

Кейт Харари, Памела Вейнтрауб.

Жизнь - всего лишь сон.

Оглавление

Десятидневное путешествие в страну осознанных снов.....	2
День первый: новые состояния.....	2
День второй: приключения на экране.....	3
День третий: высокая ясность.....	4
День четвертый: ветры перемен.....	4
День пятый: зыбучие пески.....	5
День шестой: меняемся местами.....	6
День седьмой: ваш личный психотерапевт.....	6
День восьмой: ваш личный целитель.....	7
День девятый и десятый: к более высоким уровням сознания.....	9

Известно, что йоги древнего Тибета демонстрировали во время сна удивительное искусство. Используя мощную методику мысленной самонастройки, они все больше и больше погружались внутрь собственного сознания, пока не начинали видеть сны, полностью при этом сознавая, что с ними происходит. Как следует из тибетской "Книги мертвых", спящие йоги сохраняли почти полный контроль над этими "снами наяву". Сознательно управляя сноподобными образами, йоги создавали бесконечные Эдемы, исследовали альтернативные реальности и приходили в согласие с такими представлениями, как природа реальности и смысл жизни. Даже сейчас, в конце двадцатого столетия, точная методология сна йогов остается неясной. Сейчас же, однако, мы хотим предложить вам свою версию осознанных снов тибетских йогов - сны "высокой ясности".

Проводя собственные исследования, мы основывали нашу версию ясных снов на технике, известной под названием "бодрствующее расслабление", при которой тело все более и более расслабляется, а сознание продолжает бодрствовать. Спортсмены часто пользуются этим состоянием, чтобы мысленно отрабатывать и совершенствовать необходимые им движения и навыки. Прибегают к нему и онкологические больные, побуждая иммунную систему бороться со злокачественными клетками, угрожающими их жизни. Наконец, люди, интересующиеся необычными состояниями сознания, прибегали к этой методике даже для того, чтобы испытать все усиливающееся ощущение отделения сознания от тела.

Описанные ниже упражнения научат вас применять бодрствующее расслабление для усиления ваших мысленных образов до той степени, пока они не перейдут в осознанный сон. Поскольку вы все время будете сознавать, что с вами происходит, состояние высокой ясности снабдит вас даже более высокой степенью контроля, чем вы имеете в ясном сне - сне, в котором вы узнаете, что спите, находясь в состоянии "быстрого сна". Как только вы научитесь входить в состояние высокой ясности, то получите возможность и способность изменять настроение сна, его обстановку, и глубже проникнете в символы и ощущения, населяющие ваше подсознание.

Как правило, в ходе освоения предлагаемых упражнений не должно возникать никаких проблем - в особенности потому, что они никоим образом, видом или формой не предназначены заменить психотерапию. Однако если у вас ранее были эмоциональные или психиатрические проблемы, или же при выполнении упражнения у вас возникнут любые неприятные для вас ощущения, то прежде чем двигаться дальше, советуем вам проконсультироваться с врачом. В подобном случае вы, возможно, захотите упражняться в достижении высокой ясности под его наблюдением.

Мы хотим также подчеркнуть, что наши лечебные упражнения во сне ни в коем случае не могут заменить обычные медицинские методы лечения. Если у вас рак или другая очень серьезная болезнь, мы советуем вам осваивать эти упражнения только под наблюдением специалиста-психотерапевта, и лишь как дополнение к уже рекомендованным вам медицинским процедурам.

Запомните, пожалуйста, что овладеть снами высокой ясности лучше всего шаг за шагом. Дайте себе время сосредоточиться на каждом упражнении и не пытайтесь одолеть любое из них наскоком. Хотя все они описаны как рассчитанные на выполнение в течение десяти дней, будет вполне нормально, если вы предпочтете более длительный срок.

Мы, однако, не рекомендуем завершать курс быстрее, чем за десять дней, или же пытаться втиснуть недельные упражнения в два выходных дня. Хотя большинство из предложенных упражнений принципиально просты, их объединенное воздействие может стать весьма сильным.

Мы рекомендуем развивать свои способности постепенно, давать себе возможность приспособливаться. Более того, поскольку сны высокой ясности, подобно обычным снам, отражают ваше текущее настроение, сбалансированный подход наверняка улучшит ваше удовольствие и расширит границы переживаемых приключений.

И, наконец, не волнуйтесь, если вы не сможете немедленно увидеть яркие осознанные сны. Достижение этого необычного состояния требует значительной практики. Мы рекомендуем вам, освоив основные принципы за первые три дня, продолжать закреплять их ежевечерне еще по меньшей мере две недели. У нас есть все основания полагать, что следуя нашим указаниям, вы в конце концов научитесь глубоко входить в состояние высокой ясности сразу из бодрствования, приобретая еще большую власть над своей жизнью и своими снами.

Десятидневное путешествие в страну осознанных снов.

В течение трех последующих дней вы начнете все глубже погружаться в подсознание, пока не научитесь вызывать образы столь же яркие и живые, как и во сне.

День первый: новые состояния.

В первый день вы освоите технику бодрствующего расслабления, после погружения в которое тело становится глубоко расслабленным, а сознание сохраняет четкость восприятия. Мысленно вы останетесь полностью бодрствующими, и одновременно расслабитесь настолько, что в физическом смысле фактически заснете. В ходе этого процесса следует научиться проникать в сны, не теряя контроля над сознанием.

Прежде чем приступить к упражнению, прочтите, пожалуйста, заранее все инструкции, относящиеся к первому дню. Если есть возможность, попросите кого-нибудь помочь вам освоить упражнение по расслаблению, описанное ниже. Если это не представляется возможным, запишите на магнитофон свой голос, читающий нужные инструкции. (Если, однако, в первый раз вам кто-то помогал, то запишите и его голос, чтобы можно было воспользоваться записью в дальнейшем). Кто бы ни читал инструкции, не забудьте сделать в обозначенных местах паузы на одну-две секунды.

Для начала найдите уединенное и удобное для вас место, где можно лечь. Затем включите запись или попросите помощника медленно и негромко прочитать инструкции шаг за шагом, в точности так, как они приведены:

"Сделайте глубокий вдох, медленно выдохните, напрягите мышцы, потом резко расслабьтесь. Теперь представьте, что теплые потоки мысленной энергии очень медленно поднимаются вверх от пяток к лодыжкам.

Ощутите, как ваши ноги постепенно согреваются и расслабляются, когда через них проходят теплые волны. (пауза) Представьте, как эти волны продолжают подниматься по икрам (пауза), минуя колени (пауза), затем по бедрам (пауза), по ягодицам (пауза), доходят до поясницы и нижней части живота (пауза). Продвигайтесь очень медленно, дайте время каждой группе мышц расслабиться, и лишь потом позволяйте теплоте потоку передвигаться в следующий участок тела (пауза). Ощутите, как мускулы ваших ног становятся тяжелыми, теплыми и расслабленными, как они словно утопают в кресле или диване, на котором вы лежите (пауза). Когда вы почувствуете, что ноги полностью расслабились, представьте, как теплые волны движутся по часовой стрелке вокруг живота (пауза), вверх вдоль позвоночника (пауза), и через переднюю часть торса в грудную клетку (пауза) и плечи. Ощутите, как пропадает напряженность в мускулах живота и поясницы, когда сквозь них проходят теплые волны (пауза). Пусть вместе с ними ваше тело охватит ощущение спокойствия и полного благополучия (пауза).

Когда нижняя часть тела расслабится, (пауза), представьте, как потоки начинают струиться вверх вдоль ребер и плеч (пауза), расслабляя и согревая верхнюю половину тела (пауза). Спина и грудь становятся полностью теплыми и расслабленными (пауза). Представьте, как потоки изгибаются, начинают двигаться вниз вдоль рук к кончикам пальцев, (пауза), делают поворот в пальцах и кистях рук и снова начинают двигаться вверх, (пауза), проходят сквозь руки и шею (пауза) и достигают макушки (пауза).

Воображаемые потоки проходят по мышцам лица и шеи, они расслабляются и согреваются (пауза). Представьте далее, как потоки начинают выходить из макушки (пауза), и от этого по всему вашему телу растекается приятное тепло (пауза), тяжесть (пауза) и расслабленность (пауза). Вы медленно утопаете в кресле или диване, на котором лежите".

Приобретая опыт, вы сможете погружаться в состояние бодрствующего расслабления все быстрее и быстрее, и для этого даже больше не потребуется вслушиваться в инструкции. Для первого дня, однако, достаточно будет просто попрактиковаться в достижении этого состояния, сохраняя при этом полный контроль над своими мыслями. Пусть на это уйдет столько времени, сколько вам потребуется, чтобы с удобством достичь этого состояния.

Как только вам удастся войти в бодрствующее расслабление, сохраните его на 20-30 минут, а затем постепенно вернитесь к нормальному бодрствованию. Этого можно достичь, просто пошевеливая пальцами рук и ног, или открыв глаза и концентрируясь на окружающих вас предметах.

День второй: приключения на экране.

Во второй день вы на шаг приблизитесь к достижению состояния высокой ясности. Занятие в этот день следует начинать минимум за три часа до того времени, когда вы обычно ложитесь спать. В этом случае меньше вероятность, что вы заснете, выполняя наши инструкции. Для начала найдите уединенное место, где вас не потревожат, когда вы ляжете и расслабитесь. В этой комнате вы должны иметь возможность включить телевизор с негромко настроенным звуком. В идеале к телевизору желательно подключить видеомагнитофон, но это вовсе не обязательно.

Главное в другом - чтобы телевизор или видео были настроены на показ программы мультфильмов или фильма о природе длительностью не менее часа. Выбор материала полностью зависит от вас, важно лишь, чтобы он не прерывался рекламой, однако мы весьма рекомендуем программу, насыщенную сюрреалистическими образами, который зачастую появляются во сне.

Когда подходящий материал выбран, погасите свет и включите программу, сделав звук негромким, но четким, полезно будет также уменьшить яркость телевизора, насколько это будет возможно без чрезмерного затемнения изображения. Найдите удобное место, с которого можно смотреть на экран, не утомляя мышцы шеи. Расслабьтесь и спокойно смотрите на экран не менее получаса. Представьте, что и вы тоже существуете в той реальности, в которой обитают персонажи на экране, и пусть видимые на экране образы овладеют вашим вниманием как можно глубже.

Когда пройдет примерно 30 минут, перевернитесь на спину, закройте глаза и продолжайте вслушиваться в звуковой фон видеопрограммы. Пусть ваше изображение дополнит услышанные звуки образами.

Продельвая все это, сделайте глубокий вдох, напрягите мышцы и резко расслабьтесь. Продолжая вслушиваться в звуковой фон и глядя в воображаемые образы, представьте, как теплые потоки ментальной энергии начинают очень медленно подниматься от пяток к лодыжкам. затем войдите в состояние бодрствующего расслабления, как и накануне.

Расслабляясь все больше и больше, направляйте свои мысли на ментальные образы, вызванные телепрограммой, которую вы смотрели. Эти образы могут быть инициированы воспоминаниями об увиденной программе и ее все еще продолжающимся звуковым сопровождением. Вскоре вы, вероятно, обнаружите, что эти образы словно бы начали спонтанную самостоятельную жизнь, все более теряя связь со внешними звуками в комнате, и все более приобретая ее по отношению к вашим внутренним развивающимся процессам. Не старайтесь все это ускорить, пусть все движется само по себе. Одновременно старайтесь по возможности осознанно обозревать ваши внутренние образы, не теряя ясности ума. Этого можно достичь, специально переключая внимание на доносящиеся от телевизора звуки, едва вы начнете ощущать, что вами овладевает сонливость. Прделав это, скажите себе, что вы осознанно бодрствуете и наблюдаете за воздействием внешних звуков на ваши мысли.

Сейчас, когда вы только учитесь, вам не следует пытаться заснуть. Наоборот, вы должны постараться достичь глубокой стадии бодрствующего расслабления. Если вы случайно поймаете себя на том, что начинаете засыпать во время упражнения, не волнуйтесь. Как только вы почувствуете, что к вам вернулась ясность ума, продолжайте упражнение с того места, на котором вы остановились.

Через 30-45 минут закончите упражнение, постепенно все более сосредотачивая внимание на звуках, доносящихся из телевизора и на вашем физическом присутствии в той обстановке, что вас окружает.

Перед тем, как пойти спать, спокойно посмотрите некоторое время телепрограмму того же типа, что вы использовали в первой части этого упражнения. Затем вновь войдите в состояние бодрствующего расслабления, но на этот раз разрешите себе заснуть.

День третий: высокая ясность.

На третий день вы продвинетесь еще на шаг вперед и постепенно подойдете к порогу высокой ясности. Ваша цель на сегодня: вызвать так называемые гипнагогические образы - яркие, но осознанные мысленные картины, возникающие на границе между бодрствованием и сном. Вы должны будете научиться последовать вслед за гипнагогическими образами в ясный сон.

Сегодняшнее занятие начните за час до обычного времени отхода ко сну. Это позволит вам полностью выполнить упражнение и сразу после него заснуть. Как и раньше, найдите помещение, в котором вы сможете расслабиться и затем без помех уснуть. Включите снова подходящую телевизионную или видеопрограмму при низкой громкости и яркости. Длительность ее должна быть не менее часа, а эпизоды обязательно отличаться от тех, что были накануне. Рекомендуем также, если это возможно, устроить так, чтобы телевизор выключили после того, как вы заснете. Если вы пользовались видео, то все просто - аппарат автоматически отключится, когда кончится лента. Если же у вас будет обычный телевизор, то подключите его через подходящий таймер, который выключит его через заданное время. В конце концов, можно попросить кого-нибудь тихо зайти в комнату и выключить телевизор в оговоренное время.

Разрешив эту проблему, ложитесь и начинайте вникать в образы выбранной программы. Примерно через полчаса повернитесь на спину и закройте глаза. Продолжайте вслушиваться в звуковое сопровождение, дополняя его собственными мысленными образами. проделывая это, постепенно войдите в состояние бодрствующего расслабления.

Расслабляясь все больше, сфокусируйтесь на своих мысленных образах, одновременно стараясь как можно больше сохранять контроль над сознанием. позвольте образам становиться по возможности все более спонтанным, и вслушивайтесь в звуковой фон телевизора, чтобы создать новые образы, если предыдущие ослабеют. Пусть мысленные образы все больше и больше перекрываются и взаимодействуют друг с другом, пока постепенно не заживут самостоятельной жизнью. Чем дальше, тем больше они станут спонтанными или гипнагогическими по своей сути. Почувствовав, что начинаете терять контроль над сознанием, вслушайтесь чуть внимательнее в звук телевизора и скажите себе: "Я проникаю в сон". И опять, чем более непровольными и яркими начнут становиться мысленные образы, тем больше вероятность того, что вы скользнете непосредственно в сон, не потеряв контроля над сознанием.

Усвойте, пожалуйста, что для большинства людей это не такой уж легкий процесс. Наш опыт показывает, что большая часть людей, успешно достигших состояния высокой ясности, добилась этого лишь длительными тренировками. И если вы не смогли немедленно перейти в ясный сон, то для успеха достаточно будет учиться и тренироваться в освоении базовой методики.

Если же вам повезло, и прямо на этом занятии вы перешли в состояние высокой ясности, мы советуем вам просто пассивно наблюдать за сном, никоим образом не пытаясь воздействовать на его образы. Нельзя объять необъятное, по крайней мере сразу.

День четвертый: ветры перемен.

Сегодня вы продолжите исследовать возможности высокой ясности, постепенно обучаясь управлять деталями осознанных снов. Начните с выбора новой теле- или видеопрограммы длительностью не менее часа. Приступите к упражнению за час до сна и проводите его в комнате, где сможете проспать без помех до утра. Посмотрите выбранную программу примерно полчаса, вживаясь в ее образы, затем повернитесь на спину, закройте глаза и войдите в состояние бодрствующего расслабления, одновременно сосредотачиваясь на звуковом сопровождении программы.

Постепенно расслабляясь, добивайтесь сохранения контроля над сознанием, пока образы в вашем мозгу не начнут становиться все более спонтанными и не перейдут в гипнагогические. После этого сделайте все возможное, чтобы прямо и осознанно последовать вслед за ними в сон высокой ясности.

Как только вы почувствуете, что вам это удалось, изучите текущий сценарий сна. Напомните себе, что каждая деталь вашего сна является продуктом деятельности вашего подсознания, воспоминаний и воображения. Действительно, ведь вы создаете не только наиболее общие

аспекты настроения сна, но и самые мелкие и специфичные его детали, от архитектуры конкретного здания во сне до числа книг на книжной полке.

Наблюдая за сном, обратите особое внимание на погоду. Велика вероятность того, что в этом сне, как и в большинстве из них, погода - это нечто такое, что воспринимается как само собой разумеющееся. Но имейте, однако, в виду, что погода во сне почти наверняка будет символическим отражением вашего текущего настроения. Яркий солнечный весенний день может означать, например, сильные внутренние надежды и ожидания, а затянутое облаками небо - опасность подвергнуться нападению.

Итак, обратив внимание на погоду, сосредоточьте всю свою энергию на ее сознательном изменении. К примеру, если вы оказались на природе в жаркий летний полдень, постарайтесь сделать так, чтобы пошел снег. Если вы затерялись среди воображаемой пустыни, попробуйте устроить проливной дождь. Даже если во сне вы находитесь в доме, ничто, кроме границ вашего воображения не помешает впустить прямо в комнату грозу с громом и молниями. И даже если вы оказались под водой, кто помешает вам насладиться легким весенним ветерком?

Сознательно изменив погоду во сне высокой ясности, заметьте, как новый климат отражает и воздействует на ваше текущее настроение. Влияя подобным образом на погоду, вы сделаете важный шаг к самостоятельному воздействию на более широкие аспекты осознанных снов. Вы также научитесь простому методу достижения, говоря символически, скрытой атмосферы вашего психологического состояния. Возможно, самым важным станет то, что вы сможете использовать эту технику для осознанного воздействия на ваше настроение во сне. Можно вызвать грозу, выразив тем самым гнев, или же успокоиться, создав во сне легкий дождик. Вы даже сможете простимулировать свой потенциал к самоизлечению, приняв со сне целительную солнечную ванну, или же выжечь из себя простуду в пламени вулкана.

Не забудьте в дальнейшем записывать все свои сны высокой ясности, обращая особое внимание на погоду. Особенно отметьте взаимосвязь между погодой во сне и вашим настроением.

Запомните также, что изменение обстановки в осознанном сне требует практики. Поначалу подобные попытки могут даже прервать сон. Если такое случится, продолжайте мысленно изменять погоду, одновременно снова погружаясь в сон высокой ясности.

День пятый: зыбучие пески.

Сегодня вы должны научиться вызывать гипнагогические образы без помощи негромко звучащего телевизора. Для начала ложитесь в постель, перевернитесь на спину и войдите в состояние бодрствующего расслабления. На этот раз, однако, телевизор не включайте. Поскольку вслед за окончанием упражнения вам опять предстоит уснуть, начните его за час до отхода ко сну. Сегодня, взамен звуков от телевизора, сфокусируйте внимание на любом появившемся гипнагогическом образе.

В большинстве случаев эти образы начнут появляться спонтанно, без вашей сознательной помощи. Если этого не случится вскоре после того, как вы закроете глаза, можете себе помочь, припоминая какие-нибудь случайные события прошедшего дня. Подумайте о чем-нибудь интересном, случившемся днем, и пусть несколько подобных событий начнут сюрреалистически переплетаться в вашем сознании. Допустим, у куриной ножки, что вы съели за обедом, вдруг появляются рот и глаза и она начинает переговариваться с радиоприемником.

Почувствовав себя достаточно расслабленным, дайте себе разрешение погрузиться в ясный сон. Контролируйте свое сознание, наблюдая за гипнагогическими образами, и постарайтесь последовать вслед за ними в сон высокой ясности.

Оказавшись во сне высокой ясности, внимательно присмотритесь к тому, что вас окружает во сне, обратив особое внимание на погоду. затем вообразите другое место, полностью противоположное тому, где вы сейчас находитесь. Например, если вы во сне оказались на городской улице, можете попробовать представить себя на лесной просеке.

Представив или подобрав другое место, сконцентрируйтесь на трансформации исходной обстановки сна на новую. Закрыв глаза, вообразите новую обстановку как можно ярче. Со временем вам следует научиться как бы растворять старую обстановку, а сквозь нее одновременно должна проступать новая. Продолжайте тренироваться, пока вам не удастся добиться хотя бы одной четкой смены обстановки во сне высокой ясности простым усилием воли.

Если видимые во сне образы перестанут двигаться во время перемены сцены, все равно продолжайте упражнение мысленно. Обязательно записывайте содержание любого увиденного сна высокой ясности, особо отмечая изменения в погоде и местонахождении. Поразмышляйте над

возможным психологическим и символическим значением сценариев ваших снов и запишите свои предположения.

День шестой: меняемся местами.

Этой ночью мы начнем обмениваться местами с персонажами ваших снов в надежде получить прямые намеки на смысл их присутствия в ваших снах высокой ясности.

Как и ранее, начните со вхождения в состояние бодрствующего расслабления и далее в сон высокой ясности. Оказавшись в осознанном сне, обратите особое внимание на окружающие вас персонажи. Если случится, что в начале сна вы оказались в одиночестве, отправляйтесь на прогулку, поплывите или полетите куда-нибудь, пока не окажетесь в компании других живых существ. Кем бы они ни оказались, нет никаких сомнений, что их присутствие является функцией созидательного процесса вашего подсознания. Как давно уже отмечают исследователи снов, любой персонаж, появившийся в вашем сне - пусть даже это те, с кем вы ежедневно встречаетесь - выражает некий аспект вашего внутреннего "я". Говоря проще, именно вы играете роль каждого из персонажей ваших снов. Следовательно, в вашей власти сознательно поменяться перспективами с любым из них.

Для сегодняшнего упражнения выберите один из интересных для вас персонажей сна и попробуйте представить, как все то, что вы увидели и пережили во сне, может выглядеть с точки зрения этого персонажа. Вообразите, что вы на самом деле поменялись с ним местами и теперь смотрите его глазами на то персонаж, роль которого вы только что играли во сне высокой ясности. Что скажет ваше новое "я" вашему старому "я" по поводу сценария, с которым вы только что экспериментировали? Как изменятся ваши чувства по отношению к себе и всему сну, когда вы воспримете точку зрения другого персонажа?

Продолжайте практиковаться, пока вам не удастся хотя бы одна перемена ролей во время сна высокой ясности. затем можете потренироваться или в сознательной смене перспектив и принятии ролей других персонажей сна, или же завершите весь сон в роли другого персонажа. Можете также решить вернуться в собственное "я", прихватив с собой всю информацию, приобретенную в ходе обращения ролей.

Если в середине упражнения вы почувствуете, что возвращаетесь к нормальному сознанию, мысленно завершите хотя бы одну перемену ролей.

Не забудьте записать все сны, в которых вы менялись ролями, обратив особое внимание на ту информацию, которую, возможно, смогли приобрести, обмениваясь ролями с различными персонажами ваших снов.

День седьмой: ваш личный психотерапевт.

Сегодня вы получите во сне доступ к скрытым запасам энергии, мудрости и жизненного опыта.

Некоторые из нас платят психотерапевтам тысячи долларов в год лишь ради того, чтобы прояснить свои мысли, расположив в надлежащем порядке то, что в наиболее глубоко скрытых областях нашего сознания нам уже известно. На седьмой день вы научитесь, находясь в осознанном сне, призывать к себе на помощь мудрость психотерапевта. Пробудив этого личного проводника по миру снов, вы получите доступ к информации, запрятанной в отдаленнейших уголках вашего подсознания.

Готовясь к этому упражнению, проведите день, размышляя о своих взаимоотношениях с миром. как вы общаетесь с остальными людьми? Влияет ли окружающее на ваше настроение? Как вы реагируете на различные типы погоды, уличное движение, музыку, разговоры и шум? Что вы думаете о своей жизни и о себе? Способны ли четко различать приливы и отливы настроения в течение дня?

Выкроив днем немного времени, найдите спокойное место, где вы сможете посидеть и поразмышлять о своей жизни. В какой точке жизненного пути вы сейчас находитесь, особенно если сравнить ее с детскими фантазиями? Есть ли какие-нибудь повторяющиеся идеи или темы, которые руководили вашими поступками, когда вы стали старше? Существуют ли психологические блоки или другие обстоятельства, помешавшие вам достичь того, о чем вы мечтали? Пусть ваши мысли текут свободно и естественно.

Теперь представьте, как бы вам понравилось иметь собственного исповедника и терапевта, который полностью понимает ваши сокровенные мысли и чувства и способен также дать замечательные советы по преодолению грядущих трудностей. Вообразите как можно подробнее

его облик, как мог бы выглядеть такой терапевт? Будет ли это мудрая пожилая женщина с пышными седыми волосами, или средних лет мужчина в костюме-тройке, или крутой детектив из фильмов тридцатых годов, или огромный белый кролик? Будет ли он или она пользоваться духами, носить чемоданчик-дипломат, курить толстые сигары или же грызть морковку? Представьте, что вы сейчас сидите рядом со своим "терапевтом" и делитесь с ним или с ней сокровенными мыслями. Поразмышляйте так примерно полчаса, затем займитесь обычными делами.

Следующую часть упражнения начните примерно за час до отхода ко сну. Соберите несколько предметов, символизирующих какие-нибудь важные аспекты вашей жизни. Ими могут быть, к примеру, ботиночки, которые вы носили в детстве, ваша детская фотография, диплом, старое любовное письмо, религиозный или духовный символ. Отбирая подобные предметы, выберите и один такой, который напомнил бы вам о постигшей вас неудаче в личной жизни или карьере. Поместите все эти предметы на ночной столик или на стул возле кровати и неторопливо задумайтесь над смыслом каждого из них. Для создания нужной атмосферы можно негромко включить подходящую по настроению музыку.

Когда вы будете готовы, ложитесь в постель и возьмите тетрадь, в которую записывали свои сны. Затем придумайте фразу, выражающую одну из общих проблем вашей текущей жизни, которая вас волнует. При этом не следует ограничиваться узкими проблемами, например, неудачно складывающимися отношениями с вашим приятелем Мелвином. Вместо этого обратите внимание на более крупную проблему, скажем, на неудачную в целом историю ваших сексуальных взаимоотношений с мужчинами или женщинами. Например, вместо того, чтобы написать "Люблю ли я вообще Мелвина?", напишите нечто вроде "Почему я вечно связываюсь с пустыми, эгоистичными, бесчувственными, невоспитанными и не стоящими доверия типами вроде Мелвина?". Затем выключите свет и войдите в состояние бодрствующего расслабления, а после этого попробуйте погрузиться в сон высокой ясности непосредственно из бодрствования.

Советуем позволить вашему подсознанию обеспечить вас подходящим сценарием сна. Центр вашего внимания должен быть направлен на поиски сон-терапевта, который поможет вам советами и подскажет, как действовать после пробуждения.

Попав вглубь сна высокой ясности, осмотритесь в поисках терапевта, облик которого вы создавали днем. Не волнуйтесь, если не обнаружите его сразу. Попутешествуйте по окружающей вас во сне обстановке тем способом, который больше всего подойдет - пешком, на машине, или даже можете полетать. продолжайте поиски, пока не отыщете персонаж, который вам нужен. Но помните, поскольку подсознание всегда добавляет что-то от себя, ваш сон-терапевт может выглядеть несколько иначе по сравнению с тем образом, который вы себе представляли.

Обнаружив сон-терапевта, можете воспользоваться возможностью и спросить его совета о жизни в реальном мире. Поскольку ваш сон-терапевт является воплощением всех воспоминаний и жизненного опыта, хранящегося в сознании и подсознании, он, она или оно будут иметь доступ к наиболее интимным деталям вашей жизни. Следовательно, ваш сон-терапевт сможет дать вам удивительно прямой и откровенный совет о том, как вам следует себя вести. Проще говоря, ваше внутреннее "я" может лучше знать, что для вас хорошо, чем ваше сознательное "я" пожелает или будет в состоянии признать. Встретившись со внутренним "я" в форме личного терапевта или гида по снам высокой ясности, вы можете получить реальную выгоду от скрытой мудрости вашего подсознания. Чем чаще вы будете тренироваться в этом упражнении, тем более глубокими станут ваши озарения.

Пожалуйста, не волнуйтесь и не расстраивайтесь, если не встретите своего сон-терапевта в первый же раз, когда будете проделывать это упражнение. Существует вероятность, что сон, в котором вы уже не находитесь, отражает ваши подсознательные мысли и чувства по поводу забот, на которых вы сосредотачивались днем. продолжая практиковаться, вы со временем встретите своего сон-терапевта. Никто не мешает вам создать и целую компанию терапевтов для каждой из разновидностей снов высокой ясности. Но запомните, что подобные упражнения ни в коем случае не могут заменить общение с настоящим психотерапевтом и все то, что он вам посоветует.

День восьмой: ваш личный целитель.

Сегодня мы расширим возможности техники вызова сон-терапевта для создания образа личного сон-целителя, который поможет вам усилить иммунные возможности организма.

Проснувшись утром, прислушайтесь к тому, как вы себя чувствуете сразу после пробуждения. Полны ли вы энергии, готовы ли вы прыгнуть под душ и бодро отправиться на работу? Или чувствуете себя как олень, который быстро теряет силы из-за того, что в него выстрелили ампулой с транквилизатором? Нужно ли вам выпить литр крепкого кофе, чтобы прийти в себя и начав что-

то делать? Или утреннего солнца и стакана охлажденного сока вам достаточно для бодрости и ясного ума?

Обратите внимание на то, как вы относитесь к своему организму в течение дня. Возможно, вы сознательно избегаете даже малейших физических усилий и набиваете желудок калорийной пищей. Курите ли вы? Или сидите на макробиотической диете, вечерами не вылезаете из спортзала, занимаетесь аэробикой или накачиваете мышцы? Короче, как вы относитесь к своему телу? Как это отношение отражается на вашем питании, одежде и общем уровне физической активности?

Как и при последнем упражнении, найдите спокойное место, где вы сможете днем расслабиться на полчаса, и подумайте над текущим состоянием вашего здоровья. Есть ли хронические проблемы со здоровьем, которые уже давно вас беспокоят? А может, что-то начало волновать вас совсем недавно? Считаете ли вы себя в целом здоровым или относительно больным человеком? Пусть мысли о вашем физическом здоровье свободно приходят или уходят, не следует их слишком пристально анализировать.

Теперь представьте, как хорошо было бы иметь личного целителя, который постоянно следил бы за вашим физическим здоровьем и помогал бы поддерживать организм в норме. Как мог бы такой целитель выглядеть? В облике шамана со всеми регалиями? Или как пожилой хирург в белом халате со стетоскопом? Представьте, как вы сидите рядом с воображаемым целителем и рассказываете ему историю вашего здоровья с самого детства. Продолжите эту часть упражнения не менее полчаса, затем займитесь другими делами.

Следующую часть упражнения начните примерно за час до отхода ко сну. Выберите предмет, символизирующий одну из важных проблем, связанных с текущим состоянием вашего физического здоровья. К примеру, положите рядом батон, символизирующий вашу обеспокоенность по поводу переедания (только не надо усугублять проблему, начав его есть!), или же старый ботинок или туфлю, символизирующий проблемы, связанные с ногами. Положите предмет возле кровати и спокойно вдумайтесь в его символическое значение. Для создания нужной атмосферы можно негромко включить подходящую музыку.

Почувствовав, что вы готовы, ложитесь в постель и запишите на листке бумаги наиболее волнующую вас проблему, связанную со здоровьем, например "Как мне похудеть на 20 килограммов?" или "Что можно сделать с моими аллергиями?"

Затем погасите свет и используйте технику бодрствующего расслабления для погружения в сон высокой ясности. Как только вы войдете в состояние бодрствующего расслабления, мысленно вызовите образ ранее выбранного предмета и вспомните фразу, которую только что записали. Общее направление мыслей должно быть направлено на состояние вашего тела.

Оказавшись во сне высокой ясности, сосредоточьтесь на поисках сон-целителя примерно так, как вы накануне отыскивали сон-терапевта. Когда вам это в конце концов удастся, спросите его совета по поводу наиболее волнующих вас проблем.

Запомните, что сон-целитель является символическим мостиком между вашим сознанием и подсознанием. Он, она или оно, следовательно, поможет вам установить связь с вашим глубинным "я" и спросить его совета о тех шагах, которые вам следует предпринять для улучшения вашего физического состояния.

Если бы это упражнение годилось лишь для этого, сон-целитель оказался бы лишь очень специализированной версией сон-терапевта. На самом же деле реальный потенциал упражнения с сон-целителем начинается там, где кончается техника вызова сон-терапевта.

Дабы испытать величайшую пользу, которую может принести сон-целитель, можете попросить его провести символический курс лечения какой-либо из волнующих вас проблем. Целитель может наложить руки на какую-нибудь часть вашего тела и снабдить ее "целебной энергией". Или же может предложить вам лекарство или лечебную процедуру, например, приведет вас на морской пляж, где вы сможете понежиться в целебных лучах послеполуденного солнца.

В расширенной версии этого упражнения вы сами можете выступить в роли собственного целителя, непосредственно вырабатывая сценарий терапевтических снов. И действительно, все более многочисленные научные доказательства все сильнее указывают на то, что подобная созидательная визуализация оказывает мощное влияние на иммунную систему, помогая вам мобилизовать внутренние защитные силы организма и усиливая его физиологический отклик на болезнь. Наиболее четко эта концепция была показана в работе онколога Поля Симонтона и его жены Стефании, психотерапевта. Использование ментальных образов одновременно с традиционными методами лечения позволяет воздействовать на базовый уровень здоровья: число выздоровевших пациентов Симонтонов в консультационно-исследовательском Центре раковых заболеваний в Далласа оказалось вдвое выше, чем в среднем по стране.

Для мобилизации защитных сил организма подобным способом, найдите для начала подходящий символ вашего заболевания или болезни и поместите его рядом в кроватью. К примеру, если вы страдаете от мигрени, можете изобразить ее симптомы в виде кривого, разросшегося сорняка. Можете попробовать отыскать подходящий сорняк на ближайшем поле или в парке. Прежде чем входить в сон высокой ясности напишите: "Сейчас я пересилю во сне мои головные боли", а затем сконцентрируйтесь на этой мысли, когда станете входить и удерживать состояние бодрствующего расслабления. Попав в сон высокой ясности, отыщите этот сорняк и уничтожьте его каким-либо способом - скажем, опрыскав химикатом, взорвав динамитом или изрубив на куски топором.

И наоборот, вы можете просто использовать этот метод, чтобы обрушить на болезнь свою иммунную систему. Например, представьте защитные клетки организма в виде крошечных семян. Во сне высокой ясности вы можете затем придумать обстановку, в которой эти семена вырастут в пышные, здоровые растения.

В любом случае, станете ли вы создавать образ сон-целителя или просто прибегнете к подходящим образам для улучшения своего здоровья, мы предупреждаем, что степень воздействия сон-целителя следует ограничивать рамками здравого смысла. Подобные упражнения никоим образом не могут заменить обычные медицинские или психотерапевтические методы лечения. Исцеление во сне, однако, поможет вам позитивно настроиться на подобное лечение, тем самым обеспечив дополнительную линию психологической защиты против болезни.

Не волнуйтесь, если не встретите своего сон-целителя в первый же раз, когда станете проделывать это упражнение. Любой из снов, который вы увидите, наверняка обеспечит вас нужными советами и подсказками, извлеченными из вашего подсознания, и поможет вам приблизиться к физическому здоровью.

День девятый и десятый: к более высоким уровням сознания.

Исследуя страну иллюзий, за фантазмагорическим занавесом сна вы столкнетесь с реальностью.

Только что проснувшись, вы несколько мгновений испытываете поразительное чувство сдвига перспективы; в этот момент вы понимаете, что жизнь, которой вы только что жили - жизнь во сне - была всего лишь продуктом вашего воображения. В этот переходный период возвращение в мир бодрствования всегда кажется сходным с избавлением от иллюзии. Более того, как вы теперь должны понимать, пробуждение после сна высокой ясности может быть еще более поразительным. Это происходит потому, что осознание того, что вы спите, ничуть не ослабляет власти того персонажа, кем вы были во сне.

В одном из наших самых любимых записанных снов спящий оказался в увеселительном парке рядом с огромной каруселью, возле которой была табличка "ЖИЗНЬ". Спящий занял место в передней кабинке карусели и подал билет оператору. - Готовы ехать? - спросил оператор. - Знаете, все это чертовски сильная иллюзия!

- Уверен, что справлюсь, - ответил спящий. - Я уже ездил на ней раньше. - После этого началась поездка. Сцена увеселительного парка расплылась и спящий обнаружил, что только что родился в другой реальности. За короткое время спящий увидел себя растущим, затем как он идет в школу, кончает ее, начинает карьеру, женится, живет с семьей, стареет и, наконец, умирает. Все эти события проходят примерно за 70-80 лет. Когда спящий в конце концов чувствует, что жизнь его покидает, он все громче начинает слышать звуки тормозящейся карусели. Через мгновение он снова оказывается в увеселительном парке и снова смотрит на оператора, все еще сидя на карусели.

- Ну, - спрашивает оператор, - как все прошло? Узнал что-нибудь?

- Просто невероятно, - отвечает спящий, внезапно начиная сознавать, что переживает эту альтернативную реальность во сне. Теперь, полностью овладев сознанием и в надежде, что сон будет продолжаться, он протягивает оператору еще один билет. - На этот раз, - говорит он, - мне хотелось бы побыть кем-нибудь другим. Карусель раскручивается снова, и спящий немедленно просыпается. Стоит ли говорить, что после пробуждения спящий не мог не задуматься, вернулся ли в абсолютно достоверную реальность, или же просто переживает еще одну убедительную зрительную иллюзию.

Спящий вернулся из этого сна каким-то образом измененным: в момент пробуждения в его мозгу что-то произошло и он испытал ощущение расширенного сознания. Иллюзорная природа его

сна помогла ему понять нечто глубокое об иллюзорной природе его собственной жизни. Более того, спящий почувствовал, что изменилось само его отношение к концепции смерти. И действительно, он более, чем когда-либо раньше, увидел ее как часть более большой, космического масштаба схемы событий - как нечто такое, во что он смог в результате вникнуть. А самое важное, наверное, что он узнал в той личности, которой был во сне, глубоко и давно скрытую часть своего внутреннего "я".

На девятый и десятый день вы начнете путешествие к более высоким уровням сознания. Вашей целью будет исследование того сдвига перспективы, который вы испытываете при пробуждении, превращаясь из воображаемого персонажа страны снов в самого себя. Прodelывая это, вы сможете буквально перенести полученные во сне озарения в вашу повседневную жизнь, становясь более полноценной и уверенной в себе личностью.

На девятый день выберите полчаса спокойного времени и поразмышляйте над тем, что подчеркивает вашу индивидуальность внешне. Носите ли вы большую широкополую шляпу? Или пользуетесь косметикой голубых тонов и носите темные очки? А может, всегда поливаете майонезом колбасу на бутерброде? Или же обклеили всю стену в комнате фотографиями любимых киноактеров? В чем бы ни выражались ваши хобби и странности, поразмышляйте над ними, а через полчаса переключите мысли на что-нибудь другое и займитесь обычными делами.

Собираясь ложиться спать, напишите на листке бумаги: "Пусть в моих снах проявится мое самое глубоко скрытое "я"". Затем выключите свет, войдите в состояние бодрствующего расслабления и войдите в сон высокой ясности. Поняв, что вы спите, обратите особое внимание на те чувства, которые вы испытываете к той личности, чей облик вы приняли во сне. Спросите себя: "Кем же я сейчас стал?", и заметьте, как слегка сдвинется ваше ощущение самого себя, когда вы сосредоточитесь на ответе на этот вопрос. На этот раз, вместо попыток изменить элементы вашего сна ради простого удовольствия, позвольте вашему сонному "я" исследовать богатое деталями и разнообразное окружение, которое создало ваше подсознание. Видите проселочную дорогу? Пойдите по ней, не нужно превращать ее в автостраду. Если в пути вам встретится горная гряда, взберитесь на вершину или перелетите через нее чтобы посмотреть, что скрывается за ней. Если станете проходить мимо придорожного домика, не упустите возможности заглянуть в него. Если в нем живет колдунья, прислушайтесь к ее заклинаниями, и если сможете, расскажите о деталях вашей жизни в качестве персонажа сна.

Запомните, что контроль над снами удается лучше всего тогда, когда он служит цели достижения новых открытий. Особенно эффективный - и очень успешный - путь к этому лежит не через изменение настроения, обстановки или характера сна, а через разрешение снам изменять самих себя. При этом их символическое значение может стать особенно ясным.

Вы можете, например, повернуться лицом к образу Годзиллы, преследующему вас среди руин Токио, и спросить его любым подходящим к ситуации способом: "Кто ты или что ты, и где я, черт возьми, нахожусь?" Когда вы выразите эту мысль, образы ваших снов могут прямо на глазах измениться и принять такую форму, которая сделает их смысл ясным. Та же Годзилла, разрушающая Токио, может превратиться в образ вашей матери, сломавшей построенный вами домик из кубиков, когда вам было три года. По мере того, как образы в ваших снах начнут становиться все более ясными, вы поймете, что они олицетворяют вас самих, вашу работу, семью, и даже смерть, реальность или Бога.

Перемещаясь по стране снов, напоминайте себе, что вы находитесь в середине вашей собственной, вами же вызванной иллюзии, и что за покровом сна существует гораздо более широкая реальность. Пусть вас не беспокоит, если переключение внимания на подобные мысли прервет какой-нибудь особо ясный сон, поскольку следующая часть упражнения предназначена для освоения как раз непосредственно в момент после пробуждения.

Если вы заметите, что возвращаетесь к нормальному бодрствующему сознанию, повторите вопрос, который задавали себе во сне: "Кто же я сейчас?" Вспомните, как вы только что себя чувствовали во сне и сравните это с тем, что ощущаете в данный момент. Оглянитесь, обозрев повседневный мир, и спросите себя, не может ли существовать более широкая реальность - каким бы образом вы ни определили эту концепцию для самих себя - за пределами ваших обычных ощущений. Не является ли эта другая реальность более глубокой, более тонкой сущностью, которую вы просто не в состоянии ощутить во время бодрствования, подобно тому, как вы не в состоянии ощущать реальный мир во сне?

На десятый день время от времени продолжайте спрашивать себя: "Кем же я на самом деле сейчас являюсь? Существует ли более широкая реальность за пределами моих повседневных ощущений?" Думайте также и о путешествии, которое вы совершили во сне накануне; особенно сосредоточьтесь на точном моменте перехода от сна к бодрствованию.

Вы завершите все упражнения на десятый день, когда, если вам повезло, приобретете чувство трансцендентности и более глубокое понимание мира бодрствования. Прежде чем лечь спать, поразмышляйте над тем, что может вам дать опыт трансцендентности: чувство сопричастности к чему-то более большому, чем ваше индивидуальное "я"; ощущение бесконечности времени, стирающее различие между прошлым, настоящим и будущим; чувство глубокой осмысленности, в пределах которого вас посетят озарения о природе реальности и бытия; религиозное озарение или же просто ощущение объективности по отношению к бренным заботам.

Затем, непосредственно перед тем, как лечь спать, нарисуйте на листке бумаги картинку - любое, что подойдет под ваше настроение. Вспомните этот рисунок, когда будете входить в сон высокой ясности. Затем, путешествуя по богатому миру снов, не забудьте вспомнить то особое чувство трансцендентности. Таким образом вы сможете воззвать к мудрости вашего внутреннего "я", и оно одарит вас трансцендентным осознанным сном. Не забудьте отметить для себя, как сдвинулось чувство реальности в тот момент, когда вы проснулись, и тут же вообразите вселенную, которая могла бы скрываться за пределами ваших ощущений - если бы только можно было отодвинуть в сторону занавес ординарной реальности.