, что это как раз то, чего я так хотел достичь, и думаю: "Теперь я могу позволить случиться чему-нибудь необычному". Я подумал, что хорошо бы найти яблоко. Я замечаю впереди себя дерево и загадываю, что, когда я к нему приближусь, увижу на нем яблоки. Но как только я подошел к дереву, яблоко уже само оказалось у меня в руке. Я его пробую и сразу же делаю вывод: "Какая правдоподобная имитация яблока". Несколько позже этому же человеку приснился сон, в котором он прогуливается с моделью атома в руке: "Я увидел атом с лункой, внутри которой была видна бусина. Я хочу вставить в нее ниппель и говорю маленькой бусине: "Я приказываю тебе выскочить" - что она и сделала".

Ощущение направленного действия в сновидении довольно примечательно. П.Д.Успенский, русский философ, испытывал подобные переживания со смешанными чувствами: "Попробуйте этого котенка превратить в большую белую собаку. В реальной жизни это невозможно, но если это происходит, то это значит, что я

сплю. Я говорю это себе и тут же черный котенок превращается в большую белую собаку. В то же самое время противоположная стенка комнаты исчезает, открывая горный ландшафт с рекой, лентой уходящей вдаль. "И это забавно" говорю я себе. "Я ведь ни разу не видел этот ландшафт. Откуда он появился? Слабое воспоминание начинает всплывать во мне, воспоминание, что я уже видел когда-то этот ландшафт и он как-то связан с белой собакой. Но я чувствую, что если позволю себе войти в него, я забуду очень важную вещь, которую должен помнить: что я сплю и я сохраняю сознание, что я нахожусь в состоянии, которого так долго пытался достичь. Я делаю попытку не думать об этом пейзаже, но в тот же момент какая-то сила хватает меня сзади и начинает меня волочить. Я вылетаю через заднюю стенку комнаты и лечу по прямой, все время спиной вперед и со страшным шумом в ушах неожиданно останавливаюсь и просыпаюсь".

В прозрачных сновидениях вы можете выбирать любой из возможных вариантов происходящего действия при этом всегда очень интересно наблюдать за собой, какой выбор вы делаете. В большом количестве снов, которые хранит моя память, я обнаруживаю много "допрозрачных" сновидений и фальшивых пробуждений. Прозрачные же сновидения встречаются не очень часто. Например, за последние восемь месяцев я записала лишь три безусловно прозрачных сновидения, относящихся в основном к тому периоду времени, когда я много читала и думала именно о прозрачных снах. Содержание снов вообще очень часто у меня оказывается тесно связанным с тем, чем я интенсивно занимаюсь в именно в данный момент.

Сначала я заметила, что все черты прозрачных сновидений, включая "допрозрачные сновидения", фальшивые пробуждения и сны-полеты - усиливались вместе с частотой попыток индуцировать прозрачные сновидения. И, наконец, я научилась тому, как вызывать прозрачные сны. Различные методы, которые я использовала для достижения этой цели будут описаны ниже, они успешно сработали в трех последних прозрачных сновидениях. В первом из них я поначалу хотела летать, но мысль о полете была столь волнительна, что я почувствовала, что начинаю просыпаться. Напоминанием себе самой того, что нельзя быть столь эмоциональной, мне удалось продлить свой сон и при этом понаблюдать за собой. Это продолжение сна проходило в приятной и интересной манере, значительно отличавшейся от той, в которой протекало предыдущее пугающее непрозрачное сновидение. В двух других прозрачных сновидениях я решила испытать оргазм. Хотя ощущения и были волнующими, они не достигли своего завершения, так как мне пришлось позаботиться о том, чтобы не проснуться. Однако в совсем недавнем моем прозрачном сновидении мне удалось, в конечном счете, добиться оргазма, убедив себя в том, что и сильные эмоции можно испытывать в прозрачном сновидении без боязни проснуться, если ты уже достаточно привык к самому состоянию прозрачного сна. В продолжение одного из этих двух снов я предпринимала вполне определенные действия по вырезанию своего имени на двери. Перед этим я читала Успенского и понимала, почему он утверждал, что невозможно произнести чье-то имя в прозрачном сновидении: вся атмосфера сна тогда начинает вибрировать и грохотать так, что сон немедленно прерывается. Если вы попытаетесь в прозрачном сновидении вслух произнести чье-либо имя, то эта попытка

разрушит все: лучше пробовать "называть" имена каким-либо другим способом (например, как делала я). Во всех этих прозрачных сновидениях я видела символы, отражающие: мою реакцию на возможную сексуальную активность моего ребенка; желание узнать, как я сама выгляжу со стороны; добиться более тесного, более комфортного отношения ко мне со стороны моей "большой и черной" бессознательности; желание "высечь свое имя" или сделать знак. Однако, при повторных появлениях символов в снах, соответствующие им переживания становились все более и более безжизненными. Я также помню ряд необычных очень коротких прозрачных сновидений, тесно связанных с фальшивыми пробуждениями. Я часто вижу во сне, что записываю свои сновидения в блокнот (или на другую поверхность) своим особым методом лишь для того, чтобы осознать, что на самом деле я этого не делаю.

В прозрачных сновидениях вы можете выбирать любой из возможных вариантов происходящего действия при этом всегда очень интересно наблюдать за собой, какой выбор вы делаете. В большом количестве снов, которые хранит моя память, я обнаруживаю много "допрозрачных" сновидений и фальшивых пробуждений. Прозрачные же сновидения встречаются не очень часто. Например, за последние восемь месяцев я записала лишь три безусловно прозрачных сновидения, относящихся в основном к тому периоду времени, когда я много читала и думала именно о прозрачных снах. Содержание снов вообще очень часто у меня оказывается тесно связанным с тем, чем я интенсивно занимаюсь в именно в данный момент.

Сначала я заметила, что все черты прозрачных сновидений, включая "допрозрачные сновидения", фальшивые пробуждения и сны-полеты - усиливались вместе с частотой попыток индуцировать прозрачные сновидения. И, наконец, я научилась тому, как вызывать прозрачные сны. Различные методы, которые я использовала для достижения этой цели будут описаны ниже, они успешно сработали в трех последних прозрачных сновидениях. В первом из них я поначалу хотела летать, но мысль о полете была столь волнительна, что я почувствовала, что начинаю просыпаться. Напоминанием себе самой того, что нельзя быть столь эмоциональной, мне удалось продлить свой сон и при этом понаблюдать за собой. Это продолжение сна проходило в приятной и интересной манере, значительно отличавшейся от той, в которой протекало предыдущее пугающее непрозрачное сновидение. В двух других прозрачных сновидениях я решила испытать оргазм. Хотя ощущения и были волнующими, они не достигли своего завершения, так как мне пришлось позаботиться о том, чтобы не проснуться. Однако в совсем недавнем моем прозрачном сновидении мне удалось, в конечном счете, добиться оргазма, убедив себя в том, что и сильные эмоции можно испытывать в прозрачном сновидении без боязни проснуться, если ты уже достаточно привык к самому состоянию прозрачного сна. В продолжение одного из этих двух снов я предпринимала вполне определенные действия по вырезанию своего имени на двери. Перед этим я читала Успенского и понимала, почему он утверждал, что невозможно произнести чье-то имя в прозрачном сновидении: вся атмосфера сна тогда начинает вибрировать и грохотать так, что сон немедленно прерывается. Если вы попытаетесь в прозрачном сновидении вслух произнести чье-либо имя, то эта попытка

разрушит все: лучше пробовать "называть" имена каким-либо другим способом (например, как делала я). Во всех этих прозрачных сновидениях я видела символы, отражающие: мою реакцию на возможную сексуальную активность моего ребенка; желание узнать, как я сама выгляжу со стороны; добиться более тесного, более комфортного отношения ко мне со стороны моей "большой и черной" бессознательности; желание "высечь свое имя" или сделать знак. Однако, при повторных появлениях символов в снах, соответствующие им переживания становились все более и более безжизненными. Я также помню ряд необычных очень коротких прозрачных сновидений, тесно связанных с фальшивыми пробуждениями. Я часто вижу во сне, что записываю свои сновидения в блокнот (или на другую поверхность) своим особым методом лишь для того, чтобы осознать, что на самом деле я этого не делаю.

Для иллюстрации приведу следующую запись сна: "...В конце этого сновидения я попыталась записать его карандашом на наволочке. Это что-то о западной философии. Я заставляю себя привстать и посмотреть, достаточно ли четка запись, и обнаруживаю лишь ряд точек и черточек. Затем я специально заставляла себя проснуться реально и записать сон". Момент, когда я понимаю, что я не проснулась и не пишу, и следующее за этим осознание того факта, что я сплю - это короткая вспышка "прозрачности", которую я использую для того, чтобы на самом деле проснуться и записать сновидение. Это редкое возникновение фальшивого пробуждения, за которым следует очень короткая вспышка прозрачности, ведущая к реальному пробуждению.

Таким образом, я использовала контролируруемую прозрачность сновидения с несколькими различными целями: для того, чтобы проснуться и записать сон; "увидеть" себя со стороны и для того, чтобы испытать оргазм. И, самое примечательное, выбор между этими вариантами я заранее не планировала и делала именно во время сновидения.

Вы тоже можете попробовать делать выбор дальнейших своих действий во сне либо сразу после того, как обретете "прозрачность" сновидения, либо подождете, каким будет ваш произвольный выбор во время сновидения.

Все упомянутое выше обладает несомненной ценностью само по себе, но есть нечто еще большее. Вы можете использовать состояние прозрачного сновидения для того, чтобы вызывать во сне кристально четкие и ясные образы и сохранять их в зрительной памяти для тщательного изучения. Люди часто во сне видят чудесные изображения или читают загадочные книги, хотя после пробуждения их воспоминания об этом оказываются расплывчатыми и неопределенными. Обычно они не могут воспроизвести сновидимые им образы после того, как проснутся. Можно научиться схватывать такого рода ускользающие образы сновидений затем, чтобы после обдумать их и детально изучить настолько, что последующее воспроизведение этих образов в реальной жизни будет простой копировальной работой. Если вы достигнете достаточного мастерства в прозрачном сновидении, то вы сможете детально изучить приснившиеся вам рисунки, почитать тексты книг сновидения или понаблюдать за каким-нибудь необычным образом с замечательной ясностью.

Но прозрачные сновидения могут дать, конечно, еще больше. В прозрачных сновидениях вы обретете способность использовать это особое сознательное состояние в качестве своего рода персональной лаборатории, в которой вы можете проводить "репетиции" тех навыков, которые вы планируете совершенствовать в реальной жизни - что-нибудь, наподобие повышения силы и улучшения точности вашего теннисного удара или соблюдение правил хорошего тона, действительно может быть достигнуто в вашем прозрачном сновидении. Вам остается только выбрать ту сферу деятельности, в которой вы желаете достичь совершенства. Это замечание о персональной лаборатории может пониматься и существенно шире - вплоть до испробования на себе различных терапевтических приемов. К примеру, люди, страдающие какой-либо фобией, могут подарить себе в сновидении нечто, вызывающее страх (во время прозрачного сна спящий осознает, что он спит, и, следовательно, что ему не может быть нанесен никакой вред) и таким образом вернуть себя в нормальное психическое состояние. Этот прием аналогичен применяемому психотерапевтом в реальной жизни, когда он "притупляет чувства" пациента, предлагая ему ясно представить визуально тот объект, который внушает страх. Выздоровевшие алкоголики иногда переживают сон, в котором они принимают участие в выпивке и скатываются к прежнему уровню поведения. Если вы являетесь зрителями прозрачных сновидений, вы можете рассеять все свои страхи в сновидении и выбрать тот тип поведения во сне, который для вас наиболее приемлем и в наибольшей степени импонирует: например, разбив бутылку с вином или отвернувшись от бара, вы можете тем самым отработать те черты вашего поведения, которые особенно для вас желательны в реальной жизни. Итак, возможные

пути терапевтического применения прозрачных сновидений вполне очевидны. Но, в дополнение к этому, прозрачные сновидения имеют огромное значение еще по одной причине - они обеспечивают взаимосвязь реального мира и мира сновидений. Представьте такую ситуацию: вы спите, но сознание сохраняется, и вы можете направленно совершать действия в вашем прозрачном сновидении. Теперь даже обычные люди могут выучиться представлять во сне простейшие двигательные реакции. Чарльз Тарт, описывая различные состояния сознания, предположил возможность существования двух типов "коммуникативных" систем, обеспечивающих связь между состоянием сна и состоянием бодрствования. В перспективе станет возможно научить видящих прозрачные сновидения более легко реагировать на реальные события. Если бы такие сновидящие были способны обозначать момент, когда возникало прозрачное сновидение, исследователи смогли бы по наблюдениям точно узнать, существует ли такая разница между прозрачными и непрозрачными сновидениями, которую можно измерить количественно. Мы смогли бы, возможно, узнать о сне от человека в тот момент, когда он непосредственно видит сновидение, а не из его более позднего рассказа после пробуждения. Возможности общения с человеком, видящим прозрачное сновидение, во время самого процесса сна, терапевтический потенциал и чудесные личностные переживания, которые прозрачные сновидение представляет, придают прозрачным сновидениям совершенно особое значение как для реальной жизни, так и для мира снов.

ГЛАВА 7. Что можно узнать из опыта сновидений йогов.

"О, знатнорожденный, сколь пугающие и ужасные видения должен ты видеть, осознай, что это твои собственные мысли"

### **Тибетская книга мертвых.**

Вы можете полностью обрести бесстрашие в отношении самых ужасных ваших сновидений. Вы можете научиться признавать их ничем иным, как вашими собственными мыслями, которым придана столь неприглядная форма и которые живут и действуют лишь тогда, когда вы сами оживляете их. Вы сами - действительный автор этих образов, их продюсер и режиссер. Вы можете позволить им импровизировать, чтобы развлечь вас, но вы всегда можете вмешаться в эту игру. Персонажи ваших сновидений работают на вас. Они могут стать монстрами, разрушающими своего создателя, но только если вы забудете, что они ваших собственных рук дело, что в вашей власти изменить их или придать им совершенно новую форму.

Тибетские йоги считают обязательным осознание своей роли как создателя образов в собственных сновидениях. По их мнению, необходимый контроль над сном достигнут тогда, когда их физические тела могут находиться в состоянии сна в то время, как в голове сохраняется полное сознание. Они относят к осознанному переживанию то состояние сна, когда могут демонстрировать различные акты воли. Йоги утверждают, что "характер каждого сновидения может быть изменен или трансформирован по желанию". Более того, йоги возвращаются к реальной жизни с полным осознанием того, что произошло ранее и происходит теперь. Это удивительное и невыполнимое для европейца требование. Европейцы считают, что трудно обрести сознание во время сновидения, как это удается видящим прозрачные

сновидения, не говоря уже о сохранении сознания на весь период между сном и пробуждением. Вместе с тем, такой уровень контроля сновидений на самом деле вполне достижим.

Навыки йоги по владению телом и сознанием неизмеримо превосходят традиции европейской культуры. Почему нам не дается эта степень контроля сновидений? Все, что мы знаем об этих "нашептанных на ухо" учениях, о практикуемом йогами контроле сновидений мы почерпнули, во многом, из трудов В.И.Эванс-Венца, оксфордского ученого, проведшего несколько лет в Индии в изучении различных оккультных доктрин. Материал этой главы главным образом опирается на работы этого исследователя. Давайте посмотрим, как воображаемый молодой монах Рэм обучался полностью управлять своими сновидениями и что мы сможем извлечь из этих древних секретных приемов для себя.

Молодой монах Рэм подбирает свою шафрановую блузу и садится, скрестив ноги, на каменный пол перед своим Гуру. Они находятся одни в монастырском саду, расположенным под скалой. Сквозь холодный туман монах может видеть каменные домики крестьян в далекой долине, похожие на пасущееся на склоне горы стадо, но все это воспринимается им как иной мир. Ветер доносит перезвон колоколов храма, тихое бормотание монахов в часовне, сладкий запах фимиама. Это время его индивидуального занятия и монах перестает воспринимать все, кроме своего Гуру. Это время специальных поучений Мастера, который указывает ему путь от невежества к истинному знанию, - самое важное в его жизни. Путь к познанию действительно много, но только один из них наиболее короток. Монах должен дисциплинировать свой непокорный человеческий разум, прежде чем слиться с божеством. Рэм кивает

бритой головой в знак готовности, медитация начинается. Рэм все глубже и глубже уходит в себя. Ощущение внешнего мира полностью исчезает. Внутри себя он сосредотачивается на одной концентрирующей точке. Рэм много лет посвятил обучению достижения этой "единой точки" в своем разуме. Сначала он должен был научиться совладать со своим телом, достичь полного контроля своего "низшего существа", прежде чем перейти к обучению методам управления умственными процессами при помощи своей воли. Старый лама-монах записал более чем 300 лет назад секретные методы контроля над мыслительными процессами. Рэм полностью следует этим принципам под руководством своего Гуру. Сначала он учился генерировать тепло своего собственного тела. При помощи медитации и изнуряющих упражнений он обрел силу и такую власть над телом, что мог совершенно комфортно переносить сильный холод. Его мастерство генерирования "физического тепла" было проверено одним морозным зимним вечером: он и другие участники испытания, обнаженные, сели, скрестив ноги на пронизывающем ветру у замерзшего озера. Их тела служили своеобразной сушилкой для кусков ткани, намоченной в ледяной воде. Те из них, кто не смогли высушить на себе по крайней мере три таких куска, считались не выдержавшими экзамена. Тем же, кто прошел через это испытание, позволялось в знак отличия носить на себе весь год только одну рубашку или робу из хлопка, и к ним почтительно обращались как "репа" (по названию одежды). Большинство людей в Тибете должны защищаться от суровых зимних ветров и низких температур и носить меховые шапки, плащи на меховой подкладке, теплую обувь и выпивать тридцать или сорок чашек горячего чая с маслом каждый день. Неудивительно, что в такой стране человек, который

может обходиться только одеждой из хлопка, пользуется большим уважением.

Теперь Рэм обладает экстраординарной устойчивостью к экстремальным температурам, которая достигается за счет умения концентрировать и дисциплинировать свои мысли. При помощи этого умения и других упражнений Рэм приходит к заключению, что его тело лишь иллюзорное создание его ума. Он с готовностью продолжает свою работу над повышением степени контроля своего мышления.

Европейцы могут посчитать этот тип мышления йогов тупиковым. Но, в действительности, он не столько далек, как это может показаться, от тех концепций, которых придерживаемся мы. Вы знаете, как наше внутреннее состояние может влиять на наше восприятие окружающего мира и наши способности. В качестве иллюстрации можно привести пример, как женщина, пострадавшая в автомобильной катастрофе, смогла поднять машину, придавившую ее ребенка, затем поехать в госпиталь, не ощущая боли. Только после того, как ее ребенок оказался в руках врачей, она потеряла сознание и рухнула, как выяснилось, у нее был сломан позвоночник. Невозможно? Нет, возможно. Интенсивное занятие важным делом - спасением травмированного ребенка - может, например, на некоторое время блокировать чувство боли. Мы часто "забываем" о головной или зубной боли, если в некоторый момент начинают происходить волнующие нас события. Возможно, что люди могут научиться направлять свое внимание волевыми усилиями и достигать внутренних состояний, которые часто возникают при воздействии экстремальных ситуаций.

Теперь Рэм обладает экстраординарной устойчивостью к экстремальным температурам, которая достигается за счет умения концентрировать и дисциплинировать свои мысли. При помощи этого умения и других упражнений Рэм приходит к заключению, что его тело лишь иллюзорное создание его ума. Он с готовностью продолжает свою работу над повышением степени контроля своего мышления.

Европейцы могут посчитать этот тип мышления йогов тупиковым. Но, в действительности, он не столько далек, как это может показаться, от тех концепций, которых придерживаемся мы. Вы знаете, как наше внутреннее состояние может влиять на наше восприятие окружающего мира и наши способности. В качестве иллюстрации можно привести пример, как женщина, пострадавшая в автомобильной катастрофе, смогла поднять машину, придавившую ее ребенка, затем поехать в госпиталь, не ощущая боли. Только после того, как ее ребенок оказался в руках врачей, она потеряла сознание и рухнула, как выяснилось, у нее был сломан позвоночник. Невозможно? Нет, возможно. Интенсивное занятие важным делом - спасением травмированного ребенка - может, например, на некоторое время блокировать чувство боли. Мы часто "забываем" о головной или зубной боли, если в некоторый момент начинают происходить волнующие нас события. Возможно, что люди могут научиться направлять свое внимание волевыми усилиями и достигать внутренних состояний, которые часто возникают при воздействии экстремальных ситуаций.

Мы конструируем и создаем наши переживания самыми различными путями. Мы отбираем только часть из многочисленных событий вокруг нас и мыслей в нашей голове и именно ей уделяем

внимание в определенный момент времени. Когда мы испытываем сексуальное возбуждение, все (или почти все) стимулирует нас в этом направлении. Когда же мы пресыщены, те же стимулы воспринимаются нами совершенно по-другому. Существует бесконечное множество путей восприятия одного и того же события. Например, один и тот же фильм будет совершенно по-разному воспринят отдельными зрителями и даже одним и тем же человеком, но в разных аудиториях. Ни один из этих путей восприятия нельзя предпочесть как более "правильный". Вероятно, формулировка: "мир - иллюзия" - это другая форма высказывания: "существует множество взглядов на одну и ту же вещь и все эти взгляды продукт того, кто смотрит". Возможно, мы сможем научиться осознанно создавать наше внутреннее состояние, которое определяет наше восприятие. Давайте продолжим наше наблюдение за Рэмом на его пути к совершенству.

Рэм должен пройти следующие шесть ступеней: уметь генерировать физическое тепло (ступень 1: физическое тело); полностью повелевать своим телом (ступень 2: иллюзорное тело); осуществлять контроль над своими сновидениями (ступень 3: состояние сна); если он осознает, что восприятие реального мира и сновидения - это продукты его разума, "иллюзии", то он сможет испытать экстатическую ясность восприятия (ступень 4: ясный свет) и осознать, что все во вселенной - это часть содержания "Высшего сновидения" сновидения Будды. Когда просыпается Будда, его сновидение (сознание) оканчивается. Когда человек полностью воспримет этот факт (посвящение), он испытает чувство единения со всем миром (Нирвану). Рэм в конце концов умрет и перейдет в посмертное состояние бардо (которое длится символически 49 дней, но может продолжаться до 500-1000 лет, в зависимости от

степени духовного развития). Бардо считается частью продленного состояния сновидения. В это время умерший переживает ужасные видения, определяющиеся его взглядами, которых он придерживался в реальной жизни. Гуру Рэма подготовит его к этим переживаниям, сидя "лицом к лицу" и подробно описывая то, что следует ожидать от посмертного состояния (ступень 5: посмертное состояние).

Рэм уже многое знает о том, что делать с этими ужасными видениями посмертного состояния для того, чтобы достичь свободы от необходимости бесконечно кружить по кругу умирание-возрождение. Одновременно с преодолением этих ужасных видений он сможет избежать страданий бардо и приобретет способность уйти от попыток возродиться. Таким образом, обучение контролю над сновидениями для йогов преследует особую цель - стать свободным от необходимости повторного рождения. И только в самом конце Гуру научит Рэма, как перевести свое сознание из посмертного состояния в новое физическое тело (ступень 6: перевод сознания). В результате постижения всех этих ступеней Рэм будет готов справиться со всем, что может с ним случиться.

Мы подробно остановимся на двух ступенях: состояние сновидения и посмертное состояние, которые хотя и кажутся на первый взгляд совершенно несвязанными между собой, содержат в себе ряд советов по овладению мастерством контроля над сновидениями.

На ступени работы с собственными сновидениями, Рэму предстоит пройти четыре стадии: он должен постичь природу сновидений; овладеть искусством изменения содержания

сновидений; осознать, что сновидение - это иллюзия, и уметь управлять погружением в состояние сновидения.

С целью постижения состояния сновидения Рэм старается сохранять неразорванность сознания при переходе от реальности ко сну. Его Гуру советует ему постоянно держать в голове в любом состоянии на протяжении всего дня то, что все вещи - это всего лишь субстанция сновидения и лишь эта субстанция - истинная природа всех вещей окружающего мира. Ночью, когда Рэм укладывается на тонкую подстилку в своей крошечной спальне, он еще раз мысленно обращается к своему Гуру, чтобы тот помог ему обрести способность постичь природу состояния сновидения, и после этого окончательно обретает уверенность в том, что так оно и будет. Затем Рэм начинает проделывать специальные дыхательные упражнения и старается подготовить сознание так, чтобы усилить свои способности по визуализации образов сновидений. Везде темно и тихо, Рэм начинает отходить ко сну...

Мы можем вспомнить, что вышеприведенный отрывок очень напоминает процедуру погружения в субъект своих желаний за несколько минут до сна, чтобы увидеть во сне то, что запланировано. Мы ранее видели, сколь эффективен такой подход для индуцирования задуманного сновидения. Этот же подход, оказывается, может помочь и сохранению сознания в сновидении.

Следующим утром Рэм выполняет семь раз упражнение с названием "горшкообразное" дыхание и одиннадцать раз старается постичь природу состояния сновидения. Затем он концентрируется на точке, "подобной костяной субстанции, белой по цвету, расположенной между бровями". Следующим вечером он опять фокусирует свое внимание на этой точке, а утром опять

предпринимает двадцать одну попытку постичь природу состояния сна, одновременно концентрируя свой разум на другой, черной по цвету точке, размером с пиллюлю, расположенной на основании его полового органа. Теперь он постигнет то, что состояние сновидения - это иллюзия. Следует отметить, что попытки вызвать задуманные видения проводятся в определенные отрезки времени и неоднократно повторяются и интенсифицируются. Попробуйте вспомнить, сколь часто вы концентрируетесь на какой-то мысли в течение хотя бы пяти минут? Старайтесь сохранять концентрацию внимания как можно дольше. Наш разум скачет от мысли к мысли столь же быстро, как птица колибри машет своими крылышками во время полета. Может быть, длительная задержка внимания на какой-то одной определенной мысли оказывает глубокое воздействие на человека и значительно облегчает появление этой мысли на других уровнях сознания. Двадцать одна попытка постичь природу состояния сна! Без всякого сомнения, такая интенсивность мыслительного процесса сможет увеличить возможность повторного появления задуманного в состоянии сновидения!

Мы можем вспомнить, что вышеприведенный отрывок очень напоминает процедуру погружения в субъект своих желаний за несколько минут до сна, чтобы увидеть во сне то, что запланировано. Мы ранее видели, сколь эффективен такой подход для индуцирования задуманного сновидения. Этот же подход, оказывается, может помочь и сохранению сознания в сновидении.

Следующим утром Рэм выполняет семь раз упражнение с названием "горшкообразное" дыхание и одиннадцать раз старается постичь природу состояния сновидения. Затем он концентрируется на точке, "подобной костяной субстанции, белой по цвету,

расположенной между бровями". Следующим вечером он опять фокусирует свое внимание на этой точке, а утром опять предпринимает двадцать одну попытку постичь природу состояния сна, одновременно концентрируя свой разум на другой, черной по цвету точке, размером с пиллюлю, расположенной на основании его полового органа. Теперь он постигнет то, что состояние сновидения - это иллюзия. Следует отметить, что попытки вызвать задуманные видения проводятся в определенные отрезки времени и неоднократно повторяются и интенсифицируются. Попробуйте вспомнить, сколь часто вы концентрируетесь на какой-то мысли в течение хотя бы пяти минут? Старайтесь сохранять концентрацию внимания как можно дольше. Наш разум скачет от мысли к мысли столь же быстро, как птица колибри машет своими крылышками во время полета. Может быть, длительная задержка внимания на какой-то одной определенной мысли оказывает глубокое воздействие на человека и значительно облегчает появление этой мысли на других уровнях сознания. Двадцать одна попытка постичь природу состояния сна! Без всякого сомнения, такая интенсивность мыслительного процесса сможет увеличить возможность повторного появления задуманного в состоянии сновидения!

Рэм должен стараться не забыть содержание сновидения, которое достигается сосредоточением сознания во время сна. Рэм предупрежден о том, что именно тогда, когда он начнет реально познавать природу состояния сновидения, его сон может прерваться. Это напоминает короткую вспышку прозрачности, которую использует спящий для прерывания (пугающего) сновидения с помощью пробуждения. Чтобы этого избежать, Гуру советует Рэму есть питательную пищу и заниматься физическим

трудом для того, чтобы утомиться и крепко спать, с сохранением полного контроля над процессом пробуждения.

Если Рэм озабочен повторяющимися сновидениями, которые не меняют своего содержания, ему указывается на необходимость медитирования с концентрацией внимания на этом сновидении, с использованием "горшкообразного дыхания, концентрации мысли на точке сосредоточения и твердым желанием постичь природу этого сновидения."

Рэм может также чувствовать, что он видел сновидение, но совершенно его забыл. В этом случае Гуру советует ему "избавиться от поллюций и нечистоты". Вы тоже сможете более легко сконцентрироваться на вызывании и контроле ваших сновидений, когда будете стараться создать условия для перевода вашей жизни в более спокойное русло.

Возможно, что Рэм не сможет вообще что-либо вспомнить о своем сновидении. Это связано с развитием "состояния негативности". Студенты моих семинаров по сновидениям часто рассказывают об этом состоянии в первые несколько ночей, называя это "ступенью страха". Противоядие, предложенное Гуру, в этом случае особенно интересно. Как обычно, Рэму предлагается медитировать, делая упражнения "горшкообразного" дыхания и сфокусировав свое внимание на точке в основании полового органа. Однако, в дополнение, гуру предлагает сделать умиловляющее подношение "героям" и "злым духам". Согласно Эвансу-Венцу, в этом случае гуру считает, что определенные сверхъестественные силы стараются помешать ученикам, обучающимся овладению сверхъестественными силами, именно на этой ступени развития. Следовательно, прежде чем Рэм сможет

почувствовать себя в безопасности и свободным от препятствий такого рода, он должен сделать друзьями тех, кто населяет эту духовную сферу - героев и злых духов. Этот взгляд, что ученик должен сделать друзей из населяющих потусторонний мир, можно сравнить с практикой сеноев по созданию дружественных образов сновидений. Эти два подхода отличаются лишь по форме. Рэм делает жертвоприношения после сна. Сенои сражаются со своими врагами во время сна, чтобы обратить их в друзей. Но эффект в обоих случаях одинаков - более дружественные образы сновидений.

Вы никогда не обойдетесь без создания ваших собственных друзей в сновидениях для того, чтобы двигаться вперед в самопознании. Рэм ежедневно сосредотачивается на том, что все образы его сновидений приходят из его собственных мыслей и что он обладает сознанием во время своих сновидений. Теперь его гуру советует ему изменить форму образов сновидений: если, к примеру, приснился сон об огне - то следует представить, сколь страшен может быть огонь, который появляется во сне, и, сохраняя эту мысль в голове, затоптать его ногами. Точно так же теперь нужно топтать все, что бы тебе не приснилось страшного. Ясно, что этот совет практически идентичен принципу сеноев, согласно которому необходимо противостоять опасности в сновидениях. Я сама испытала действенность этого совета йогов в тот период интенсивной концентрации внимания на их идеях, когда писала эту главу. В ходе сновидения я сначала спокойно взобралась на маленькую гору, но при спуске с нее на моем пути вдруг появились кусты и неожиданно много больших, желтых и жужжащих пчел. Я страшно испугалась того, что они могут меня ужалить. Я стала себя успокаивать, говоря себе: "Они не могут причинить мне вреда,

пчелы сновидения - ненастоящие пчелы". Я закладываю свои руки за спину и продолжаю спускаться дальше. Пчелы все еще вокруг меня, но на меня не обращают внимания. Затем они совсем исчезают, как только я шевелю рукой ("Желтые пчелы", 07.10.73). Как сенои, так и йоги противостоят странным образам сновидений. Хотя йогам, в отличие от сеноев, предлагается трансформировать содержание сновидения для проверки своей способности изменять сновидные образы как таковой, независимо от того, угрожающие образы или нет. Если в сновидении огонь, Рэм может иногда трансформировать его в воду - противоположность огня. Если в сновидении маленькие объекты, он может трансформировать их в большие, или, наоборот, вообразить обратный переход, с целью познать природу величин. Если в сновидении одна вещь, он может трансформировать ее в множество вещей, или, наоборот, вообразить обратный переход, с целью познать природу множественного и единичного. Это похоже на практику прозрачных сновидений, которые намеренно изменяются только для того, чтобы посмотреть, что произойдет. Если вы развиваете сознание в ваших сновидениях, вы можете производить любое изменение, какое пожелаете. Ценность этого подхода трудно переоценить, особенно в случае плохих снов.

Когда Рэм совершенствуется в своем мастерстве трансформации образов сновидений, гуру предлагает ему подумать о различных сферах рая (сферы Будды), о том, насколько они достижимы. Ложась спать, Рэм сосредотачивается на красной точке внутри своей глотки и достигает полной уверенности в том, что обретает возможность видеть любую сферу Будды, какую пожелает. Очевидно, что Рэм вызывает сновидение в манере, сходной с практиковавшимися древними греками, египтянами и

китайцами в их церемониях погружения в сон. Спящий считает, что увидит Бога или сферу Будды. Так оно и происходит. Если вы достигните некоторого мастерства в контроле сновидений, то вы сможете легко вызывать задуманные образы во сне. Рэм продолжает практиковаться в изменении содержаний сновидений, создавая необычные образы до тех пор, пока не добьется настоящего искусства в этом. Затем гуру предлагает Рэму в сновидении визуализировать его собственное тело и другие тела в форме иллюзорных или божественных образов. Рэму предлагается преодолеть свой страх перед этими образами. В конечном счете, когда вы осознаете, что вы спите и поэтому страшный образ сновидения не может причинить вам вред, вам гораздо легче быть бесстрашным. Рэм не только познает природу сновидения, учится изменять содержание сна, привыкает к тому, что сны - это иллюзии, он также концентрируется на образах различных божеств, которых он видит в своих снах и освобождается от точки зрения, что эти образы представляют собой "немыслимое состояние разума". Этот этап очень похож на действия ученика, создающего образ сновидения для медитации. Когда ученику это удастся, он осознает, что содержание и реального состояния и состояния сновидения - иллюзии. Все, что переживает человек, на самом деле рождено чистым светом (являющимся продуктом сознания Будды) и иллюзии и разум в действительности перемешаны между собой. Согласно Эвансу-Венцу, однажды осознав, что содержание реального состояния и сновидений суть иллюзия ученик достигает готовности двигаться дальше по пути, целью которого является состояние без сна, свободное от иллюзий как в реальном мире, так и во сне. Только после этого считается, что ступень сновидения преодолена

и можно переходить к следующим ступеням ясного света, посмертного состояния и сознательного перехода.

Обычный европеец должен испытывать замешательство, стараясь применить этот эзотерический материал к себе. Мы видели сходство стремлений йогов с подходами, которые нам уже знакомы: соблюдение покоя с целью концентрации внимания, создание во сне дружественных образов и особых, заранее запланированных образов, развитие способности сохранять сознание в сновидении, изменение образов сновидений и бесстрашие по отношению к ним. Йоги отличаются тем, что остаются в сознании, когда ложатся спать и той завершенностью, до которой они доводят свое умение по контролю над сновидениями. Возможно, их жесткая дисциплина ума и тела, достигаемая в медитациях и упражнениях, позволяет им достигать высот, недоступных европейцам. Возможно, нам не удастся сравниться с йогой, пока мы не пройдем этот жесткий тренинг. Йоги распространяют свое бесстрашие перед образами сновидений на реальное состояние: ведь йоги должны не бояться своих сновидений, даже когда умрут. Рассмотрим бардо - состояние между смертью и другой жизнью. Считается, что это - вид состояния сновидения, хотя посмертное состояние - это необычное состояние сновидения, так как "спящий" - мертв. "Бардо Тодоль" ("Тибетская книга мертвых") указывает умершим, чему следовать им после смерти. Хотя приведенные там инструкции не для обычных сновидящих, мы можем почерпнуть из нее много полезных советов и для европейцев, желающих справиться со своими образами сновидений в живом состоянии. Еще Карл Юнг в его "Психологическом комментарии" к изданию "Тибетской книги

мертвых" отметил необычную ценность этого текста, в том числе и для себя лично. Мы тоже увидим, что это так.

Путеводитель для умерших - "Бардо Тодоль" - состоит из трех частей: в части 1 описываются физические изменения (переживания моментов смерти), 2-ая часть посвящена переживаниям, возникающим во время бардо и в последней, 3-ей части приводятся сведения, как бороться с инстинктом возрождения, который направлен на то, чтобы попасть в чрево и войти в новое тело. Когда кто-нибудь умирает в Тибете (йог он или нет) ему читают "Бардо Тодоль". Йоги же еще при жизни знакомятся с ней и ее чтение у смертного одра служит лишь дополнительным напоминанием об ожидающих их временных посмертных переживаниях. Вторая часть "Бардо Тодоль" особенно близка к сенойскому подходу к контролю сновидений, тогда как в первой части этой книги едва ли можно найти полезные нам советы. Основное содержание второй части "Бардо Тодоль" - инструкции для сновидящих по преодолению страха с целью сохранение непрерывного продвижения вперед по течению жизни-сновидения. Сенойцы же предлагают аналогичный метод противостоять страшным образам сновидений. Однако, и в этом заключается основное отличие, йоги должны продвигаться по сну без всякого намерения контратаковать. Так же как и при преодолении 3-ей ступени (состояние сна), основная цель, второй части "Бардо Тодоль", - это достижение бесстрашия перед образами сновидений. Например, в одном из разделов этой части говорится о том, что умерший предстает перед 58 "божествами-кровопийцами". Это, конечно, так же может испугать, как и любой ночной кошмар для человека из реальной жизни. Если кто-нибудь может преодолеть страх перед появлением 58 таких божеств, то ему легко будет

справиться и с ночными кошмарами. Йоги воспринимают образы сновидений, как формы собственных мыслей. Я не уверена, что европеец согласится с идеей, что все ужасающие образы снов - это продукт его собственного сознания. Вместе с тем, этот подход, несомненно, производит более приятное впечатление, чем взгляды, согласно которым ужасающие видения - боги или дьяволы существуют сами по себе и приходят специально к умершему, чтобы его наказать.

Мой совет: постарайтесь, подобно йогам, согласиться с тем, что пугающие образы снов возникают из ваших собственных мыслей. Именно в способности осознать, что образы сновидения (во время жизни или после смерти) подобны собственным мыслям, заключается секрет контроля сновидений йогов. Третье состояние бардо - шудра бардо - считается переходным состоянием возрождения. В нем умерший предстает перед будущими иллюзиями. Ему следуют знать, что все страдания это результат его поведения и продукт его сознания: поэтому какими бы ни были испытания, умерший должен уметь отгородиться от них и медитировать. Затем он начнет переход в другое человеческое тело. Этот переход следует отвергать всеми силами. Если осознание новых иллюзий еще не пришло, умершему предстоит пройти через суд над его добрыми и злыми делами и затем через ужасные страдания, которые ему назначит хозяин смерти. Единственное спасение - в медитации. (Здесь необходимо отметить сходство с практикой прозрачных сновидений, когда используется аналитическое мышление в допрозрачном сновидении с целью достичь состояния прозрачности. Поэтому старайтесь анализировать образы ваших сновидений во время сна). Умерший - после всего этого увидит различный свет, исходящий из шести

различных миров. Его собственное тело обретет цвет того мира, в котором ему будет суждено переродиться. Он станет медитировать над "ясным светом" и стараться избежать перерождения. Если это ему не удастся, умерший испытает перерождение. Чрево покажется ему местом, где он сможет избежать снега, дождя, темноты, пронзающего ветра и галлюцинаций. Умерший должен стараться отвергнуть перерождение. Это ему может удастся, если он избежит попадания в чрево или "закроет двери чрева". Если же он не сможет уйти от перерождения, он может постараться выбрать перерождение в стране, в которой религия пользуется уважением - но это сложная задача. После этого умерший попадает в чрево и перерождение заканчивается.

Книгу "Бардо Тодоль" следует прочитать три раза, а затем выполнить ряд различных ритуалов и прочесть несколько молитв. Предполагается, что "Бардо Тодоль" надо читать 49 дней, предоставляя умершему помощь в переходах от одной стадии к другой.

Из "Тибетской книги мертвых" мы способны почерпнуть множество полезных принципов, которые можно использовать в наших сновидениях каждую ночь. Главный из этих принципов принцип концентрации внимания на состоянии сновидения. Мы ранее видели использование этого принципа (в довольно примитивной форме) у древних, которые тем самым старались вызвать у спящего особые сновидения. Мы встречались с аналогичным подходом, когда обсуждали американских индейцев, сеноев, Дон Хуана и видящих прозрачные сны. Мэри Арнольд - Форстер планировала днем, как она станет справляться со страшными образами ночью, и думала о приятном для того, чтобы

вызвать информативные и творческие сновидения. Нет сомнения, что большинство европейцев принадлежит к категории "грубых невежд" в плане знаний, как медитировать. Способность концентрировать внимание дает огромную власть над мыслями. Вполне возможно, что ученик, следующий предписаниям "Бардо Тодоль" и инструкциям по медитации, способен вызывать у себя особое состояние сновидения, неизвестное и недоступное большинству европейцев.

Особое состояние сновидения, о котором говорят йоги, подобно полусонному состоянию, которое описывает русский философ Успенский. Существует также текст X века (Вазагунта), содержащий сведения о промежуточном состоянии между сном и реальностью, в котором единственно возможно индуцировать сны. Ученик должен научиться задерживать себя в этом промежуточном состоянии между сном и пробуждением. Я сама имела лишь небольшой опыт проникновения в состояние сновидения, оставаясь при этом в сознании (но не обретая сознания). Этого, к сожалению, недостаточно для развертывания какой-либо дискуссии на эту тему на основе моих собственных переживаний.

Я считаю, что европеец, который развивает навык концентрации своего внимания, параллельно повысит и свое мастерство по увеличению числа дружественных образов сновидений и по созданию более информативных и творческих сновидений. Концентрация, без всякого сомнения, может быть использована для повышения поддержки всех типов позитивных творческих целей, достижение которых планируется во время сновидений.

Если вы повысите свое мастерство в умении концентрироваться и в медитации, то вы наверняка повысите и уровень контроля своих сновидений.

Другой важный принцип "Тибетской книги мертвых" указывает на то, что образы сновидений не должны нас пугать. Этот принцип, как и предыдущий, не отличается от встречающегося на 3-ей ступени познания йоги - ступени познания состояния сновидения. Хотя в том, как этот принцип здесь применяется, имеется ряд существенных отличий. Например, образы, которые причиняют умершему невероятные страдания до тех пор, пока он не осознает их как свои собственные мысли, действительно вселяют ужас. Провести сравнение их с ночными кошмарами, встречающимися людям в реальном мире, даже приблизительно невозможно. Эти образы, скорее всего, больше походят на галлюцинации психического больного или видения человека, принявшего наркотик. Если бы европеец смог научиться избегать ужасных реакций на такого типа образы, он смог бы справиться и со своими ужасами, возникающими при наркотических галлюцинациях и в результате психических заболеваний, так же успешно, как в случае ночных кошмаров. Какая это была бы польза для больных! Если бы постижение учения йоги о состоянии сновидения могло действительно помочь медицине, тогда полезно было бы обучать европейцев этим методам йоги.

Мы могли бы использовать для этого обучения все доступные материалы, консультироваться с учителями этой системы йоги в применении к нашей жизни, как это предлагает Ральф Мензнер в своей книге "Контур сознания".

Но мы можем просто использовать подход индейцев или путь японцев - Дзен. Наши культуры все-таки отличаются друг от друга, наши дети по-разному себя ведут, наше конституционное сложение не идентично и эволюция сознания не остановилась в средних веках. Мы должны извлечь ценную выжимку из "тантр" и других древних учений с целью использования для наших теперешних нужд после тщательных экспериментальных проверок и, возможно, необходимых корректировок.

Бесстрашие перед образами сновидений, наверняка, тот "экстракт", который особенно полезен всем людям. Важно, я думаю, лишь заменить ту систему обучения, в которой этому учат. Тем же способом, которым индуцируются ужасные видения, можно, как мы видели, индуцировать и приятные образы. Йоги непременно используют этот принцип и все с ним связанное на протяжении всей жизни в своих сновидениях. "Ночной кошмар" стереотипизирован как стереотипизировано у американских индейцев появления богов во сне. В конечном счете, самым важным, как я считаю, является то, что инструкции йоги в то же время содержат правила обращения с образами с целью избежать страха при взаимодействии с ними. Работая над этой главой, я пережила следующее таинственное сновидение типа галлюцинаций:

"В этом сновидении я сижу в аудитории. Я вижу человека высоко на балконе огромного зала. Он надувает маленькие шарики, которые, становясь большими, лопаются и наполняют атмосферу каким-то наркотиком. Огни в зале гаснут, я закрываю глаза, чувствуя воздействие этого наркотика. "О, да",- говорю я и лечу по воздуху на уровне балкона. Паря в воздухе, я наблюдаю за собой в зеркало. Я знаю, что мой образ искажен из-за воздействия

наркотика (я никогда не переживала наркотических галлюцинаций, но читала их описание и слышала о них). Мое лицо возникает в зеркале, принимая ряд изменяющихся причудливых форм. В одном из отражений мое лицо покрыто рубцами. В другом - оно широкое, волосы длинные и развеваются. На мне бикини, но внизу - туземная юбка. Волны страсти проходят через мое тело, я непрерывно двигаюсь, мои глаза широко раскрыты".

Подобные образы могли бы очень беспокоить в сновидении. Однако в этом конкретном случае я не боюсь, частично потому, что ожидаю искажения моего образа из-за наркотика. Я успеваю подумать и осознать насколько я напугана. Я говорю себе: "Помни, все это исходит из тебя! Хорошо, что я успела подготовиться к этому на материале йоги". Иногда наступают моменты, когда я соскальзываю в состояние чувственного восприятия, начинаю пугаться но ухитряюсь остановиться. История-сон продолжается дальше..." ("Наркотик из шариков", 01.03.73).

Проснувшись, очень легко разгадать те символы в сновидении, которые касаются моего возраста - сеть морщин и рубцов на лице сновидного образа, - или символы, отражающие бурную сексуальную часть меня самой. Эти правдивые формы моих собственных мыслей - мои "мысле-формы". Я не нахожу их устрашающими после того, как "опознаю". В своем сновидении я видела такие образы совершенно отчетливо, одновременно переживая их (именно зеркало обеспечило возможность одномоментно видеть образ и находиться в нем). Я без труда "опознала" эти образы. Способность быть бесстрашным перед пугающими образами - поистине полезный навык.

"В этом сновидении я сижу в аудитории. Я вижу человека высоко на балконе огромного зала. Он надует маленькие шарики, которые, становясь большими, лопаются и наполняют атмосферу каким-то наркотиком. Огни в зале гаснут, я закрываю глаза, чувствуя воздействие этого наркотика. "О, да",- говорю я и лечу по воздуху на уровне балкона. Паря в воздухе, я наблюдаю за собой в зеркало. Я знаю, что мой образ искажен из-за воздействия наркотика (я никогда не переживала наркотических галлюцинаций, но читала их описание и слышала о них). Мое лицо возникает в зеркале, принимая ряд изменяющихся причудливых форм. В одном из отражений мое лицо покрыто рубцами. В другом - оно широкое, волосы длинные и развеваются. На мне бикини, но внизу - туземная юбка. Волны страсти проходят через мое тело, я непрерывно двигаюсь, мои глаза широко раскрыты".

Подобные образы могли бы очень беспокоить в сновидении. Однако в этом конкретном случае я не боюсь, частично потому, что ожидаю искажения моего образа из-за наркотика. Я успеваю подумать и осознать насколько я напугана. Я говорю себе: "Помни, все это исходит из тебя! Хорошо, что я успела подготовиться к этому на материале йоги". Иногда наступают моменты, когда я соскальзываю в состояние чувственного восприятия, начинаю пугаться но ухитряюсь остановиться. История-сон продолжается дальше..." ("Наркотик из шариков", 01.03.73).

Проснувшись, очень легко разгадать те символы в сновидении, которые касаются моего возраста - сеть морщин и рубцов на лице сновидного образа, - или символы, отражающие бурную сексуальную часть меня самой. Эти правдивые формы моих собственных мыслей - мои "мысле-формы". Я не нахожу их

устрашающими после того, как "опознаю". В своем сновидении я видела такие образы совершенно отчетливо, одновременно переживая их (именно зеркало обеспечило возможность одномоментно видеть образ и находиться в нем). Я без труда "опознала" эти образы. Способность быть бесстрашным перед пугающими образами - поистине полезный навык.

Если вы осознаете пугающие образы как ваши собственные "мысле-формы", вы сразу освободитесь от страха перед ними.

Наша способность справляться с повседневной жизнью (как и с пугающими видениями) может значительно повыситься при более широком распространении принципа бесстрашия на другие сферы духовной жизни. Например, можно внедрить в повседневную жизнь идею, что умерший не должен бояться гневных божеств, так как это лишь другие формы мирных божеств. Если мой муж "гневен" и я реагирую лишь на то, каков он в эту минуту, то моя реакция негативна. Если, однако, я придерживаюсь идеи, что мой сердитый муж - это то же самое, что и спокойный, любящий муж, но лишь только в другом состоянии, если я осознаю, что это он же, то мне гораздо легче в этом случае реагировать позитивным и конструктивным образом в такой беспокойной ситуации.

Следует отметить параллель между осознанием йогами пугающих образов посмертного состояния, которые являются иллюзиями чьего-то сознания, и направленностью тех, кто видит прозрачные сновидения, на осознание идеи, что образы сновидения принадлежат сновидению. В первом случае осознание ведет к освобождению от посмертного состояния и достижению сферы Будды, тогда как в случае с прозрачными сновидениями, оно ведет к достижению такого особого состояния, в котором имеется полная

свобода представлять все, что хочется. В обоих случаях осознание ведет к бесстрашию, которое, в свою очередь, дает свободу.

Мы не полностью исчерпали те возможности, которые заключаются в идее посмертного состояния с сопутствующими ему видениями. Если двигаться дальше, то умение справляться с устрашающими видениями можно рассматривать не только как терапевтический прием, но и как метод "спасения души", то есть как важнейший элемент спасения человека после смерти.

Существенный этап преодоления страха перед образами сновидений - осознание последних всего лишь как части сновидения и не более того. Опять же необходимо отметить, что это убеждение присуще не только йогам, его придерживаются и те, кто видит прозрачные сновидения, но йоги идут в этом направлении дальше всех. Убеждение, что сны нереальны, вкладывается в голову монаха в течение всей жизни благодаря интенсивным собственным медитациям и наставлениям его гуру. "Тибетская книга мертвых" объясняет, как бесстрашие возникает из осознания того, что образы сновидений, которые предстают в посмертном состоянии, иллюзии. Более того, под руководством гуру ученик, наконец, приходит к утверждению, что источником этих образов является его собственное сознание. В результате, образ льва осознается лишь как львиная шкура, как своеобразное чучело, и все причины для страха исчезают. Если же кто-то этого не осознает, то его страх может расти до тех пор, пока он не поймет, что образ льва - иллюзия. Аналогично следует вести себя, когда, например, банда кровопийц спускается на вас как огромная туча существ с кривыми когтистыми конечностями и немислимыми пропорциями. Следует осознать, что все это - на самом деле продукт работы собственного

сознания, и, встав к этим образам лицом к лицу, необходимо их воспринимать как охраняющие божества и как собственные "мысле-формы".

Когда вы осознали, что образ сновидения лишь "кожа льва", вы уже не должны его бояться. Наши сновидения, осознанные нами как сновидения, могут стать полностью свободными от страха. Йоги используют это свободное от страха состояние для того, чтобы объединить свое сновидение и слиться самим с великим сном Будды. Как йоги, так и сенои добиваются больших изменений в содержании своих снов, однако, характер этих изменений различен, так как различны цели, на достижение которых эти изменения направлены. Йоги в конце концов отделяют себя, свои тела, и свои сновидения (считая все это иллюзиями) от окружающего мира. Сенои же, по-видимому, стараются достичь взаимосоответствия и взаимосогласия между внутренней структурой своего сознания и внешней средой.

Таким образом, контроль сновидений может осуществляться различными путями в зависимости от философии, которой придерживается спящий. Мы, например, можем рассматривать свободное от страха состояние сновидения совершенно иначе, чем йоги - а именно, как сферу сознания, в которую мы можем проникнуть в результате повышения уровня самосознания, и мы можем совершенно по-другому использовать это состояние для себя - например, для отбора событий, которые захотим пережить в сновидении, будучи в полной уверенности, что образы снов безвредны. Мы можем вызывать приятные переживания во сне, следя за их значением для нас и получая творческие результаты от сновидения. Мы можем использовать свободное от страха

сновидение для совершенствования навыков, в которых мы нуждаемся в реальной жизни. Мы можем ставить перед собой вопросы и с помощью специально спланированных сновидений стараться найти на них ответы. Так или иначе, свободные от страха сновидения полезны нам. Мы можем относиться к сновидениям не как к иллюзиям, а как к особой форме загадочной и удивительной человеческой сущности.

Конспект того, что мы можем узнать из учения йогов о сновидениях

1. Вы можете научиться сохранять сознание во время вашего сновидения.

2. Решите оставаться сознательными во время ваших сновидений, полностью и сознательно погружайтесь в идею задуманного сновидения в течение дня и непосредственно перед сном. Интенсифицируйте концентрацию внимания на идее сознательного сновидения в течение 2-х или 3-х дней.

3. Обеспечьте себя таким местом, где ничто не сможет помешать вам сосредоточить внимание на состоянии сновидения и сконцентрироваться на задуманных образах в снах.

4. Повышайте ваши навыки концентрации, внимания и медитации, тем самым вы повысите свое мастерство по контролю над сновидениями.

5. Создавайте друзей в сновидениях.

6. Если вы обретете сознание во время вашего сновидения, вы сможете изменить в нем все, что пожелаете.

7. По мере развития вашего сознания вы сможете достичь полного бесстрашия перед образами ваших сновидений.

8. Помните, что пугающие вас образы происходят из ваших же мыслей.

9. Помните, что образы ваших сновидений - ваши собственные мысли в различных формах. Осознайте, что вы спите, и вы достигнете бесстрашия. По мере того, как вы будете обретать все большее бесстрашие в ваших сновидениях, вы будете более свободно использовать свои сны для творческих и терапевтических целей.

### РАЗДЕЛ III. КАК РАЗВИВАТЬ КОНТРОЛЬ СНОВИДЕНИЙ.

#### ГЛАВА 8. Как вести дневник сновидений

Ваши сновидения могут обеспечить вас многими чудесными дарами: творческими результатами, удивительными переживаниями, возросшими навыками, необходимыми в реальной жизни, персональной лабораторией, в которой вы сможете развивать любой проект по своему вкусу. Праздник проводится несколько раз за ночь. Вы - почетный гость. Все, что требуется от вас - быть внимательным, наслаждаться, собирать подарки и вернуться в реальную жизнь. Конечно, вы должны все осознать. В противном случае, если вы в бессознательном и подвыпившем состоянии, вы забудете, кто был здесь, что они говорили, что делали и потеряете ваши дары прежде, чем вернетесь домой.

Вы можете научиться полностью запоминать ваши ночные праздники и обрести способность удерживать и использовать ваши дары в реальной жизни.

Искусство запоминания сновидений начинается с внимания. Придавайте важное значение вашим сновидениям. Не пропускайте ни одно из них. Сновидение, которое вы пропустили, сочтя его

нелепым или тривиальным, как осиротелый ребенок может обладать огромным потенциалом и, развившись, расцвести. Обращайте внимание на любой запомнившийся вам сон. Отнеситесь к нему с ожиданием, запишите его. Придайте ему осязаемую форму. Вы с удивлением обнаружите, что после того, как станете вести дневник сновидений в течение нескольких недель, казалось бы незначительные символы начнут возникать снова и снова. Они будут изменяться по форме и содержанию, но станут четко распознаваться, как только вы вызовете их в памяти. Они будут буквально расти и развиваться. Вы сможете проследить их развитие во времени. Каждое ваше сновидение ваш собственный ребенок. Относитесь внимательно ко всем вашим сновидениям и вы станете больше понимать себя. Давайте предположим, что вы уже осознали значимость сновидений и готовы к их восприятию, когда они приходят, цельному или фрагментарному. Как вы можете достичь более тесного соприкосновения с ними, чтобы запомнить и зафиксировать их с целью последующего обращения к ним?

Ваше поведение, непосредственно предшествующее сновидению, чрезвычайно важно: планируйте запоминание ваших снов. Предлагайте их самому себе. Один студент обнаружил, что для него полезно пить перед сном из стакана с водой, внушая себе во время этого процесса то, что он должен запомнить свои сновидения. Утром он допивал оставшуюся в стакане воду, одновременно стараясь мысленно воспроизвести сновидение. Тот же эффект может быть достигнут при помощи самовнушения: "Ночью я запомню свои сновидения". Напоминайте себе перед тем, как лечь спать, что вы должны запомнить свои сновидения.

А если вы еще не являетесь тем, кто легко и живо запоминает свои сны, то лучшее время для начала развития искусства запоминания сновидений - утро после естественного пробуждения. Когда вы спонтанно просыпаетесь утром (а не кто-то будит вас), вы просыпаетесь сразу после REM-периода. Каждый раз, когда вы просыпаетесь самостоятельно, вы просыпаетесь прямо "из сновидения". Утреннее сновидение самое длительное из ночных сериалов, длящееся иногда полчаса, а иногда и три четверти часа. Вы имеете много шансов схватить его. Если же вы обычно просыпаетесь по будильнику и начинаете думать о делах даже до того, как откроете глаза, вы, вполне вероятно, можете потерять след ночных сновидений. Вы должны осознать, что для того, чтобы без особого напряжения вспомнить свои сновидения, необходимо готовиться к этому еще во время сна и просыпаться естественным образом. Конец недели или отпускное время наиболее благоприятны для начала. Я лично предпочитаю именно этот метод естественного пробуждения, нацеленный на запоминание сновидений, так как он может быть развит, к тому же, в особую систему, описанную ниже. Этот метод в большей степени позволяет вашим сновидениям получить естественное завершение, чем, например, предварительное (до сна) навязывание темы со звонками и гудками (хотя последний подход может быть эффективен для тех, кто хронически не может ничего вспомнить о своих снах). Наметьте время, когда вы можете просыпаться сами без воздействия извне. Знание того, что в этих условиях сновидение только что закончилось - очень важная ступень: не открывайте глаза! Лежите тихо с закрытыми глазами и позвольте образам проплывать в голове. Не начинайте думать о том, что вы планируете делать в этот день. Вы специально выбрали тихое,

спокойное время как раз для того, чтобы дать волю своим чувствам. Очень часто этого достаточно для возврата образов только что закончившегося сна. Самый крошечный фрагмент прошедшего сна может послужить зацепкой и ключом ко всему вашему ночному сериалу. Я часто в первую очередь припоминаю последнюю сцену сна. Стараюсь удерживать ее в голове, чтобы она не исчезла раньше времени, продлеваю ее и вспоминаю следующую сцену и так далее. Так в обратном порядке возникают образы минувшего сна. Это похоже на фильм, прокручиваемый задом наперед, - целые завершённые эпизоды проходят перед мысленным взором: "О, перед этим случилось то-то и то-то. А еще раньше было..." В конце концов сновидение возвращается полностью, чаще с последней сценой во главе. Какой-то маленький лоскуток, на первый взгляд нелепый и непригодный, при рассмотрении может оказаться фрагментом шикарного одеяния. Так и припоминание отдельного куска прошедшего сновидения может вызвать ассоциацию со всеми приснившимися этой ночью снами.

Когда вы просыпаетесь самостоятельно, закройте глаза (а лучше не открывайте их вовсе), лежите спокойно, дайте образам снов еще раз проплыть перед вашими глазами. Предположим, что нет даже незначительного фрагмента, который бы позволил вашей памяти на него опереться. Вы можете лишь ощущать, что вы видели сон, или чувствовать что-либо, но не образно, или вовсе ничего. Не отчаивайтесь. Если в течение нескольких минут вы ничего не припомните, попробуйте следующее: позвольте своей памяти блуждать среди образов людей, вам близких, среди вашей семьи, ваших интимных друзей. Подобно перелистыванию страниц книги, вы можете случайно натолкнуться на знакомый вам по сновидению образ. Вы узнаете его. Это будет чувством осознания,

что вам что-то недавно снилось об этой персоне. Это подобно припоминанию забытого имени. Форма и ритм и даже начальные звуки могут звучать в голове, но имя в целом - только расплывчато. Если же вы вспомните это имя сами, или кто-то поможет вам, вы осознаете его полностью. Переберите в своей памяти имена важных в вашей жизни людей, это поможет вызвать необходимые ассоциации с вашим недавним сном.

Это может показаться странным, но положение вашего тела по пробуждению весьма важно для припоминания сна прошедшей ночи. Нечманн Росшах, успешно практикующий контролируемые сновидения, считает, что утром необходимо лежать спокойно, а быстрое движение, как, например, прыжок с кровати, разрушит память о сне. Это действительно так, но вы можете пойти еще дальше. Заставьте себя запомнить все сны, которые приходят к вам в момент пробуждения. Лежите спокойно и позвольте этим образам сновидений проплывать мимо вас. Затем перевернитесь. Если лежали на левом боку, то - на правый, а если на животе - то на спину или на бок. По какой-то неизвестной причине, дополнительное воспоминание о сне очень часто приходит после смены первоначального положения тела. Сновидения могут быть закодированы и стать более понятными, если мы принимаем то положение, при котором то или иное сновидение возникло. Стараться припоминать сон в несоответствующей позе - это то же, что стараться красиво писать левой рукой. Когда мы принимаем нужное положение тела, память гораздо легче возвращается назад.

Когда вы почувствуете, что ваше воспоминание сновидений завершено в том положении, в котором вы проснулись, осторожно перевернитесь в другие положения, в которых вы обычно спите, не

открывая при этом глаз. Очень часто при этом вы обнаружите, что способны к дополнительным воспоминаниям.

Вы можете заметить, что отрывки сна вдруг возникают в течение дня. Какой-то эпизод, какой-то тембр голоса, что-то, что сказано о вас, что-то, что вы слышите в своих интонациях, что-то, что вы видите, - все может вызвать реакцию: "О, так это мне снилось ночью!". Точно также, при утреннем припоминании сна важно схватить этот клочок сновидения, посадить его в клетку в виде записи или зарисовки прежде, чем ему удастся уйти. Совершенно не важно, насколько живым и ярким это воспоминание покажется в первый момент, вы обнаружите, что оно полностью исчезнет через день или два, и ваша память о нем, если таковая вообще будет, будет бледным, искаженным отображением. Записывая же, даже во фрагментарном виде, вы сможете использовать это воспоминание позже. Воспоминание о сне, вызванное неким стимулом в окружении, может возникнуть даже несколько дней спустя после ночного появления. Однако, чем раньше вы сможете ухватить образы сновидения, тем более полным и точным будет ваше воспоминание. Вопрос времени весьма существенен.

Исследователи четко установили, что запоминание снов осуществимо более полно и детально сразу после конца REM-периода. Исследователи будили испытуемых, когда те находились в одной из следующих четырех стадий: 1 - когда ЭЭГ показывала REM-период - разбуженные показывали, что ожидали продолжения сновидения; 2 - во время движения тела сразу после того, как REM-период прекратился - испытуемые, разбуженные в этот момент, описывали яркие, завершенные истории-сны; 3 - испытуемые

будились через пять минут после того, как REM-период прекращался - они рассказывали о неясных обрывках снов; 4 - испытуемых будили через 10 минут после окончания REM-периода - большинство из них не помнили сновидения совсем или сохранили от него расплывчатое впечатление. Таким образом, всего через пять минут после окончания сновидения, оно разбивается на фрагменты, а еще через пять минут - воспоминание о нем почти полностью исчезает из памяти. Если вы собираетесь схватить образы сна в их полноте, вы должны постараться сделать это как можно быстрее. Исключением являются прозрачные сны, которые, напротив, достаточно ярки, чтобы остаться в памяти - в этом случае присутствует наше сознание и прозрачные сны ни в чем не уступают волнующим событиям реальной жизни. Ночные кошмары так же очень часто хорошо запоминаются. Наибольшие проблемы возникают с обыкновенными снами, так как они требуют немедленного восстановления.

Теперь вы можете посчитать, что невозможно вспомнить сон спустя пять минут по его завершении. На самом деле это можно сделать - не говоря уже об искусственном пробуждении. Действительно, если вы спите в лаборатории по исследованию снов и экспериментатор непрерывно наблюдает за вашей ЭЭГ (электроэнцефалограммой), то по ней он легко может заметить, когда возникает сновидение, и в этот момент разбудить вас. Хотя это интересный эксперимент, он труднодоступен. Вы можете вместо этого использовать вашего хорошего друга, который мог бы остаться на всю ночь наблюдать ваш сон. Посторонний наблюдатель может заметить дергающееся движение ваших глаз во время сна, которое однозначно показывает на появление сновидений без всякого ЭЭГ-прибора. В одном из моих семинаров

снах студент с плохой способностью к запоминанию снов проделал такой эксперимент с помощью своей подруги. Процедура, когда ваш друг наблюдает за вашим сном и будит вас в определенное время, вещь вполне выполнимая, но утомительная и отнюдь не единственная. Существует другой метод искусственного пробуждения, включающий в себя использование будильника, установленного на то время, в которое вы ожидаете возникновения сновидения приблизительно через девяносто минут после засыпания. Эти моменты в дальнейшем следуют также через девяносто минут друг за другом. Однако этот метод может прерывать идущие сны или совсем разрушить воспоминание о сновидении. В целом, я не рекомендую искусственных пробуждений любого вида до тех пор, пока другие методы не принесут ощутимых результатов.

Вы можете сначала потренировать себя. Если вы постоянно развиваете привычку оценивать свои сны, отведите время на то, чтобы вспоминать их утром, записывайте их регулярно каждый день, через некоторое время вы обнаружите, что ваша способность запоминать сны значительно возросла. Именно так случилось со мной.

Вы можете сначала потренировать себя. Если вы постоянно развиваете привычку оценивать свои сны, отведите время на то, чтобы вспоминать их утром, записывайте их регулярно каждый день, через некоторое время вы обнаружите, что ваша способность запоминать сны значительно возросла. Именно так случилось со мной.

Я заинтересовалась и стала записывать свои сны в 14 лет. Члены моей семьи обсуждали взгляды Фрейда на сновидения,

отдавая дань тогдашней моде. Я захотела проверить себя. Я в то время очень трудно запоминала сны. В 14 лет я стала записывать сны, которые меня поражали. Я записывала дату, описывала сон, который припоминала утром, и эти записи я очень часто дополняла событиями предыдущего дня, описаниями чувств и ассоциаций, иногда рисунками и попытками анализа. Эти записи, сделанные мной, были нерегулярными. По мере того, как я становилась старше и проходила через типичную подростковую травмированность, я обнаружила, что записи снов носили своего рода очистительный характер - они помогали мне понять мои собственные скрытые чувства и справляться с ними более эффективно. Мои описания сновидений становились более завершенными и более полезными для меня самой. Когда я изучала клиническую психологию, я осознала потенциальные возможности научного исследования записей снов, производимых на протяжении нескольких лет. Однако сны, не подтвержденные данными ЭЭГ, имели недостаточно высокую репутацию в стенах университета, в котором я обучалась, так что я делала свою диссертацию в другой области, более конкретной и поддающейся количественным измерениям. Только по прошествии некоторого времени я собрала записи моих снов и то с некоторыми пробелами. Первый вывод, который я сделала на основе анализа своих ежедневных записей снов, заключался в том, что я необычно эффективно развивала свою память сновидений: редким было утро, в которое я проснулась бы без яркого сна в голове.

Неожиданно, в то время, когда я регулярно вела свои записи, я обнаружила, что просыпаюсь посреди ночи. Это было довольно редким явлением и я изумилась: "Почему я просыпаюсь?" Ничего такого экстраординарного, что могло бы разбудить, меня не

случалось. И только затем я догадалась, что все еще продолжаю спать. Я проснулась внутри сновидения точно таким же образом, как я это делаю утром. Как это запомнить? Во-первых, я постаралась вызвать образы сновидения в своей голове и использовать те же способы вызывания воспоминаний о сне, которые я применяю по утрам в попытках вспомнить только что приснившийся сон. Тот, кто пытался сделать это, знает, насколько иногда тщетными оказываются все усилия. Два или три "повторения" сна, казалось бы, прочно закрепляют его в памяти. Вы возвращаетесь ко сну, а утром обнаруживаете, что вместо яркого сновидения вам остается только призрачный след. Этот подход, и время это доказало, оказался в данной ситуации бесполезен, хотя я продолжала просыпаться ночью, следуя сновидению. Как это записать? Необходимость включать свет и беспокоить мужа остановила меня. Я написала несколько коротких фраз на подушке и возвратилась ко сну. Затем опять я проснулась. Другое сновидение. Другая запись. Утром каракули, сделанные в темноте, было трудно расшифровать, так как они все налагались друг на друга. Я изобретаю удачный способ письменной фиксации этих ускользающих сновидений, позволивший сохранять их до утра. Когда я спонтанно просыпаюсь, ночью или утром, я продолжаю спокойно лежать с закрытыми глазами и записываю сны следующим образом: я укрепляю блокнот перед собой либо на ночном столике (по левую от себя сторону), либо на груди (когда лежу на спине). Я держу свою правую руку так, как будто бы собралась писать обычным методом, но мой мизинец направлен при этом вверх и ощущает верхний край бумажного листа. Я записываю полное описание сна (не только отдельные фразы) в блокнот, сохраняя строчку прямой при помощи этого ощущения

верхнего края листа, служащего в качестве направляющей планки. Когда строчка подходит к концу, я опускаю кончики пальцев левой руки для того, чтобы обозначить начальное положение для следующей строчки и вернуть находящуюся в правой руке ручку в место, обозначаемое мной при помощи осязательного контакта. Это в большой степени похоже на работу пишущей машинки, когда на ней переходят от печатания одной строчки к следующей. Положение мизинца во время ведения записи позволяет преодолеть обычную тенденцию писать по нисходящей линии. Предложенный мною метод полностью исключает наложение соседних строчек друг на друга. После того, как одна сторона листа заполнена, я переворачиваю бумагу и использую другую сторону. Каждая новая запись отмечается символом, обозначающим то, что сновидение продолжается. Я уже знаю приблизительное время, когда засыпаю и пробуждаюсь. Утром у меня появляется несколько страниц шатающихся записей, которые обычно содержат записи трех, четырех, а иногда и семи снов. Этот метод на первый взгляд может показаться очень сложным, но он быстро усваивается и с практикой становится автоматическим. Метод обеспечивает запись снов, которые непосредственно следуют за REM-периодом. Я проверила это, проведя несколько ночей в лаборатории сновидений, при помощи ЭЭГ. Когда запись сделана, я могу перестать размышлять о сновидении и быстро возвращаюсь ко сну. Нет никакой необходимости "повторять" увиденное или предпринимать попытки запомнить приснившееся.

Следующие методы также позволяют достичь более совершенного запоминания снов, но они не лишены некоторых недостатков. Например, открыв глаза и сидя на кровати, включите неяркий свет и постарайтесь вникнуть в визуальные образы

сновидения. Но при этом обычно удается вызвать лишь самые последние воспоминания о сне. Если же сон запоминается с закрытыми глазами, многие предыдущие сцены могут проплывать перед мысленным взором. Использование для записи магнитофона также допустимо, но целостность воспоминаний может нарушиться из-за необходимости прилагать дополнительные усилия на то, чтобы говорить отчетливо и громко. Мои предпочтения на стороне метода с использованием блокнота. Впрочем вы можете поэкспериментировать и выбрать для записи сновидений тот метод, который окажется более удобным именно для вас.

Какой бы метод вы не использовали, записывать свои сновидения предпочтительней все же с закрытыми глазами в том порядке, как вы их припоминаете. Эти условия позволят максимально увеличить использование всех возможностей вашей памяти.

Если же пожелаете использовать мой метод записи сновидений, то лучше взять небольшой блокнот и быть всегда ему верным, так как любая перемена нарушает настрой на воспоминания о снах и поэтому является нежелательной.

Какой бы метод вы не использовали, записывать свои сновидения предпочтительней все же с закрытыми глазами в том порядке, как вы их припоминаете. Эти условия позволят максимально увеличить использование всех возможностей вашей памяти.

Если же пожелаете использовать мой метод записи сновидений, то лучше взять небольшой блокнот и быть всегда ему верным, так как любая перемена нарушает настрой на воспоминания о снах и поэтому является нежелательной.

Другой аспект, на который следует обратить внимание, - вы должны быть уверены в том, что действительно записываете. Когда я впервые стала прибегать к записыванию снов, мне часто снилось, что я записываю сновидения. Однажды я могла почти реально ощущать сам процесс записывания и чувствовала чем пишу и на чем пишу. Однако, я обнаруживала, что выводила слова пальцем по коже. Теперь, после долгой практики такого со мной не случается. Фактически мое сновидное состояние помогает попыткам записи сновидений. Так, например, в одном сне я увидела репортера, который указал мне направо, и когда я повернула голову в ту сторону, я увидела свой блокнот и ручку. Все произошло так, как будто бы образ сна сказал мне: "пришло время записывать". В другом сне персонаж напрямую сообщил: "Теперь время паузы для рекламы" и я проснулась для того, чтобы сделать запись.

Если вы установите обычай записывать свои сны и будете работать над созданием друзей в сновидениях, то вам удастся развить сотрудничающее с вами состояние сна.

В правилах записи снов есть одно полезное правило: всегда записывайте первым уникальнейший словесный ряд. Например, приснившуюся поэму. После этого можете записать сцену, которая приснилась, в том порядке, в котором она возникла в голове, а затем еще раз стихотворение. Потом будет интересно сравнить первую запись с последней. За время записи сцены слова стихотворения могут существенно измениться.

Когда вы записываете словесный образ немедленно, вы обладаете лучшей возможностью сохранить его в изначальной форме. Вы должны осознать, что полезно следовать этой практике и с необычными фразами, именами, выражениями, цитатами.

Такие, во сне придуманные выражения, как "скандия Роуз", "Эммануэль Стайлз" и "Уемберли", долго не давались мне в руки, пока я не записала их первыми.

Записывайте необычную продукцию своих снов в первую очередь, сама же история-сон возвратится по ассоциации, но ее странные образы могут не вернуться. Вы увидите в главе 9, насколько эти уникальные случаи ценны для вас.

Во время записи снов я отмечаю необычные случаи, такие как: "устала и заснула во время записи", "сновидение повторилось", "во время записи помешал зазвонивший телефон". Регистрируйте любые необычные происшествия, которые могут воздействовать на вашу запись.

Есть одно распространенное происшествие, которое я особенно часто записываю: фантазия сновидения, представляющая собой одновременное течение двух сновидений, - это называется гипнотическим видением или гипнотическим переживанием. Вы, возможно, это испытывали вместе с пугающей реакцией, которая иногда возникает в начале сна. Гипнотические переживания это не необычные истории, а скорее всего образы или сцены, которые некто осознает, одновременно находясь в полусознательном состоянии. Исследователи широко изучали этот феномен. Они наблюдали момент перехода от абстрактной идеи к конкретным образам. Чем больше вы осознаете этот тип визуального мышления, тем больше замечаете его присутствие по мере того, как вас "выносит" из сна. Фактически, Гервей де Сент Денис обнаружил, что это достаточно редкая вещь: он утверждал: "Нет сна без сновидения, так же как и пробуждения без мысли". Он полностью пробуждался, когда имел гипнотическое видение с

целью осознать и записать его. Я предпочитаю записывать одно или два из этих гипнотических переживаний, если образы кажутся мне особенно интересными, но не считаю это сном или попыткой идти по следу снов. Они бесконечно полезны и я предпочитаю сконцентрироваться на состоянии сновидения через себя.

Вы можете пожелать записывать интересные гипнотические переживания. Они, подобно вашим снам, помогут вам постичь собственную систему символов. Существует несколько аспектов сновидений, которые, как мне кажется, необходимо рассмотреть. Большинство видящих сны пережили переход от одной формы в другую: например, вы превращаетесь в птицу и улетаете, или кошка становится вдруг свиньей. Иногда совершается перестановка в окружающем пространстве: вы находитесь внутри дома и что-то делаете, и вдруг на полу в комнате вокруг вас появляется рыночная площадь, расположенная перед домом. Иногда перемены неуловимы. Иногда текстура сновидения слишком сложна для того, чтобы ее выразить. Кажется, что все случается одновременно, или же существует несколько уровней действия, возникающих одновременно, или же история повторяется два или три раза в различных вариантах. Я считаю, что когда уже возможно описать сновидение, то необходимо доводить запись до некоторого заверченного вида и только потом, если предоставляется случай, добавить в нее "сложности". Постарайтесь в конечном счете идентифицировать все необычные особенности вашего сновидения. Поделитесь вашими переживаниями сна с своим другом, если это возможно, - это так же полезно, как и запись сновидения.

Я всегда обрабатываю свои записи снов: привожу их в стандартную форму с датой и обозначением места нахождения (я часто путешествую), временем засыпания и пробуждения, подробным описанием сна, состояния пробуждения (если оно отложилось в памяти) и ассоциациями, связанными со снами и фактами предшествующего дня. Иногда я добавляю беглый очерк необычных образов с их анализом. Текущая коллекция записей снов за 25 лет содержится в 12-ти томах, занимающих полку полутораметровой длины в шкафу. В них содержится свыше 10 000 записей снов. Последние записи сновидений наиболее подробны. В последние годы делается приблизительно по 1000 записей. Вам может показаться слишком сложной эта система записи снов. Но именно благодаря ей вы, если захотите, сможете многому научиться. Вы сможете увидеть перемены в самих себе. Как альтернативу можно рассматривать практику вышеизложенной обработки записей снов в ограниченный период времени. Но только придерживаясь письменной фиксации ваших снов, вы сможете получить наиболее полную информацию о себе.

Анализируя собственные записи и сравнивая их между собой, я нашла, что очень полезно воспользоваться советом моего ученика и стараться давать названия отдельным снам, подобно маленьким историям. Благодаря такому подходу легче запомнить особенно интересные сны. Я отбираю необычные элементы сновидений для того, чтобы озаглавить его. Считается, что идиосинкразические элементы снов являются своего рода метками отдельных частей личности спящего. Мой совет: отбирайте названия для ваших снов, исходя из особых характеристик сновидений.

Анализируя собственные записи и сравнивая их между собой, я нашла, что очень полезно воспользоваться советом моего ученика и стараться давать названия отдельным снам, подобно маленьким историям. Благодаря такому подходу легче запомнить особенно интересные сны. Я отбираю необычные элементы сновидений для того, чтобы озаглавить его. Считается, что идиосинкразические элементы снов являются своего рода метками отдельных частей личности спящего. Мой совет: отбирайте названия для ваших снов, исходя из особых характеристик сновидений.

Когда вы уже записали сон в стандартной форме, вы можете рассмотреть его с различных точек зрения. В последней главе этой книги я постараюсь подчеркнуть особо важные аспекты этого анализа. Здесь я приведу лишь небольшой пример.

В работе с записью сновидения я делаю своеобразный символичный перевод-интерпретацию. Я беру сюжет сна, как он возникает сам по себе в сновидении, и заменяю мои ассоциации символами. К примеру, рассмотрим следующую исходную запись сна: "Я с моим мужем нахожусь у подножья каких-то гор. Вдруг рядом с нами появляется привлекательная женщина с длинной, каштановой косой. Я замечаю, что она слепая. Она пришла, чтобы проконсультироваться с мужем, поэтому я оставляю их одних". Предположив, что все части сновидения являются частями меня самой, я могу свой ассоциативный перевод-интерпретацию представить следующим образом: "Осведомленная часть меня находится на какой-то неровной местности (символизирующей какие-то трудности). Другая, традиционная часть меня не может что-либо видеть. Она нуждается в помощи". Еще пример: "Я и моя дочь находимся в комнате. Я хочу, чтобы она помогла мне потушить

небольшой пожар, недавно начавшийся. Я кричу ей, чтобы она принесла воды. Она удивительно упряма и раздражена". Перевод-интерпретация, на основе опять же моих ассоциаций, выглядит так: "Существует небольшая проблема, требующая разрешения. Ребяческая часть меня противостоит сотрудничеству. Я сержусь сама на себя".

Весьма важна взаимосвязь ассоциаций испытываемых ощущений. Образ моей дочери, например, может олицетворять детскость, уязвимость, потенциальный талант, нарождающееся противоречие, в зависимости от взаимосвязи этого образа с ее состоянием на данный момент. Конечно, этот образ может также представлять ее саму. В одном сновидении я ухватила ее на самом краю карниза. В этом случае сновидческий образ моей дочери представлял мою концепцию ее. Скорее она нуждалась в помощи, чем какая-то часть меня. Разумеется, более правильно сначала постараться сделать перевод-интерпретацию с той точки зрения, что все образы сна - это части вас самих.

Сновидение, возможно, наиболее искреннее самовыражение вашей личности, на которое вы способны. Никто больше не сможет рассказать вам, что означает ваш сон. Психотерапевт, давно и близко знающий вас, может делать некоторые предположения, но только вы можете найти наиболее уместные ассоциации с вашими сновидениями. Старайтесь переводить ваши сны на основе символьных ассоциаций. Вы сможете многое узнать о себе.

Некоторые люди способны легко вспоминать свои сны (высокая способность вспоминания), в то время как другие вспоминают свои сны лишь изредка и с большим трудом (низкая степень вспоминания). Исследователи давно пытаются понять, чем

обусловлена эта способность. Связано ли различие в способности вспоминать сны с какими-то особенностями личности спящего? Результаты проведенных исследований дали обширный, но не однозначный материал. Большинство исследователей согласны, что низкая степень запоминания свидетельствует о торможении (подавлении) работы сознания или об отказе от важных психологических переживаний. Очевидно, что такие люди являются конформистами, старающимися строго контролировать самого себя с целью самозащиты: они более скрытны и менее эмоционально искренни чем те, чей уровень запоминания снов высок. Последние же обычно более эмоциональны, менее самоуверенны и склонны к самоанализу. Экспериментально установлено, что высокий уровень запоминания снов всегда связан с более развитым визуальным воображением помимо сновидений: эти люди часто и эффективно используют свое визуальное воображение и именно оно помогает им запоминать сны лучше. Другие исследователи отмечают и ряд других отличий, связанных с разным уровнем запоминания снов.

Я лично наблюдала в многочисленных беседах со сновидящими по всему миру существование большой разницы между людьми с высокой и низкой степенью запоминания снов. Женщины, оказывается, запоминают сновидения чаще и полнее, чем мужчины. Однако, нужно оговориться, что это мое личное впечатление, так как я не пыталась специально проводить исследования на эту тему. Между тем существует ряд исследований, поддерживающих эту точку зрения. Было собрано большое количество записей сновидений у школьников. Записи девочек были явно длиннее и полнее, чем у мальчиков. Правда, может быть это проявление обычного женского превосходства в контрольных по правописанию и словарных диктантах. Другое

возможное объяснение вышеприведенного факта - влияние нашей культуры. Считается вполне нормальным, что женщинам гораздо естественней интересоваться своими снами, чем мужчинам, которые более практичны и ориентированы на работу. Планы, касающиеся решения проблем в реальной жизни, также можно обдумывать до того, как глаза открыты (при этом воспоминания о снах разрушаются). Раньше мы отмечали, что рассеянность, следующая сразу после REM-периода, разрушает воспоминания о предыдущем сне. Человек, который включает рациональное мышление сразу, когда просыпается, с большой вероятностью разрушает воспоминание сна. Женщина может обладать большей способностью к запоминанию снов просто благодаря тому досугу, который тратит на обдумывание ночных снов. Женские и мужские роли в реальной жизни различны, хотя и находятся в постоянном изменении. По-видимому, именно стиль жизни играет основную роль в определении способности припоминать сны, а не пол сам по себе.

Если вы считаете ваши сны чем-то важным и тратите время на то, чтобы вспомнить их, они будут приходить к вам более легко и часто, независимо от того, каков уровень вашего запоминания в настоящий момент. Вы сможете повысить этот уровень и изменить его качественно. Самые обычные люди могут научиться экстраординарному запоминанию снов. В одном исследовании обнаружили, что те, кто тренировал способности самому просыпаться после REM-периода, в конечном счете, смогли с удивительной точностью вспоминать свои сны. Студенты учились увеличивать свои способности запоминания сновидений, ведя в течение двух недель журнал сновидений и участвуя в еженедельных трехчасовых дискуссиях. Когда им давали

специальное задание на ночь использовать свои сновидения для решения определенных проблем, они вспомнили снов в четыре раза больше, чем после обычной ночи. Те, кто обладал низким уровнем вспоминания снов, показали сильное улучшение памяти относительно приснившихся сновидений. Те же, чьи способности вспоминать были большие, продемонстрировали качественные изменения: их воспоминания сновидений стали более детальными, более окрашенными, они запоминали разные ощущения и эмоции более ярко. Многие участники эксперимента почувствовали, что наряду с восприятием сновидений улучшилось их самочувствие. Это наблюдение представляет эффект "переноса", который я наблюдала на моих учениках при обучении сенойской технике противостояния и сопротивления страхам во время сна: одновременно все мои ученики ощущали большую способность противостоять страхам и в реальной жизни. Я уже отмечала выше, что те общества, которые признают важную роль сновидений и обязывают людей ярко, детально и регулярно запоминать сны, способствуют и более тесной взаимосвязи снов с окружающей реальностью.

Если вы постоянно практикуете вспоминание, оценку и фиксирование своих снов, вы увеличите способность запоминания сновидений. Ваши сны станут более живыми, полными и согласованными с реальной жизнью. Я считаю, что те, кто обладает низким уровнем запоминания снов, может в конечном счете значительно повысить свой уровень, используя методы, предложенные в этой главе. Они смогут научиться вспоминать и фиксировать свои сны регулярно, если осознают, что самое главное для этого - это сильное желание.

Если ваша способность запоминать сны невысока, вы можете ее увеличить и тем самым достичь большего понимания самого себя. Если же высокий уровень вспоминания сновидений достигнут, то необходимо повышать детальность, яркость и цветовую гамму восприятия образов сновидений. С помощью техники творческого сновидения, которая представлена в этой книге, можно значительно уменьшить вашу обеспокоенность и повысить уверенность в обыденной жизни.

Если вы уже обладаете достаточно развитой способностью запоминать сны, вы сможете научиться извлекать из сновидений больше информации о самом себе и поможете укрепить своим навыкам и уверенности в реальной жизни. Регулярно вспоминая свои сны и затем фиксируя их, вы сможете создать бесценный документ, из которого получите дополнительные, часто неожиданные и глубокие сведения как об окружающем мире, так и о самом себе. Процесс самопознания получит дополнительный импульс, так как будет идти и от себя самого.

#### Конспект предложений по ведению дневника сновидений

1. Вы можете развить почти полное запоминание ваших снов. Не отмахивайтесь и оценивайте каждое сновидение, неважно насколько глупым или отрывочным оно вам кажется. Как можно более полная фиксация ваших снов очень важна для понимания смысла сновидений.

2. Прежде чем уснуть, старайтесь запланировать те сны, которые к вам придут. Расположите блокнот и ручку в непосредственной близости от места вашего сна.

3. Самое благоприятное время для того, чтобы начать развитие навыка по запоминанию снов - это утро, когда вы проснулись сами

без всякого внешнего воздействия (это будет REM-период). Если вы встречаетесь с трудностями при восстановлении сновидений, для начала выберите время, когда вы можете проснуться спонтанно и никуда не спешить.

4. Когда вы пробуждаетесь от сна, лежите спокойно и позвольте образам сновидений проплывать в вашей памяти. Если образы не приходят, обратитесь к образам важных для вас людей, их визуализация может вызвать ассоциацию с недавним сновидением.

5. Когда вспоминание сновидения затруднено в каком-то определенном положении тела, тихонько повернитесь в другое положение и проверьте, не всплывают ли дополнительные воспоминания. Всегда принимайте то положение тела, которое наиболее благоприятно для воспоминаний о сне.

6. Фиксируйте ваши сны, когда бы они не вспомнились вам: немедленно, позже днем или через несколько дней.

7. Воспоминания о сне богаче и наиболее детальны сразу после REM-периода. Вы можете научиться самостоятельно просыпаться в момент сразу после этого периода в течение ночи и делать аккуратные записи, не разрушая окончательно свой сон. Записывайте ваши сны регулярно утром с закрытыми глазами по методу, описанному мной, и вы обнаружите, что просыпаетесь сами в конце каждого из REM-периодов. Записывание снов именно в REM-период - гарантия более полного и аккуратного припоминания сновидения.

8. Если вы предпочитаете, или если при самопробуждении не удастся вызвать воспоминаний о снах, используйте метод искусственного пробуждения. Например, попросите хорошего друга

быть возле вас, пока вы спите, и будить в установленные моменты с девяностоминутным интервалом, в которые вы предположительно будете находиться в REM-периоде. Ваш друг может также для определения момента REM-периода использовать наблюдение за движением ваших глаз. Вы можете использовать будильник для искусственного пробуждения как описано выше. Помните, что к утру REM-период длиннее и вы имеете больше шансов для сохранения воспоминаний о сне.

9. Независимо от того, какой метод вы используете для фиксации ваших сновидений, используете ли вы письменные записи или магнитофон, сделайте первую запись с закрытыми глазами. Открыв глаза, вы разрушите сновидение.

10. Как только вы вспомните ваш сон, не отвергайте возникшие образы сновидения, регулярно описывайте их, работайте над созданием друзей в сновидениях, тем самым вы достигните бесконфликтного состояния снов.

11. Делайте ваши записи в том порядке, в котором вы вспомнили свое сновидение. Исключением являются уникальные словесные образы (поэмы, имена, необычные фразы), которые следует записывать в первую очередь, пока они не забыты, независимо от той последовательности, в которой они на самом деле возникли во сне. Записывайте необычные происшествия, когда вы делаете ваши заметки (засыпание, пробуждение). Вам следует отмечать гипнотические переживания. Старайтесь идентифицировать неясные элементы, как, например, положение тела, в котором пришло это сновидение.

12. Рассказывая ваши сны друзьям, вы помогаете себе запомнить сновидения, но не пренебрегайте фиксированием снов в

письменной форме, что принесет вам пользу в ведении дневника сновидений. Придайте вашим записям стандартный вид (даже если они записаны на магнитофон) и хронологический порядок.

13. Отбирая названия для ваших снов, исходите из встретившихся в них уникальных аспектов. В результате вы будете лучше помнить сны и идентифицировать те элементы в снах, на которые следует обращать особое внимание.

14. Вы должны постоянно пытаться "переводить" сновидения в материальную форму вышеописанным методом. Практикуя это, вы сможете очень многое узнать о себе.

15. Независимо от того, как легко вы запоминаете сны, вы можете еще больше увеличить количество ваших воспоминаний, а также улучшить их качество. Если вы придаете большое значение своим сновидениям, уделяете им достаточно времени, они станут приходить более часто и легко и будут обладать еще большей ценностью для вас. Ведя записи снов, вы придете к большему пониманию самого себя и поможете укрепить своим навыкам и своей уверенности в реальной жизни.

## ГЛАВА 9. Как развить контроль сновидений.

Внутри себя вы располагаете огромным ресурсом знаний. Вы можете сделать их доступными, обращаясь творчески с вашими снами. Я представила несколько систем контроля сновидений, которые используются разными людьми. Их принципы мы можем понять и применить к нашим собственным снам. Древние сновидцы, сновидцы прошлого, американские индейцы, сенои, йоги, зрители прозрачных сновидений - все они могут научить нас способам работы со сновидениями, которые помогут нам в отношении наших собственных снов. Конечно, в дополнение к этим учениям о

сновидениях, важно осознать, что вы также можете узнать от самих себя. Если вы ведете дневник сновидений в течение некоторого времени, внимательно следите за его содержанием то узнаете о себе то, чего никогда не узнаете из книг или от психотерапевтов.

3. Отбирая названия для ваших снов, исходите из встретившихся в них уникальных аспектов. В результате вы будете лучше помнить сны и идентифицировать те элементы в снах, на которые следует обращать особое внимание.

14. Вы должны постоянно пытаться "переводить" сновидения в материальную форму вышеописанным методом. Практикуя это, вы сможете очень многое узнать о себе.

15. Независимо от того, как легко вы запоминаете сны, вы можете еще больше увеличить количество ваших воспоминаний, а также улучшить их качество. Если вы придаете большое значение своим сновидениям, уделяете им достаточно времени, они станут приходить более часто и легко и будут обладать еще большей ценностью для вас. Ведя записи снов, вы придете к большему пониманию самого себя и поможете укрепить своим навыкам и своей уверенности в реальной жизни.

## ГЛАВА 9. Как развить контроль сновидений.

Внутри себя вы располагаете огромным ресурсом знаний. Вы можете сделать их доступными, обращаясь творчески с вашими снами. Я представила несколько систем контроля сновидений, которые используются разными людьми. Их принципы мы можем понять и применить к нашим собственным снам. Древние сновидцы, сновидцы прошлого, американские индейцы, сенои, йоги, зрители прозрачных сновидений - все они могут научить нас способам работы со сновидениями, которые помогут нам в отношении наших

собственных снов. Конечно, в дополнение к этим учениям о сновидениях, важно осознать, что вы также можете узнать от самих себя. Если вы ведете дневник сновидений в течение некоторого времени, внимательно следите за его содержанием то узнаете о себе то, чего никогда не узнаете из книг или от психотерапевтов.

Что можно сказать о людях, которые внимательно вели свой дневник многие годы? Кто они? Что они обнаружили? Многие исследователи, в основном, касаются записей других, своих пациентов, но редко делятся своими собственными снами. Есть лишь несколько исследователей, которые в качестве материала используют свои собственные сны и открывают их содержание для нас. Эти глубоко личные документы очень часто закодированы, ограничены и разрушены. Зигмунд Фрейд, отец психоанализа, например, как говорят, вел в течение четырнадцати лет свой дневник сновидений, но уничтожил его в апреле 1905 года в возрасте двадцати восьми лет. Его довод: "Материал просто поглотил меня, как песок сфинкса". На примере своих сорока восьми сновидений он написал "Интерпретацию сновидений". Помимо этих сорока восьми снов и других случайных отрывков, мы знаем очень немного о его записях снов или о том, как он их записывал. Мы могли бы быть значительно богаче, если бы он сохранил свой дневник сновидений.

Карл Юнг, напротив, тщательно хранил свои записи и писал больше о себе. Некоторые из его оригинальных записей сделаны после раскола с Фрейдом. Юнг считал, что пережил период внутренней неуверенности, что привело его к отдалению от Фрейда. Он стал генерировать различные фантазии и пытаться их понять. Поначалу он записывал свои фантазии (как сновидческие, так и

реальные) в "черной книге", которая случайно составила из шести маленьких тетрадей в черных кожаных обложках. Позже он переименовал эти записи в "Красную книгу", которая представляла собой большой том в красной обложке с текстом записанным каллиграфически, в готической манере, с четким соблюдением литературных норм и с рисунками на полях, - словом, была оформлена подобно средневековому манускрипту. По мере того, как Юнг записывал фантазии и работал с ними, эта деятельность настолько его захватила, что он был вынужден прекратить читать лекции в университете, так как ощутил, сколь мало знает сам о себе. В результате, Юнг оставил академическую карьеру и посвятил около четырех лет попыткам объяснить свои фантазии. Подобно Фрейду, он находился в подавленном состоянии. Он постоянно опасался, что хаос его фантазий "задушит его подобно растениям джунглей", если он не найдет в себе сил и способностей понять их с научной точки зрения. Он говорил, что его семья, так же как и его профессия, оказали ему сильную поддержку в реальном мире. Юнг пришел к выводу, что ежедневные записи мандалы, которую он ощущал, были криптограммами его текущего состояния. При помощи его мандалы он мог наблюдать свои психические изменения изо дня в день. Материал, который был собран Юнгом во время периода интенсивного самоизучения, стал основой всех его последующих работ в жизни. Он пишет:

"Сегодня я могу сказать, что никогда не терял связи со своими изначальными переживаниями. Все мои работы, вся моя творческая деятельность, возникли из тех начальных фантазий и снов, которые начались в 1912 году, почти пятнадцать лет назад. Все, что я добавил на основе практики последних лет, уже

содержалось в этих фантазиях, хотя и в виде лишь эмоций и образов".

Юнг ощущал, что годы, когда он был поглощен своими внутренними образами, были наиболее важными в его жизни. Хотя он и чувствовал поначалу, что многочисленные видения грозят полностью его погresti под собой, именно его фантазии и сформировали базу для изучения самого себя изнутри. Это изучение длилось всю его жизнь и повлияло в свою очередь на жизнь многих других людей. Вероятно, вы не способны потратить несколько лет вашей жизни на интенсивную проверку ваших снов, но я надеюсь, что вы не уподобитесь Фрейдю и в минуту отчаяния не выбросите то, что, возможно, является самой дорогой информацией о вас самих, которой вы можете располагать. Крайности никогда не приводили к полезным и оправданным результатам. Вы можете многому научиться, записывая своевременно все свои фантазии в течение длительного времени. Вы должны также стараться вести более интенсивные записи в отдельные короткие промежутки времени. Юлий Нельсон, американский психолог, подробно записывал свои сновидения в течение трех лет (1884-1887). Его записи содержали около 3000 снов, что свидетельствует о том, что он вспоминал образы нескольких REM-периодов, проходящих за одну ночь. Нельсон заметил интересный колебательный характер числа припоминаний сновидений: он обнаружил, что рост и падение общего числа записанных снов было взаимосвязано с изменением фаз луны. Психолог предположил, что эта обнаруженная им закономерность, возможно, еще более сильно проявляется для женщин, ибо ее менструальный цикл следует лунному календарю. Эта идея Нельсона меня заинтересовала и я стала изучать мои собственные

записи снов с этой точки зрения. Я сравнила количество моих воспоминаний снов со стадиями менструального цикла (хотя записи я вела независимо совсем для других целей). Я с большой достоверностью установила, что запоминание снов для меня наиболее низко в первые пять дней после начала кровотечения. Высокий уровень запоминания приходится на середину цикла (8-19 дни), а затем следует другой интервал низкой степени запоминания снов, предшествующей следующей менструации (20-27 дни). Высокий уровень запоминания снов никогда не совпадает с менструацией или периодом, непосредственно ей предшествующим.

Другие факторы, как болезнь или утомление, также могут влиять на ваши способности вспоминать сновидения, но в гораздо меньшей степени, чем стадии менструального цикла. Несколько позже я обнаружила, что аналогичные, но не идентичные результаты, были получены одним биологом, который провел свои опыты в лабораторных условиях с использованием аппаратуры, регистрирующей число REM-периодов за одну ночь. Ценность этих наблюдений, по крайней мере, для женщин заключается в том, что низкий уровень запоминания снов в определенные отрезки менструального цикла - это обычное и общее явление и способность запоминать возвратится к нормальному уровню и достигнет пика в середине цикла. Женщина, которая чувствует "перенасыщенность" сновидениями, может успокоиться в уверенности, что число сновидений не будет возрастать до бесконечности, а вскоре будет уменьшаться по мере приближения к моменту начала менструаций. Что касается мужчин, до сих пор неизвестно, подчинены ли их сны каким-нибудь ритмам, как это обнаружил для себя Нельсон. Совершенно не обязательно, что у

мужчин должна быть такая же как у женщин взаимосвязь между числом сновидений и фазами луны. Необходимы дальнейшие исследования в этом направлении. Во всяком случае, анализ регулярных записей снов, сделанных в течение длительного времени, позволит получить новые общие знания о тех, кто видит сны, и наметить дальнейшие пути познания сновидений. Может быть вам самим удастся сделать какое-либо открытие при изучении ваших собственных записей снов. Когда вы собрали коллекцию своих записей непрерывной серии снов, вы находитесь в гораздо лучшем положении для проведения их анализа и изучения, чем тогда, когда вам снятся лишь изолированные сны. Еще Юнг обнаружил, что только при изучении непрерывной последовательности снов возможно идентифицировать регулярно повторяющиеся образы. Именно повторяющиеся образы несут наиболее важную информацию о личности сновидящего, а всякое появление новых и необычных сновидений может получить свое объяснение и интерпретацию в последующих снах. Кальвин Холл в своем монументальном исследовании ясного сновидения особо подчеркивал важность именно достаточно больших коллекций снов: на примере анализа серии из 100 снов отдельного человека Холл продемонстрировал возможность получения точной и подробной характеристики личности автора записей. Вы будете постоянно повышать уровень знаний о себе самом по мере того, как ваш дневник снов будет пополняться.

С чего вам лучше всего начать? Вы сможете узнать удивительные вещи о себе, если обратите внимание на необычные образы ваших снов. Сны часто содержат страшные или странные видения, такие как: длинная злая белая собака; птица с сотней ног, танцующая и скользящая по снегу (чудесная снежная птица);

существо, такое же круглое как шар, покрытое перьями, с темными глазами, сидящее на каменной стене (гриб-дождевик); крошечная зеленая женщина с лилией на голове; объект, цветом и размером как апельсин, покрытый кусками сахара, вращающийся в ювелирной коробке...

Каждый идиосинкразический образ сна представляет нам возможность больше узнать о нас самих. Когда сходные образы повторяются в серии снов это означает, что они требуют внимания от своего создателя. Согласно Эрнесту Росси, современному американскому теоретику сновидений, любой сновидческий образ, который необычен, страшен или отталкивающ, - это проявляющая себя часть видящего сон, из которой могут развиваться и другие, новые образы, которые также можно использовать для самопознания этой части личности. Необычные образы сновидений - это метки вашей личности. Если вы осознаете необычный образ сновидения, считает Росси, то он может привести вас к новому состоянию. Если вы сопоставите это новое состояние с вашим реальным окружением, вы сможете изменить вашу индивидуальность. Вы будете способны вести себя по-новому в вашей обыденной жизни, что в свою очередь повлечет за собой появление новых ощущений и эмоций, и, может быть, новых сновидений. Таким образом цикл повторяется по возрастающей спирали. Процесс формирования нового сознания из образов называется психосинтезом. Ударение сделано на рассматривании образов снов как части сознания, а не на простом разбиении снов на части для последующего анализа (как в психоанализе). В качестве примера, я приведу использование психосинтеза при рассмотрении следующих удивительных сновидений:

"Я с группой психологов-профессионалов нахожусь на конференции. Я сижу на полу или скамье рядом с моим мужем, касаясь его. Мой муж становится своим братом, пока я смотрю в зеркало. Мои волосы длинные и волнисты, на мне длинная юбка. Я пытаюсь изменить свою прическу, я поднимаю волосы вверх и решаю, что так, пожалуй, будет хорошо. Я опускаю прядь по щеке и решаю, что так даже еще лучше. Я удивлена, когда осознаю, что все перемещения волос происходят по моему желанию без участия рук, и я получаю от этого наслаждение. Я позволяю своим волосам становиться еще длиннее.

На конференции идет дискуссия по различным аспектам сновидений. Несколько человек говорят о символизме, заключенном в образах падения листьев с деревьев. Теперь я и мой муж сидим на стульях в первом ряду. Все едят, а я встаю и говорю: "Мы уже говорили о листьях, я бы хотела обсудить ветки". Я продолжаю дальше и излагаю свои воспоминания о нескольких снах, в которых был образ "роста". Это была женская голова, из которой росли ветки, почти как рога. Эти ветки состояли из многих и многих отростков, так что на концах ветки становились толстыми и густыми. Я продолжаю описывать свой сон дальше и, чувствуя волнение, заканчиваю выступление какой-то напыщенной фразой. Все длится буквально несколько секунд. Мой муж целует меня в щеку и говорит: "Ты это сделала действительно хорошо".

Председательствующий, к которому я обращалась со своим сообщением встает и идет взять еще еды. Никто никак не реагирует на мои слова. Я чувствую, что начинаю расстраиваться, и, одновременно, оживляюсь от того, что сумела выразить свои мысли. Когда приносят еду, я не получаю того пирожного, которого

хотела, но мы, вместе с какой-то блондинкой стали выбирать и есть приглянувшиеся нам куски от одного апельсинового пирожного."

Это сновидение выражает частично расстройство, ощущаемое мной перед представлением моей первой профессиональной работы по сновидениям: никто иной, как мой муж, принял самое деятельное участие в ее обсуждении. Хотя сновидение очень символично, я обращаюсь к уникальному образу сновидения "женщина с ветвями, растущими из ее головы". Что это было? Я даже не припоминала, чтобы подобные сны снились раньше. Может быть я забыла? Обращаюсь к массивным томам записей, листаю их в поиске женщины с ветвями. Наброски необычных образов, которые я делаю в левой колонке весьма полезны при подобных затруднениях. За два года до "ветвистой женщины" я обнаружила подобную странную особу. В мае 1971 года мне приснилось, что я ощутила в себе огромную силу: я обнаружила, что могу заставлять ползущие ветви голубоватого, слегка устрашающего меня растения приближаться ко мне внутренним усилием воли. Потом я могла сказать: "Вверх!" или "Вниз!" и они повиновались мне. Я могла сделать то же самое со своими волосами (похоже на женщину с ветвями), а потом со всем моим телом - я могла заставить перемещаться его вверх или вниз в воздухе. Я демонстрировала все это мужу, который был поражен увиденным. Открывшиеся способности воодушевили меня, но я также испытывала страх, что моя власть может выйти из под контроля рассудка.

Это сновидение выражает частично расстройство, ощущаемое мной перед представлением моей первой профессиональной работы по сновидениям: никто иной, как мой муж, принял самое

деятельное участие в ее обсуждении. Хотя сновидение очень символично, я обращаюсь к уникальному образу сновидения "женщина с ветвями, растущими из ее головы". Что это было? Я даже не припоминала, чтобы подобные сны снились раньше. Может быть, я забыла? Обращаюсь к массивным томам записей, листаю их в поиске женщины с ветвями. Наброски необычных образов, которые я делаю в левой колонке весьма полезны при подобных затруднениях. За два года до "ветвистой женщины" я обнаружила подобную странную особу. В мае 1971 года мне приснилось, что я ощутила в себе огромную силу: я обнаружила, что могу заставлять ползущие ветви голубоватого, слегка устрашающего меня растения приближаться ко мне внутренним усилием воли. Потом я могла сказать: "Вверх!" или "Вниз!" и они повиновались мне. Я могла сделать то же самое со своими волосами (похоже на женщину с ветвями), а потом со всем моим телом - я могла заставить перемещаться его вверх или вниз в воздухе. Я демонстрировала все это мужу, который был поражен увиденным. Открывшиеся способности воодушевили меня, но я также испытывала страх, что моя власть может выйти из под контроля рассудка.

Хотя образ меня самой с волосами поставленными дыбом (мною же) и женщины с ветвям, подобным рогам - не совсем идентичны, - их сходство вело к пониманию, что волосы в моих снах символизируют рост. Мое отражение в зеркале и причесывание волос "ветвистой женщины" символизировали поиск свободы и стремление к росту. Теперь рост встречается без всякого страха. Я обнаружила среди записей и другие сны с ветвями-рогами. В одном из них главный женский персонаж имел два маленьких крученых рога, - в этом сне рога были незначительной деталью. Я просмотрела более поздний сон, в котором девочка скрепляла

чашку, из которойросло множество ветвей с листьями. Это также был один из эпизодов сна, сосредоточенного на совсем других проблемах. В сне о "ветвистой женщине" этот образ стал центральным. Я не могла и дальше игнорировать его. Прослеживая развитие этого образа в снах последних двух лет, я пришла к новому пониманию моего творческого роста. Это позволило мне по-новому ощутить свою индивидуальность и дало возможность откровенного и творческого поведения. Я вылепила "ветвистую женщину" из глины, получив глубокое удовлетворение от своей работы. Вы тоже можете возвращать образы внутри себя.

Замечайте необычные образы снов, реагируйте на них, прослеживайте их изменение в своем дневнике снов, придайте им форму из реальной жизни. Сделайте образы вашего сна частью сознания и вы сможете сформировать себя в новой и лучшей форме. Вы будете познавать себя из себя самого.

Ваше отношение к необычным образам снов определит ваше дальнейшее психологическое развитие.

Игнорируя новые образы, мы можем упустить возможность роста; если мы активно отвергаем их, они могут принять опасные и устрашающие формы, могущие привести к умственной болезни, если же мы заключим их в воображаемую драматургию, они войдут в новые образы сознания, личности и поведения. Вы должны принимать активное участие в ваших снах, чтобы интегрировать возникающие новые элементы. Если вы будете активно сотрудничать с образами ваших снов, вы сможете воздействовать на ваше поведение в реальной жизни. Система сеноев особенно полезна для того, чтобы сны стали действенными. Сны, в которых много образов было незамечено или изгнано, могут оставить вас с

"похмельем сновидения", омрачая вашу деятельность в реальной жизни. Сны, в которых вы успешно противостоите опасности, переживаете пленительные ощущения и обнаруживаете творческий результат, могут оставлять вам чувства, покрытые "пылью сновидений", чувства уверенности, счастья, интерес к реальной жизни.

Я изложила несколько аспектов сознательного внимания к содержанию ваших снов. Теперь я постараюсь все резюмировать. Что общего имеют различные системы контроля сновидений? Какие общие правила можем мы извлечь? В основном, мы можем организовать систему творческих снов, планируя наше поведение до, во время и после сновидения. Во всех рассмотренных системах первостепенным является отношение самого спящего к образам сновидения. Творческое сновидение подобно вере в существование любви - если вы никогда не переживали его, очень трудно поверить, что оно существует. Если любовь однажды стала для вас реальностью, ни один циник на земле не сможет вас убедить, что она не существует. Точно так же обстоит дело и с творческими сновидениями. Если вы однажды обрели полное сознание во время сна, вы будете знать, что это возможно. Если однажды сновидение одарило вас поэмой вашего собственного сочинения, картиной или полетом, - вы будете знать.

Всегда, после того, как вы обретете вдохновение или получите помощь благодаря вашему сновидению, вы будете знать.

Иногда эта способность может оставлять вас, иногда даже беспокоить, но вы будете знать потенциальные возможности этого состояния и останетесь ему преданы. Те, кто не "верят" сновидениям или считают их чепухой - не помнят своих снов или

помнят лишь бессмыслицу. Сны - это то, что вы сами из них делаете. Если вы считаете, что сны полны значения, - вам будут сниться и вы будете запоминать творческие сны. Состояние сна зависит от отношения к нему в реальной жизни. Возможно, это подобно взгляду некоторых экзистенциалистов, что значение жизни таково, какое мы сами ей придаем.

Таким образом, первая ступень на пути к творческим сновидениям - вера в них, как в нечто важное и полное значения.

Если вам пока не удалось достичь такого отношения к снам, вы сможете со временем этого добиться, экспериментируя с собственными сновидениями. Вы можете перейти к другим сторонам техники, но вы гораздо быстрее достигнете положительного результата, если вовремя оцените свои сны. Мы видели, как сны проникали в реальную жизнь, когда общество использовало их. Пока наше общество не награждает спящего за сновидения, вы будете вынуждены сами находить поощрение в результатах работы со сновидениями. Творческий результат, которым можно поделиться с друзьями, понимание, личностный рост - хорошая награда за сновидения.

Эта книга предоставляет доказательства того, что спящий может индуцировать как общее, так и детальное содержание сновидений, обрести сознание во время сна, мы видим, как это происходит вновь и вновь во многих культурах, включая нашу собственную. Содержание снов может также определяться при помощи гипноза или какого-нибудь сильного внешнего воздействия, но самовоздействие, по моему мнению, гораздо предпочтительнее. Самовоздействие может по ряду причин быть более приемлемым для сновидца, чем воздействие со стороны.

Необходимо понять, что вы не только можете оценивать ваши сны, но и сознательно влиять на происходящее в них.

В нашем разуме мы несем нашу собственную Библиотеку Конгресса. Обширные тома, бесконечные собрания всех оттенков наших переживаний записаны неизвестным образом в нашем мозгу. Чем больше мы переживаем в жизни интересного и красивого, тем больше мы можем извлечь информации из хранилища во время нашего сновидения. Все это доступно для нас и ждет своего прочтения и тщательного исследования, ждет рекомбинации в наши же творческие результаты и решения.

Окунитесь в разнообразные переживания, одновременно развивая навыки в выбранной вами сфере, и вы обретете способность использовать навыки и переживания во время снов и наоборот.

Вы можете аккумулировать все то, что хотели бы видеть во сне и добиваться творческого результата, погружаясь в определенный субъект и допуская, что можете сознательно влиять на сны. Любая система включает эту ступень. Древние сновидцы концентрировались на мысли о Боге, появления которого они ожидали, чтобы посоветоваться с ним. Сновидцы недавнего прошлого, как, например, Стивенсон могли концентрироваться на попытках сочинения литературных произведений и т.п. Дети американских индейцев проводили голодные дни и ночи, ожидая появления своего духа, сеной почти постоянно поглощены образами своих снов; Дон Хуан заставил Карлоса сконцентрироваться на выбранном им образе; прозрачные сновидцы, как Мери Арнольд-Форстер, фокусируют свое внимание на полетах, которых желают достичь. Йоги могут медитировать во

время прихода сновидений. Навык медитации может увеличить способность контроля сновидений.

Каков бы ни был объект, намеченный вами для сновидения, полностью сконцентрируйтесь на нем, погрузитесь в него. Многие, видящие творческие сны, погружаются в предмет сновидения за несколько минут до сна.

Некоторые из систем советуют спящему участвовать в деятельности, связанной с задуманными сновидениями. Древние поклонялись Богу, которого хотели увидеть во сне, люди прошлого упражнялись в поэзии или старались дешифровать надписи. Мери Арнольд-Форстер наблюдала полеты птиц. Джуарески учил Маргариту менять колесо велосипеда. Вся деятельность этих сновидцев направлена на то, чтобы способствовать индуцированию задуманного сновидения. Это также способ погрузиться в объект сновидения, конечно, методы погружения могут предполагать нечто большее нежели просто размышление о выбранном объекте. Многие ученики демонстрировали ценность действий в реальной жизни для изменения сновидения. Например, один исследователь пытался избавить от ночных кошмаров группу из двадцати пяти нормальных детей, которых терроризировали ночные кошмары после перенесенных ими некогда травмирующих жизненных переживаний. Один ребенок в страхе просыпался среди ночи после того, как сгорел дом, находящийся напротив его дома. Его преследовали ночные кошмары, связанные с огнем. Одних детей просили выбрать какой-нибудь приятный сюжет сновидения (например, путешествие в дальние страны) и постараться увидеть соответствующий сон; другим говорили, что сны, пугавшие их были глупостью, что теперь они будут спокойно спать по ночам; другим

предложили сделать в действительной жизни что-нибудь, связанное со сном-кошмаром. К примеру, ребенку, который боялся огня устроили посещение пожарной станции, где он говорил с пожарными о их работе. Все дети оказались способными избавиться от своих снов-кошмаров, но те кто предпринимал для этого какие-то шаги в реальной жизни, достиг этого быстрее. Их страшные сны исчезли в среднем через два месяца. Те же, кому было предложено видеть приятные сны, затратили на это, в среднем, три месяца, тем кому предложили игнорировать кошмары, понадобилось пять месяцев. Реальная деятельность может эффективно изменить ваши сны.

Подчините вашу деятельность в реальной жизни тем переменам, какие вы желаете осуществить в снах. Обратитесь к тем позитивным предметам, о которых вы хотели бы видеть сны. Попробуйте, если возможно, пережить днем позитивным образом негативное содержание ваших сновидений.

Концентрация на субъекте задуманного сна, оказывается, может быть достигнута благодаря спокойной установке. Многие, хотя и не все системы, которые мы практиковали, дают возможность творческих снов благодаря безмятежному росту - у древних сновидцев были храмы, американские индейцы удалялись в уединенные места, йоги создавали покой внутри себя.

Обеспечьте себе спокойное место, если возможно. Когда вы концентрируетесь на желаемом субъекте сновидения, четко формулируйте замысел этого сновидения. Все системы включают эту ступень, либо часть ее. Выберите, что бы вы хотели увидеть в сновидении, и старайтесь увидеть это во сне. Если, к примеру, вы выбираете сенойскую систему, прочитайте главу о сеноях,

просмотрите правила этой системы, подумайте о них, поговорите о них, затем настройте себя на сновидение в соответствии с правилами. "Думать о вещи - это значит видеть ее во сне."

Выберите тему вашего сна. После того как тема четко определена, многие стараются изложить ее в краткой фразе, например, "Ночью я буду летать в сновидении. Ночью я буду летать. Ночью я буду летать. Ночью я буду летать." Лишь некоторые системы включают эту процедуру, хотя она может быть полезна. Те, кто ее применяют, с интервалом в день неоднократно повторяют фразу перед сном.

Все это приготовление, которое обсуждается так долго, поможет вам помнить, что вы должны делать во время вашего сна. Чем больше вы думаете, пока бодрствуете, о том, что хотели бы делать в сновидении, тем легче эти желания появятся в сновидении. Думайте над фактом, что сновидение не реальная жизнь, и ничто не может угрожать вам в нем, пока вы об этом помните. Думайте о репликах, которые можно было бы использовать для осознания того, что вы спите. Если вы осознаете свое сновидение, то сможете вспомнить, что вы собирались в нем делать.

Один важный принцип, который нужно помнить - это необходимость поиска дружественных образов. Все системы используют этот элемент для достижения прогресса: древние сновидцы и американские индейцы индуцировали фигуры полезных духов, у Стивенсона были его домовые, сенои трансформировали врагов в сновидении в друзей или же звали друзей и те появлялись; Дон Хуан получает образы сновидения, которые замышляет. "Прозрачные" сновидцы могут заставить появиться дружественные образы (или что-нибудь подобное).

Создавайте дружественные образы в ваших снах, придавайте значение тем, которые возникают спонтанно, отвечайте им дружественностью в ваших снах. Призывайте ваших друзей, когда нуждаетесь в них, делайте их частью себя. Запомните! Не должно быть страха перед образами снов. Практикующие творческие сновидения достигают этой цели различными путями. Некоторым помогает достичь бесстрашия то, что персонажи снов работают на них, как "домовые" в случае Стивенсона. Сенои достигают этого, противостоя своим врагам, побеждая их, извлекая из этого творческий результат, при этом они сфокусированы на сознании того, что состояние сна - это не реальная жизнь. Если вы достигли контроля над различными аспектами ваших снов, вы будете осознавать, что нет необходимости бояться, так как вы сами определяете, что произойдет в вашем сне. Вы можете полностью избавиться от ночных кошмаров. Вы сможете создавать и располагать к себе ваши сновидения. Бесстрашие перед снами - простая вещь, если вы осознаете, что вы спите.

Создавайте дружественные образы в ваших снах, придавайте значение тем, которые возникают спонтанно, отвечайте им дружественностью в ваших снах. Призывайте ваших друзей, когда нуждаетесь в них, делайте их частью себя. Запомните! Не должно быть страха перед образами снов. Практикующие творческие сновидения достигают этой цели различными путями. Некоторым помогает достичь бесстрашия то, что персонажи снов работают на них, как "домовые" в случае Стивенсона. Сенои достигают этого, противостоя своим врагам, побеждая их, извлекая из этого творческий результат, при этом они сфокусированы на сознании того, что состояние сна - это не реальная жизнь. Если вы достигли контроля над различными аспектами ваших снов, вы будете

осознавать, что нет необходимости бояться, так как вы сами определяете, что произойдет в вашем сне. Вы можете полностью избавиться от ночных кошмаров. Вы сможете создавать и располагать к себе ваши сновидения. Бесстрашие перед снами - простая вещь, если вы осознаете, что вы спите.

Прозрачное сновидение, чувство осознания во время сна одно из главных волнующих переживаний, которые человек может иметь. Вы можете развивать мастерские сновидения, начиная с краткой вспышки осознания и до длительного приключения. Если вы научитесь осознавать допрозрачные моменты, вы сможете проверять свои переживания в сновидении и входить в прозрачное сновидение. Нелепицы или нереально страшные сновидения насторожат вас до той степени, когда вы сможете осознать, что вы спите. Вы сможете избегать неприятных сновидений, не просыпаясь. Для удержания прозрачности необходимо поддерживать тонкий баланс между стремлением дать волю эмоциям и стремлением не забыть, что вы спите. Вы можете обрести способность сохранять, как это делают йоги, сознание при переходе от реальности ко сну и наоборот. Лишь две системы требуют высокого уровня сохранения сознания во время сна: прозрачные сновидения и йога. В других случаях вы нуждаетесь в том уровне сознания, которого достаточно, чтобы противостоять опасности, а не бежать от нее во сне, или, как Кастанеда, чтобы направить ваш взгляд на руки. "Прозрачность" не обязательна в других системах и, таким образом, область ее применения ограничена. Вы можете формировать свои сны без высокой степени сознания, но чем более вы сознательны в сновидении, тем более вы будете способны активно к нему относиться и использовать в своих целях.

Вы можете развивать способность к прозрачному сновидению, увеличивая число сновидений-полетов. Мои записи подтверждают, что и прозрачные сновидения, и полеты чаще возникают после нескольких часов отдыха и чаще ночью.

Я анализировала возникновение цвета в сновидении и обнаружила, что цвет также возникает чаще после нескольких часов отдыха. Возможно, в основе этих закономерностей лежат какие-то биохимические процессы, или, может быть, кора головного мозга наиболее возбуждена в этот период времени ведь, согласно моим наблюдениям, различные виды контроля возникают именно ночью. В любом случае, сознание в сновидении достигается более легко после нескольких часов сна. Даже до того, как появится полное осознание, вы сможете осознавать основные аспекты сновидений, это феномен, который я называю "композиция сновидения". По мере того, как вы обретаете сознание во время сна, вы сможете иметь огромное число приключений во сне, полностью избавившись от неприятных. Удивительные вещи смогут происходить с вами - вы сможете увидеть прекрасные картины, у вас возникнет блестящая идея по реорганизации офиса, сможете пережить волны страстей или наблюдать необычных животных, летать в дальние земли. Когда вы обретете сознание в сновидении, ваш выбор увеличится в сотни раз. Вы сможете делать все, что делали прежде и пойти дальше. Ваш выбор неограничен. Хотите испытать наслаждение полетом? Или довести любовь с определенным партнером до оргазма? Побеседовать с умершим другом? Познать необычную мудрость? Отправиться в путешествие? Увеличить творческие возможности вашего разума? Вы сможете все это сделать во время сновидения, так как необходимый материал существует внутри нас.

Обретите сознание во время сновидения - и вы сможете сделать все это и даже еще больше.

Ваше поведение после сновидения также важно. Визуализируйте ваше сновидение, запишите его, придайте ему постоянную форму. Спрашивайте образы сновидения. Уделяйте особое внимание повторяющимся снам и идиосинкразическим образам снов. Все системы используют ценную информацию, получаемую из сновидения. Храните творческие результаты снов. Осуществляйте их в реальной жизни. Делитесь ими. Обсуждайте свои сны с друзьями. Вы можете постараться создать группу творческих снов.

Развитие творческих снов требует времени. Оно требует настойчивой практики, необходимого поведения и работы до и после сна. Один исследователь обнаружил, что детям требовалось в среднем пять недель, прежде чем самопредлагаемое сновидение появлялось. Некоторые дети были способны продуцировать задуманное сновидение за две недели, некоторые затратили не больше месяца, в то время как одному ребенку потребовалось полгода. Это подтверждает тот факт, что существует огромное индивидуальное различие в навыках творческого сновидения. Гервей де Сент-Денис, французский аристократ девятнадцатого столетия, ориенталист, записывал свои сны с 13 до 45 лет (а может быть и дольше). Он описал свой опыт и свои сновидения в книге, изданной в 1867 году под названием "Сны и управление ими". Его собрание снов состояло из 1946 ночей со сновидениями, записанными в 22 блокнотах. Он считал, что в первые шесть лет ведения дневника были большие пробелы, но с 179 ночи он ни разу не спал без сновидений. Его первое прозрачное сновидение

приснилось ему в 207 ночь, второе - в 214 ночь, шесть месяцев спустя он в среднем две ночи из пяти видел прозрачные сны. После пятнадцати месяцев ведения дневника ему снились прозрачные сны почти каждую ночь. Это очень высокий уровень сознания в сновидениях. Мы можем многое узнать из его книги. Когда я закончу перевод его работы, я напишу о его идеях. Тем не менее очевидно, что контроль сновидения требует времени и практики. Не отчаивайтесь. Одним это дается легче, другим - тяжелее. Но это приходит.

Если вы настойчивы в ваших попытках, в конце концов вы достигнете контроля сновидений. Нет сомнений в том, что возможно обрести сознание в сновидении и контролировать многие события внутри него. Независимо от того, является сновидение "иным уровнем реальности" или оно порождено подсознанием (это не обязательно разные вещи), отнеситесь к вашим снам творчески и вы научитесь осознавать их.

Ваши сны могут стать вашей персональной лабораторией. Все системы используют сновидения для того, чтобы сделать жизнь лучше. Древние получали исцеление или ответ на вопросы, в недалеком прошлом сновидящие получали результаты в виде скрипичного концерта или вдохновения для написания книги. Американские индейцы получают одобрение выбора жизненного пути и обещание поддержки и помощи, сенои получают творческие результаты, чтобы делиться ими со своим племенем. Дон Хуан и сновидцы прозрачных сновидений добывали сверхнормальную информацию. Йоги верят, что обретают возможность вырваться из круга смертей и новых рождений. Противостоя страху в сновидении, люди развивают уверенность в себе в реальной жизни. Успешное

решение проблем в сновидении переносится в реальную жизнь. Относясь к вашим сновидениям творчески, вы сможете интегрировать свою личность. Вы сможете развить и использовать творческое мышление в ваших целях. По мере развития сознания в сновидении, вы сможете экспериментировать со всем, с чем пожелаете. Можете приобрести навыки для реальной жизни. Можете избавиться от страхов. Это открытая система. Вы сами решаете, что делать.

Используйте ваши сны себе на пользу. Решите, что для вас важно и работайте с этим во сне.

В заключение: вы можете развить контроль сновидений, ведя дневник снов, работая с ним до и после сновидений, познавая себя. Наиболее важно добиться во время сновидения создания друзей сновидения. Важно, также, добиться бесстрашия в сновидении. Обретя бесстрашие во сне, вы сможете использовать друзей сновидения по своему усмотрению. Вы можете самосовершенствоваться. Вы можете не видеть сновидений и даже прожить жизнь, наполненную многообразными яркими впечатлениями, но вы можете научиться видеть сновидения и стать еще счастливее. Вы можете обнаружить фантастические чудеса внутри себя.