

Кейт Харари, Памела Вейнтрауб.

Ясные сны.

Оглавление

Предисловие.	2
Неделя Первая. Проснитесь в мире сновидений.	3
Дни Первый, Второй и Третий. Вспомнить сон.	4
День Четвертый. Поиски видения.	8
День Пятый. Жизнь - это лишь сон.	9
День Шестой. Репетиция сновидения.	10
День Седьмой. На грани осознания.	11
Неделя Вторая. Осознанное сновидение.	12
День Восьмой. Проверка реальности.	12
День Девятый. Я обожаю ясность сознания.	13
День Десятый. Путеводитель сновидца по вселенной.	14
День Одиннадцатый. Кто сейчас летает?	15
День Двенадцатый. Бесконечное вращение.	17
День Тринадцатый. Искусство превращения снов.	18
День Четырнадцатый. Спонтанное сновидение.	19
Третья Неделя. Высшая ясность сознания.	19
День Пятнадцатый. Измененные состояния.	20
День Шестнадцатый. Приключения Гамби.	21
День Семнадцатый. Высшая ясность сознания.	22
День Восемнадцатый. Ветры перемен.	23
День Девятнадцатый. Зыбучие пески.	24
День Двадцатый. Перевоплощение.	25
День Двадцать Первый. Спонтанное сновидение.	26
Неделя Четвертая. Творческое сознание.	26
День Двадцать Второй. Терапевт из сновидения.	26
День Двадцать Третий. Внутренний целитель.	28
День Двадцать Четвертый. Совместные сновидения.	30
День двадцать Пятый. Любовники из сновидений.	31
День Двадцать Шестой. Запретные фантазии.	33
День Двадцать Седьмой. Сверхчувственное восприятие.	34
День Двадцать Восьмой. Субботнюю ночь проведите вне тела.	35
Дни Двадцать Девятый и Тридцатый. К высшему сознанию.	37
Приложение А. Особое примечание для людей с физическими недостатками.	40
Благодарности.	40
Приложение Б. Об авторах.	40

Изд. "София", Киев, 1996

Перевод: А. П. Исаева Л. А. Маклакова под ред. Л. И. Жеребцова

Редактор: И. Старых

Пер, с англ. (с): "София", ИЛ. 1995. - 160 с.

Эта книга К. Харари посвящена тому, как научиться осознанному сновидению. Вероятно, чаще всего вы, пока не проснетесь, не осознаете, что вам снится сон. Но иногда всем нам случалось осознать, что мы находимся во сне. И, как показывают современные исследования, сохраняющие ясность сознания сновидящие могут управлять своими снами как режиссер, который ставит кинофильм. Выполняя представленные в настоящей книге упражнения, вы научитесь пробуждаться в своих снах. К концу четырехнедельной программы вы сумеете вызвать и

поддерживать осознанные, ясные сновидения, улететь во сне далеко-далеко, участвовать в головокружительных, захватывающих приключениях, рассматривать творческие решения личных и профессиональных проблем и даже подвигнуть свою иммунную систему на улучшение здоровья.

Возможно также, что вы неожиданно выйдете за пределы обычных представлений о реальности, что преобразит ваши самые сокровенные мысли и чувства, относящиеся к смерти, человеческому существованию и Богу.

Предисловие.

Хотите ли вы летать, как супермен, пересекая земной шар, чтобы навестить Великую пирамиду, побывать в Швейцарских Альпах или забраться на далекий таитянский пляж? А может быть, вы грезите о романе с любимой кинозвездой на фоне калифорнийских закатов, приправленном разжигающими страсть купаниями в ванне и наградами, вручаемыми Академией киноискусств? И почему бы вам не поговорить о физике с Эйнштейном, не подвергнуться психоанализу у Фрейда или не превратиться в своих двойников с помощью Уотсона и Крика? Дерзайте и вы сможете, пройдя соответствующую подготовку и попрактиковавшись, научиться исполнять любые фантазии в своих снах.

Вероятно, чаще всего вы, пока не проснетесь, не осознаете, что вам снится сон. К этому времени сон уже подошел к концу. Однако некоторые люди во время сна понимают, что находятся во сне. И, как показывают современные исследования, сохраняющие ясность сознания сновидцы могут управлять своими снами как режиссер, который ставит кинофильм. Они могут создавать или уничтожать персонажи, летать в дальние края, изменять свои поступки и поступки других, даже менять погоду, декорации и реквизит во сне.

Непосвященному подобная умственная акробатика, возможно, покажется, мягко говоря, трудной. Но за последнее десятилетие исследователями разработан ряд несложных упражнений и приемов осознанного плетения сна. Эта простая методика, поэтапно излагаемая в программе сновидчества, обязательно поможет вам стать хозяином своих снов.

Выполняя представленные в настоящей книге упражнения, вы научитесь пробуждаться в своих снах. К концу нашей четырехнедельной программы вы сумеете вызвать и поддерживать осознанные, ясные сновидения, улететь во сне далеко-далеко, участвовать в головокружительных, захватывающих приключениях, испытывать все тонкости своих самых сокровенных сексуальных фантазий, рассматривать творческие решения личных и профессиональных проблем и даже подвигнуть свою иммунную систему на улучшение здоровья.

Возможно также, что вы неожиданно выйдете за пределы обычных представлений о реальности, что преобразит ваши самые сокровенные мысли и чувства, относящиеся к смерти, человеческому существованию и Богу. А в качестве дополнительной награды участники программы сновидчества овладеют методом вызывания особо интенсивной формы переживания ясного сна - измененного состояния, которое мы называем высшей ясностью сознания, - основанного на принципах, изначально заложенных йогами в Тибете много веков назад. Прежде чем приступить к занятиям, подумайте о сновидении так же, как о вождении автомобиля. Припомните все случаи, когда вы ехали по автострате, не обращая на это, казалось, никакого внимания. Внезапно вы смотрите на дорогу и осознаете, что кто-то проявляет рассудительность и осуществляет контроль, и мгновенно понимаете, что этот "кто-то" - вы.

Видение снов происходит аналогично. Обычно вы не осознаете своего контроля; но, конечно, во всем, вплоть до конкретных слов, произносимых персонажами сновидений, самого последнего кирпичика в доме из сна и точного количества лепестков у цветка в виденном во сне саду, вы - единственный автор и творец своих сновидений. Осознание этого факта во многом схоже с внезапным осознанием того, что именно вы ведете машину; иными словами, пробуждение в сновидении требует неумовимого переключения внимания, навыка более полно осознавать то, что вы делаете.

В Первую Неделю занятий по программе сновидчества это неумовимое переключение внимания лишь начнется. Вначале вы освоите основные приемы вспоминания и записи ваших снов. Вы научитесь также улавливать различие между бодрствующим сознанием и сном со сновидениями. В заключение упражнения Первой Недели подведут вас к порогу осознания сна, научив заранее определять темы сновидений и даже овладевать некоторым контролем над сюжетом снов. На Второй и Третьей Неделях вы обучитесь тому, как добиваться и управлять достигшими полного развития осознанными сновидениями. По мере выполнения описанных в этих главах упражнений вам все лучше будут удаваться полеты во сне, что позволит осваивать территорию сновидений, вращение во сне, поможет поддерживать осознанные сновидения и изменения ткани сна, искусство манипулирования деталями в сновидениях. По мере продвижения от обычных осознанных сновидений к более обостренно-чуткому состоянию высшей ясности сознания глубина и сила впечатлений от осознанных снов будут неизбежно возрастать.

В конце концов, на Четвертой Неделе вы разовьете творческое сознание, обладая которым, будете пользоваться виртуозным мастерством для выявления новых уровней вашего потенциала в сфере осознанных сновидений. Ибо если осознанное сновидение всего лишь дало вам возможность превращать во сне яблоки в апельсины или переживать полеты в Арктику, - то это весьма ограниченное мастерство. Поэтому наиболее опытные сновидящие используют свои способности не столько для того, чтобы изменить ландшафт во сне, сколько для того, чтобы исследовать его. Таким образом можно проводить регулярные экспедиции в наиболее отдаленные и неизведанные уголки собственного подсознания, не прибегая к помощи психотерапевта или наркотиков.

Помните, что в конечном счете осознанное или в высшей степени ясное сновидение следует рассматривать как возможность войти в соприкосновение с необъятным внутренним миром. В самом деле, тот, кто постоянно руководит персонажами сновидений и меняет в них реквизит, не пытаясь разобраться в их более глубоком символическом значении, рискует в конечном счете подавить свои подсознательные потребности, не позволив им найти выражение.

Стремясь компенсировать подобные потенциальные затруднения, мы рекомендуем вам уравнивать контролируемые, осознанные сновидения - спонтанными сновидениями, не контролируемые сознанием. Мы включаем в Программу сновидения две ночи спонтанных сновидений и рекомендуем вам такой рациональный подход в длительном исследовании ярких осознанных сновидений, которым вы, возможно, решите заняться.

Лучше всего овладевать искусством осознанных сновидений поэтапно. Дайте себе время сосредоточиться на каждом из упражнений для развития сновидения и не торопитесь. Хотя программа рассчитана на тридцать дней, не чувствуйте себя стесненными этими рамками, если предпочтете посвятить занятиям больше времени. Мы, однако, не советуем завершать программу быстрее, чем за тридцать дней или пытаться овладеть всеми упражнениями Недели за один уикенд. Хотя упражнения для развития сновидения весьма просты по своей сути, их результативное влияние может оказаться огромным. Мы рекомендуем позволить способностям развиваться постепенно, что позволит корректировать процесс. Кроме того, поскольку сны, будь то обычные, или яркие осознанные сновидения, отражают текущее настроение, - гармоничный подход усилит наслаждение и обогатит ваши ночные приключения. Действительно, лучший способ приблизиться к осознанным сновидениям - это не принуждать себя видеть яркие сны. Если вы чувствуете беспокойство относительно таких сновидений, то скорее всего они не придут.

Помните, яркие осознанные сновидения могут возникнуть на любом этапе выполнения Программы сновидения; ведь осознанные сновидения - не строго последовательный процесс, при котором цель достигается или не достигается в конце каждого упражнения. Наоборот, эта программа непрерывного взаимодействия с каждым участником помогает создать подходящие условия для возникновения ярких осознанных и просветленных сновидений.

График, который необходимо соблюдать, зависит от ваших склонностей.

У некоторых яркие осознанные сновидения, возможно, начнутся сразу же, у других это случится позднее, при выполнении программы, а у кого-то - после прохождения всей программы.

Необходимо подчеркнуть, что сообщения о проблемах, возникших в результате выполнения программы сновидения, крайне редки главным образом потому, что программа никоим образом не предназначена заменять психотерапию. И все же, если у вас в прошлом были эмоциональные или психиатрические проблемы, или вы испытываете некоторую тревогу по поводу какого-нибудь упражнения, мы предлагаем перед продолжением занятий проконсультироваться у терапевта или психиатра. В этом случае вы, возможно, захотите выполнять Программу сновидения при постоянном наблюдении врача.

Программа сновидения разработана для достижения самых разнообразных целей, в том числе и просто для вашего удовольствия. По мере приобретения опыта, ваши осознанные сновидения непременно станут все более яркими и впечатляющими, раскрывая широкий доступ к скрытым резервам энергии, мудрости и опыта, приобретенным на протяжении вашей жизни.

Неделя Первая. Проснитесь в мире сновидений.

Большинство из нас рассматривают повседневность как нечто безусловно реальное и в известной мере предсказуемое. Тогда как сновидения, по общему мнению, - это всего лишь фантазии, изменчивый мираж, который без следа может растаять легкой дымкой. Однако весь этот мир наяву заполнен непредсказуемыми событиями, причудливыми сюрреалистическими образами, ужасными преступлениями и ошеломляющими произведениями искусства, кажущимися сотканными из грез. В сновидениях же, напротив, заключена абсолютная правда наших неосознанных мыслей, обращенных к реальности. Если бы нам только удалось ухватить смысл

сновидений, насколько определенной и глубже стали бы наши знания об отношениях с другими людьми и миром вокруг!

По сути, полный сновидений сон и состояние бодрствования - это лишь два состояния непрерывного потока сознания, которые мы испытываем каждый день. В сновидениях мы нередко воспринимаем себя так, словно находимся в состоянии бодрствования, а наяву мы иногда сомневаемся, а не сон ли все то, что с нами сейчас происходит? Итак, если мы хотим пробудиться в сновидении и осознать, что видим сон, - необходимо научиться однозначно отличать сновидение от состояния бодрствования.

Упражнения Первой Недели помогут в достижении этой Цели, преподав методику наблюдения за природой реальности бодрствования и реальности сновидений.

Вы также научитесь растворяться в сюрреалистических образах, населяющих реальность наяву, часто наделяя ее субъективными признаками сновидения. Кроме того, эти упражнения закладывают некоторую основу управления сновидениями. Вы, например, научитесь создавать такую обстановку для засыпания, которая особенно благоприятна для осознанного плетения ткани сна. Вы научитесь не только влиять на основное содержание сновидений, пользуясь приемом под названием "заказывание сновидения", но и тому, как творчески подходить к решению проблем, сосредоточившись на вставшей перед вами задаче, пользуясь методом, изложенным в курсе "Первой Недели". Решение само придет к вам в сновидении.

И наконец, встречаясь лицом к лицу с неприятными образами, которые иногда возникают в сновидениях, вы научитесь тому, как, преодолев любое беспокойство, перейти в состояние полусознания. Как только вы разовьете способность задавать вопросы явившимся во сне врагам, завеса начнет приподниматься. Вы начнете пробуждаться в сновидениях.

И еще одно важное замечание. Хотя приемы курса Первой Недели призваны послужить своеобразной прелюдией к осознанию сновидений, но они и сами являются ценным инструментом. В самом деле, если даже никак не удастся пережить состояние яркого осознанного сновидения, ведение журнала сновидений послужит неплохой основой для глубокого изучения своего внутреннего мира.

"Заказывание" сновидений с творческими и романтическими темами может стать средством открытия прямого пути к профессиональному и личному прозрению и успеху. Внимательно изучая и расспрашивая пугающие вас во сне образы, вы сможете лучше понять их и благодаря этому избавиться от докучливых сновидений и даже кошмаров.

Не пренебрегайте начальными упражнениями, недооценивая важность курса Первой недели в сравнении с остальной частью Программы Снотворчества. Эти упражнения формируют прочную основу, на которой покоятся последующие методики достижения ярких осознанных сновидений.

Дни Первый, Второй и Третий. Вспомнить сон.

Прежде чем вы научитесь осознать сновидения, необходимо овладеть некоторыми основными принципами управления сновидением. Главным условием успешного управления является способность запоминать, понимать и записывать. Итак, за первый и второй дни курса Программы Снотворчества вы научитесь выполнять специальные упражнения на сосредоточение, которые помогут вам вспомнить сновидения, а также записать их в журнале сновидений.

Внимание! - В качестве определенной подготовки необходимо, чтобы вы, прежде чем приступить к выполнению программы, ознакомились с указаниями для первого и второго дней.

Раздел I: Как вести журнал сновидений.

Вашим первым заданием в первый день занятий станет подготовка журнала сновидений, которым вы будете пользоваться в течение всего курса Программы Снотворчества. Для личного журнала сновидений воспользуйтесь тетрадью, которую можно класть под подушку или носить с собой в течение дня. Мы рекомендуем воспользоваться журналом "Видения во сне и наяву", предложенным Мари Майкл и Барбарой Эндрюс, или записной книжкой на спирали. Для записей лучше подходит фломастер, который позволяет писать даже лежа. Ручку или фломастер для записей в журнале сновидений не следует использовать в других целях. Вам также может потребоваться маленький фонарик с зажимом, который легко крепится к журналу сновидений на случай, если вы ночью вспомните сон.

Держите новый журнал сновидений дома и вместе с фломастером и фонариком кладите под свою подушку.

Скажите себе: "Здесь я буду записывать сохраненные в памяти сны".

Положите журнал под подушку, прежде чем соберетесь ложиться спать.

Раздел II: Вспоминание сновидений.

Ко второй части упражнения по восстановлению сновидения в памяти вы можете приступить в любое время после подготовки личного журнала сновидений. Начните эту часть упражнения в первый день и продолжите утром второго дня. Приступить к выполнению упражнения можно, например, сидя в одиночестве где-нибудь в общественном месте в период наибольшего затишья в ваших повседневных делах и наблюдая за собой и окружением. Наблюдайте за другими людьми вокруг вас и повторяйте следующие слова: "Все люди видят сны". Обдумывайте смысл этой фразы и пытайтесь представить себе, что окружающие вас люди могли видеть во сне прошлой ночью.

Понаблюдайте за теми, кто вокруг вас, еще некоторое время и спросите себя, а что они могли бы увидеть во сне сегодня ночью. Что им могло бы присниться сегодня ночью?

Затем спокойно и тихо скажите себе: "С этого момента я буду помнить свои сны". И как только вы вполне осознаете готовность запоминать собственные сновидения, оставьте эту идею и забудьте о ней на весь остаток дня до того момента, как вы, лежа в постели, начнете медленно погружаться в сон.

Внимание! - Если вы исполнены особым желанием, то можете внушить себе просыпаться в течение ночи всякий раз, когда заканчивается сновидение. При длительной практике вполне возможно, что вы в течение ночи начнете внезапно просыпаться после нескольких следующих одно за другим сновидений, вспоминая каждое из них. Хотя, возможно, вы и не захотите регулярно выполнять такое, требующее значительных усилий упражнение, но имейте в виду, что иногда оно приводит к неожиданным прозрениям, значительно увеличивая способность вспоминания сновидений.

В последующие дни, лежа в постели, мягко, но настойчиво напоминайте себе о готовности запоминать сновидения. И вновь, как только вы осознаете эту мысль, отвлекитесь от нее, избегая оказывать на себя психологическое давление. Затем засыпайте.

Чтобы сохранить сновидения в максимальной полноте, прежде всего надо понять, что воспоминания о том, что вы видели во сне, могут легко улетучиться, подобно ветру. А следовательно, когда бы вы ни очнулись от сна, будь то в середине ночи или утром, не открывайте глаз и не шевелитесь. Напротив, замрите и, полностью сконцентрировав внимание, попытайтесь оживить в памяти сновидение. Для достижения цели необходимо создать для сна обстановку, исключающую даже малейшие раздражители, способные отвлечь внимание. Если вы обычно спите вместе или в одной комнате с другим человеком, попросите не беспокоить вас до тех пор, пока утром вы не встанете с постели.

Если по утрам вы привыкли вставать по будильнику, мы предлагаем воспользоваться радиочасами, настроив их таким образом, чтобы просыпаться разбуженным классической музыкой, а не звоном будильника. А еще лучше, попросите своего друга или кого-то из членов семьи будить вас мягко и осторожно в назначенное время.

Не заставляйте себя насильно вспоминать сны со всеми подробностями и хитросплетениями, следующими в точном хронологическом порядке. Как вы, вероятно, уже испытали на собственном опыте, интенсивные попытки оживить в памяти какие-то воспоминания, например, название давно забытой песни, приводят скорее к негативным результатам. С воспоминаниями о виденном во сне лучше обходиться с особым умением и тактом. Им необходимо дать "настояться", чтобы затем постепенно, без принуждения, возникнуть в бодрствующем сознании. После первого пробуждения вы скорее всего вспомните подробности или фрагменты своего последнего сновидения. Связанные с этим сном мысли, ощущения и образы часто могут следовать в обратном порядке, постепенно воскрешая едва уловимые воспоминания о более ранних сновидениях.

Однако образы из ранних снов нежны и недолговечны, как мыльные пузыри. Ведь сны эти сотканы из ощущений и образов, которые, подобно легкому дуновению, проносятся по скрытым ходам подсознания. Достаточно резкого изменения хода мыслей, мимолетного воздействия внешнего раздражителя, любой попытки усилить воспоминания, чтобы образы, подобно лопнувшим мыльным пузырям, испарились, не успев всплыть в сознании, то есть стать осознанными. Запомните, что вы должны расслабиться и, что особенно важно, дать себе время вспомнить сновидения. Если виденные во сне образы тотчас же не всплывают к поверхности вашего сознания, переходя в сферу осознанного восприятия, в течение некоторого времени полежите спокойно и наблюдайте за происходящим, прежде чем переключить внимание на иные размышления.

Раздел III: Ведение записей сновидений.

Записи сновидений в той или иной форме существовали на протяжении чуть ли не всей истории человечества. Хотя мы и не располагаем неоспоримыми доказательствами, но все же готовы биться об заклад, что даже наскальные рисунки, выполненные первобытными людьми, или по крайней мере некоторые из них, представляют собой образы, изначально виденные во сне.

По мере развития цивилизации "журнал сновидений" стал принимать вид записей, в которых подробно излагалось и анализировалось все переживаемое сновидцем в течение ночи. Большинство современных исследователей снов считают такие записи эффективным средством, облегчающим вспоминание снов и позволяющим проследить сюжеты и образы сновидений.

В журнале сновидений давайте название каждому сну, который вы записываете. Всегда отмечайте дату и приблизительное время виденного сна. Отдельно для каждой ночи указывайте, какие сны вы видели раньше, а какие позже. Записывая сновидения, обязательно отмечайте фон или окружающую обстановку, в которой протекал каждый сон, персонажей, явившихся во сне, любой существенный реквизит или символы, запечатлевшиеся в сознании, и все эмоции, вызванные сном.

Мы также рекомендуем использовать журнал сновидений для изучения связи между снами и ежедневными заботами и делами: оставляйте одну или две чистые страницы после описания каждого сна, чтобы иметь возможность добавить новые мысли, воспоминания или толкования, которые могут прийти в голову по истечении некоторого времени.

Если возможно, не стесняйтесь делать зарисовки, имеющие отношение к вашим снам. Воплощенные в наглядной форме, образы могут отобразить заложенный в основе смысл и даже высвободить скрытые воспоминания.

С утра Второго Дня начните вырабатывать привычку заносить в журнал описание снов сразу после пробуждения, не вставая с постели. Чем дольше тянуть время, тем больше вероятность, что воспоминания исказятся или изгладятся из памяти.

Обращайтесь с журналом сновидений как со священной книгой, в которой вы записываете сны и раскрываете замысел сокровенных чаяний вашего подсознания. В течение по крайней мере трех с половиной недель курса Программы Снотворчества постарайтесь все время держать журнал при себе. Вы можете вспомнить свой сон в течение дня в любой момент, ибо не существует временных пределов, ограничивающих вспышки озарений, которые вы, возможно, испытываете после того, как, проснувшись утром, запустите механизм вспоминания снов. Внимание! - Так как способность вспоминать сны может в результате длительной практики резко улучшиться, мы настоятельно рекомендуем следовать наиболее важным указаниям Первого и Второго Дней в продолжение остальной части курса Программы Снотворчества.

Прежде всего, каждый вечер, засыпая, спокойно и мягко мысленно напомните себе, что вы непременно вспомните свои сновидения, как только проснетесь. Во-вторых, как можно чаще давайте себе время после пробуждения вспомнить и обдумать все пережитое во сне, прежде чем откроете глаза, начнете двигаться или задумаетесь над какими-то тревожащими проблемами. В-третьих, будьте добросовестны и не забывайте записывать сны в журнал сновидений.

На Третий День вы научитесь влиять на свои сны посредством мыслей и образов, сосредоточиваясь на них перед засыпанием.

Этот весьма действенный метод, известный как "заказывание снов", с незапамятных времен в той или иной форме практиковался во всем мире. Заказывание может быть весьма сложным, если, например, включает многодневную медитацию в особой обстановке и совершение тщательно разработанных ритуалов, или достаточно простым, если предусматривает спокойное самовнушение с целью увидеть сон на определенную тему непосредственно перед засыпанием.

Техника заказывания снов, разработанная для Программы снотворчества, проста и эффективна и призвана развивать способность все более совершенного управления сновидениями. Пользуясь этим методом, вы приобретете мощное средство для решения своих проблем, устранения вредных привычек, стимулирования иммунной системы и познания сокровенных глубин своей личности.

Первая часть процесса заказывания сновидений включает освящение окружающей вас во время сна обстановки, то есть создание в помещении, где вы спите, особой эмоциональной атмосферы, способствующей формированию нужных сновидений. Итак, начинайте День Третий с размышлений о психологической атмосфере, окружающей вас во время сна, и ставшей привычной обстановке. Изучите находящиеся вокруг предметы и изображения с точки зрения влияния, которое они, возможно, оказывают на сновидения.

Возможно, помещение, где вы спите, изобилует стимулирующими и благотворно действующими на вас образами, такими как произведения искусства и портреты любимых. Или, наоборот, ваша спальня лишена своеобразия, в ней отсутствуют радующие глаз картины или фотографии, и лишь возвышаются кипы бумаг, принесенных с работы.

Спите ли вы в тишине, или покой часто нарушается шумом проезжающих автомобилей или звуками от телевизора в соседней комнате? Хорошо ли проветривается спальня, обеспечивает ли ощущение уюта температура, которая обычно в ней поддерживается? Действует ли цветовая

гамма спальни успокаивающе на ваше настроение, или вы находите ее чересчур возбуждающей или откровенно скучной?

Особенно важны эмоциональные импульсы, исходящие от окружающей обстановки. Что поведает обстановка спальни о ваших личных взаимоотношениях и ценностях и что, глядя на нее, можно сказать о вашем отношении к сну и сновидениям?

Глубоко поразмыслив над этими вопросами, благоустройте спальню, превратив в комнату, где вы будете ощущать уют и покой. Украсьте ее любимыми вещами, лучше всего отражающими положительные стороны вашей личности. Постарайтесь сделать комнату привлекательной и уберите все раздражающие и явно неуместные предметы и изображения, которые могут помешать процессу изучения снов.

Создав в своем доме святилище снов, посидите и сконцентрируйте внимание на проблеме, которую хотели бы разрешить в сновидении.

Выберите ситуацию, на которую можете оказать непосредственное влияние, например, ваши отношения с тещей или свекровью или ваше поведение в трудном положении, возникшем в личной жизни или профессиональной сфере.

Постарайтесь мыслить конкретно. Чем точнее вы, прежде чем заснуть, выразите суть своих забот, тем более определенным будет содержание последующего сновидения.

Внимание! - При выполнении вводного упражнения мы настоятельно советуем не сосредотачивать внимание на обстоятельствах, которые могут изменить вашу жизнь или стать причиной эмоциональной травмы, например, "Стоит ли мне жениться?". До тех пор пока вы не приобрели достаточный опыт, слишком сильные переживания могут невольно помешать увидеть определенный сон или воскресить в памяти сон, который вам удалось вызвать. Но выбранные тема или сюжет в то же самое время должны быть достаточно важны, чтобы побудить подсознание к формированию соответствующего сна. Поэтому мы рекомендуем избегать таких психологически тривиальных проблем, как "Нужно ли мне покупать кошачьи подстилки у другой фирмы или продолжать пользоваться прежними?".

После выбора подходящего сюжета наступает момент вызова соответствующего сновидения. Во-первых, положите журнал сновидений, специальную ручку и фонарик рядом с кроватью. Затем тщательно подберите один или несколько символических предметов, наиболее полно отражающих основное настроение и сущность предполагаемого сновидения.

Если вы хотите вызвать сон на тему целесообразности принятия недавно сделанного вам предложения о работе в цирке, то в качестве символического предмета можно выбрать игрушечного клоуна вместе с ящиком, из которого выскакивают фигурки, и фотографией слоненка.

Если вы исследуете свои неосознанные чувства, касающиеся отношений с каким-то человеком, вы могли бы избрать символом любые рисунки, фотографии или предметы, напоминающие об этом человеке и памятных переживаниях, испытанных вместе с ним.

Выбрав нужные предметы, сосредоточьте внимание на сюжете будущего сна, мягко отвлекитесь от других мыслей. Спокойно скажите себе, что ожидаете увидеть сон о том, что вас беспокоит, и что проснувшись, вы будете помнить этот сон. Выбрав подходящие для заказывания сновидений предметы, расставьте их в спальне так, чтобы красота комнаты радовала взор. По желанию, можно положить особой в постель один или более предметов. Чтобы создать более подходящую атмосферу, можно возжечь в комнате благовония или включить музыку, наиболее созвучную содержанию сюжета заказываемого сновидения.

Непосредственно перед тем, как погасить свет и отправиться спать, посвятите немного времени упражнениям по методу сосредоточения на фразах, разработанному Гейл Делани, специалисткой в области психологии сна из Сан-Франциско. Методика эта основана на рекомендации, впервые высказанной психологом-психиатром Карлам Юнгом.

Сформулируйте тему будущего сновидения в одном предложении, например, "Должен ли я принять предложение о работе в фирме "Ринглинг Бразерс?" или "Кеш в самом деле" должна относиться к Мелвину?". Затем, воспользовавшись специальной ручкой, запишите эту фразу в журнал сновидений. При желании вы даже можете сделать набросок для иллюстрации записанной фразы. Окончив записи, выключите свет и ложитесь спать. Продолжайте концентрировать внимание на фразе и/или рисунке. Засыпая, рисуйте в своем воображении предметы, которые вы расположили вокруг себя в спальне. Спокойно напомните себе о намерении увидеть сон на заданную тему и добиться - пока будете спать - проникновения в самую суть неосознанных ощущений в отношении этой темы. Напомните себе, что после пробуждения будете помнить все нужные сновидения.

Внимание! - Когда проснетесь, не забудьте попрактиковаться в технике вспоминания снов, которой научились во Второй День. Прежде чем начать двигаться или открыть глаза,

сосредоточьте внимание на воспоминании последнего из виденных снов. Возвращайтесь в мыслях к более ранним образам и снам. Как только откроете глаза, немедленно запишите все сны в журнал сновидений.

И наконец, чтобы проверить, действительно ли это упражнение приносит реальную пользу, просмотрите любые рисунки, фразы или вопросы, занесенные вами в журнал сновидений до того, как вы пошли спать. Изучите возможные связи между тем, что записано в журнале, и тем, что вы действительно увидели во сне.

День Четвертый. Поиски видения.

В День Четвертый вы с помощью приема "заказывания снов" достигнете еще большего влияния на свои сновидения. На этот раз вы сосредоточите внимание на вызывании сновидения, которое вскроет ваши творческие способности, помогая найти свежую идею или совершенно новый подход к жизни.

Начните с размышлений над вашими творческими потребностями. Если вы учитель начальной школы, обратите внимание на то, что вам хотелось бы представлять буквы и цифры более интересным и новаторским способом. Если вы составляете программы для компьютеров, признайте, что программное обеспечение, которое вы разрабатываете, могло бы быть проще в использовании.

Выберите конкретную творческую потребность, которая имеет для вас первостепенное значение. Возможно, вы писатель, пытающийся составить первое предложение своей свежайшей журнальной статьи. А может быть, вы детектив, мучимый мыслью, как с помощью анонимной записки заманить в ловушку убийцу. Вы можете быть художником, жаждущим вдохновения для создания картины или скульптуры, руководящим работником, ищущим способ заключения сделки, или даже врачом, старающимся понять, что же на самом деле не в порядке у пациента. Если вопрос серьезно беспокоит вас, то, вероятнее всего, вы уже обдумывали его на каком-то уровне. Действительно, благодаря личному опыту у вас, вероятно, уже есть некая тонкая, неосознаваемая путеводная нить к решению, которое вы ищете. Следовательно, все, что действительно необходимо сделать, - это продолжить "донос" видения, то есть позволить вашим опыту, знаниям и творческой энергии слиться в мгновение интуитивного прозрения, которое явится в сновидении.

Потратьте некоторое время в течение дня, предоставив мыслям возможность вольно блуждать вокруг вашей творческой дилеммы. Спокойно скажите себе, что вы выразите решение в сновидениях. Затем так же, как накануне, соберите несколько предметов, напоминающих вам о животрепещущей проблеме, и разместите их поблизости от постели.

Непосредственно перед тем, как лечь спать, сочините фразу или нарисуйте что-нибудь, что лучше всего выражает вашу проблему, и занесите на чистую страницу журнала сновидений. Продолжайте сосредоточиваться на фразе или рисунке, погружаясь в сон. Скажите себе, что увидите относящийся к проблеме сон и вспомните его сразу же после пробуждения.

Не забудьте попрактиковаться в приемах воспоминания сна в первый момент после пробуждения и записать как можно скорее все впечатления от восстановленных сновидений. Возможно, вы удивитесь, неожиданно для себя увидев сон с конкретными образами, словами, идеями или метафорами, имеющими непосредственное отношение к вашим творческим заботам. Возможно, вы проснетесь с очевидным решением, независимо от того, сможете ли связать это наитие с определенным сновидением.

Помните, творческие идеи или образы, возникающие из заказанных сновидений, необходимо оценивать сквозь призму рационального бодрствующего сознания. Возможно, в первый момент вас вдохновит видение из вашего сна, и только позднее, днем, вы осознаете, что оно требует дальнейшего развития.

С другой стороны, особенно если заниматься заказыванием творческих снов регулярно, вы обрадуетесь, обнаружив, что достигли полной осознанности бодрствующего состояния и вполне сформировавшимися и связными мысленными образами, идеей или представлением, непосредственно применимыми к насущным творческим потребностям.

Постепенно продвигаясь вперед по Программе Снотворчества, вы обнаружите, что простое заказывание снов регулярно помогает решать личные проблемы, улучшить здоровье или подниматься по ступенькам карьеры. Важнее всего, однако, то, что метод заказа снов наилучшим образом подведет к установлению связи с вашим внутренним "Я", доступной главным образом благодаря сновидениям. Как только связь установлена, вы сможете успешнее продвигаться по сюрреалистической и невыразимо притягательной территории ясных, или осознанных сновидений.

День Пятый. Жизнь - это лишь сон.

Метод заказывания сновидений позволяет заранее влиять на их тему, тем не менее с началом сновидения происходит утрата активного контроля. Поэтому в День Пятый вы продвинетесь по Программе Снотворчества на шаг вперед, овладевая навыками, которые понадобятся, если вы хотите в полном смысле слова пробуждаться в сновидениях.

Первым этапом этого процесса является подробное исследование реальности наяву, которую необходимо научиться отличать от сновидений.

На первый взгляд, реальность бодрствования кажется совершенно отличной от мира сновидений. Но во многих отношениях сон со сновидениями и полное бодрствование - это лишь два состояния из множества состояний непрерывного потока сознания, испытываемых повседневно. Например, можно полностью проснуться утром, вздремнуть днем, а поздно вечером, засыпая, войти в состояние перехода от бодрствования ко сну, характеризующееся возникновением ярких, но осознанных образов, затем всю ночь спать и видеть сны.

Таким образом, мы полагаем, что большая осведомленность о мире бодрствования повысит нашу восприимчивость ко всему спектру внутренних состояний, включая сновидения.

Для начала выберите местечко по соседству, напоминающее сцены, которые вы видели в снах. В зависимости от ваших сновидений, вполне может подойти красивый кафедральный собор, тихая улочка в предместье, бурлящий вокзал, украшенный скульптурами сад, кафе или крыша здания, вознесшаяся над неоновой вывеской. Если возможно, место, которое вы выберете, должно захватывать и пробуждать воспоминания, стимулировать ваши чувства. И самое важное, оно должно явить образы, как можно более фантастические и сюрреалистические.

Внимание! - Прежде чем продолжить чтение, посетите место, которое вы выбрали для Дня Пятого, и внимательно вдумайтесь в приведенные ниже указания. Продолжите чтение параграфа. Мы полагаем, что сейчас вы находитесь в интересном, сказочном месте. Оглянитесь вокруг, точно отметьте свое местоположение по отношению ко всему, что вас окружает. Рассматривайте все достаточно долго, чтобы полностью впитать эстетическое и эмоциональное воздействие окружающей обстановки.

Затем задумайтесь над тем, что выбранное место является отражением вашей личности и воображения. Из всех мест, доступных для выполнения упражнения, вы решили выбрать именно то место, в котором сейчас находитесь. Иными словами, все, что вас сейчас окружает, отражает ваше отношение к повседневной реальности. Выбрали вы одно из предложенных нами мест, или нашли место по своему вкусу? Выбрали вы место, в котором бывали раньше, или нечто совершенно незнакомое? А теперь, оглядываясь вокруг, задайте себе вопрос: "Что в этом месте напоминает мои сновидения?" Чтобы найти ответ в себе, задумайтесь над природой своих сновидений. Видели вы когда-нибудь это место во сне? Если бы оно приснилось вам сейчас, предположите, что произойдет в вашем сне дальше?

Понаблюдайте за людьми, непосредственно окружающими вас, и мысленно произнесите: "Здесь каждый видит сны".

Подумайте, что, возможно, окружающие вас люди тоже когда-то видели это место во сне. Некоторым из вас это место, вероятно, известно в двух отдельных реальностях: в мире бодрствования и в мире сновидений. В самом деле, сколько зданий, произведений и вещей вокруг создано под влиянием вдохновения, навеянного неосознанными образами, увиденными в сновидениях творческими личностями? Могло бы ваше переживание реальности бодрствования, включая все, начиная с улицы, на которой вы живете, и кончая музыкой, которую любите, стать, по крайней мере на каком-то уровне, осознанным выражением образов из ваших сновидений и снов других людей?

А теперь встаньте и минут десять-пятнадцать побродите по выбранному месту и, пока ходите, отмечайте возможные образы из снов вокруг себя.

Внимание! - По завершении упражнения проведите остаток дня как обычно.

Вечером перед сном прочтите указания к Дню Шестому.

Внимание! - Теперь, став наблюдателем снов в мире наяву, продолжайте искать образы, которые, возможно, подсказаны снами. Вы можете обнаружить такие образы в архитектуре, рекламе, кино, музыке, искусстве, науке и литературе, да мало ли где еще. Начиная с этого момента, когда бы вы ни обратили внимание на захватывающие фантастические образы, скажите себе: "Я увижу сон с этими образами однажды в будущем". Затем отвлекитесь от этой мысли, как только осознаете и признаете эту возможность.

День Шестой. Репетиция сновидения.

В День Шестой Программы Сновтворчества вы продолжите путешествие к более осознанному восприятию мира сновидений. Цель сегодняшнего упражнения заключается в создании и разыгрывании "сновидений" в бодрствующем состоянии. Считайте такую репетицию пробным просмотром. Создав сценарий сна, а затем сознательно изменив его по своему усмотрению, вы действительно смоделируете яркое осознанное сновидение. Имитация призвана снизить ваше беспокойство по поводу намерения пробуждаться во сне.

Начните выполнять упражнение репетиции сновидения в момент пробуждения утром, прежде чем откроете глаза или пошевельнетесь. Готовясь встретиться лицом к лицу с миром бодрствования, мысленно произнесите: "Я собираюсь спать". Затем проснитесь и займитесь дневными делами, продолжая говорить себе, что бодрствующий мир - на деле лишь сновидение.

Следующая часть упражнения потребует некоторых творческих способностей: вы должны подготовить сюжет сна, который позднее будете репетировать. Для создания сюжета припомните какой-нибудь поразивший вас сон, который видели в прошлом. Если не удастся вспомнить конкретный сон, создайте сюжет, опираясь на образы и мысли, которые соответствуют вашему общему представлению о сне.

Помните, что в данном случае задача заключается не в том, чтобы в точности уловить свои действительные сны, не в том, чтобы смоделировать сон, имеющий законченный психологический смысл. Напротив, постарайтесь погрузиться в ощущения и впечатления, которые вызовут у вас чувство сновидения. Вы могли бы, например, написать сюжет сна, в котором заблудились в незнакомом городе без денег и друзей. Или же напишите сюжет сна, в котором будете "охотником за привидением, вооруженным протоновой пушкой и жаждущим расправиться с несколькими другими привидениями". Задуманное сновидение должно быть таким, чтобы вы без труда могли разыграть его в бодрствующем состоянии.

Удостоверьтесь, что декорации и обстановка безопасны и доступны. Если для репетиции сновидения требуется партнер, не стесняйтесь привлечь понимающего друга или компаньона. Вы можете даже удивить друг друга неожиданными, напоминающими сон действиями, разговорами или реакциями во время имитации сновидения.

Прежде чем отправиться в выбранное место, оденьтесь соответственно эмоциональной атмосфере и образам из вашего сна. Например, наденьте то, что вы обычно не носите каждый день, и что, возможно, покажется даже неуместным для обстановки, которую вы выбрали. Попробуйте надеть длинное вечернее платье или смокинг на обычную дружескую вечеринку, блестящие побрякушки для маскарадного костюма на устраиваемый компанией пикник или подбитые мехом красные домашние туфли для прогулки по торговому кварталу в районе, расположенном в центре города.

Выбрав подходящую обстановку для выполнения упражнения и одевшись соответствующим - или не соответствующим - случаю образом, пора исполнять ваш сон наяву. Вначале скажите себе, что вы быстро засыпаете и видите сон. Затем, следуя сценарию, постарайтесь отдаться исполнению с большим чувством, эмоционально переживая имитацию сна.

Не стесняйтесь действовать спонтанно, меняя несколько сюжет по ходу игры. Позвольте образам и переживаниям всплывать из вашего подсознания. Затем меняйте их по желанию, руководствуясь интуицией подобно тому, как поступали бы в осознанном сновидении.

В какой-то момент выполнения упражнения вы спросите себя: "Не вижу ли я сон?".

Несколько минут спокойно подумайте о смысле вопроса и вообразите, что действительно находитесь дома и спите в своей постели. Затем отвечайте утвердительно: "Да, все происходящее со мной - лишь сон".

Завершив все относящееся к имитации сновидения и не нарушая течения мыслей, тихо скажите себе: "Возможно, позже я увижу сон о происходившем сейчас". Как только вы осознаете эту мысль, отвлекитесь от нее и продолжайте заниматься обычными, повседневными делами.

Закончите упражнение репетиции сновидения позже, когда ляжете спать. Почувствовав, что начинаете засыпать, скажите себе, что находитесь на грани пробуждения и полного осознания и готовности к восприятию. Мысленно произнесите: "Скоро я проснусь в сновидении и полностью осознаю все происходящее". Затем позвольте себе погрузиться в глубокий сон.

Внимание! - Начиная с этого момента и впредь мы рекомендуем вам, если вы столкнетесь с чрезвычайно фантастическими или сюрреалистическими образами или переживаниями, потратить минутку, чтобы мысленно задать себе вопрос, бодрствуете ли вы, или видите сон.

Прежде чем ответить, серьезно обдумайте вопрос. Когда нередко вы будете задавать себе этот вопрос в бодрствующем состоянии, возможно, в какой-то момент вы сильно удивитесь, обнаружив, что лежите дома в своей постели и видите яркий осознанный сон.

День Седьмой. На грани осознания.

Если упражнения усваиваются хорошо, то День Седьмой подведет вас к порогу сновидческого состояния сознания, для чего вы должны научиться выдерживать и исследовать негативные и неприятные образы, которые часто появляются в снах. Подобные образы, производя довольно большое впечатление, обычно приводят в действие механизм пробуждения, прерывая текущее сновидение.

Возможно, вы уже заметили, что кошмары часто вызывают внезапное пробуждение. Однако, сосредоточивая внимание на этих впечатляющих образах сновидений и участь относиться к ним с любопытством, а не со страхом, вы можете достичь более высокого уровня осознанности сновидения, не возвращаясь в состояние полностью бодрствующего сознания. Дополнительное преимущество, несомненно, заключается в том, что понимание жутких, или просто неприятных образов сновидений может помочь в разрешении проблем, которые казались особенно неприступными.

Чтобы достичь более высокого уровня бодрствования в сновидениях, возможно избавившись при этом от некоторых внутренних демонов, проснитесь утром Дня Седьмого и скажите себе, что вы будете сознательно встречаться "лицом к лицу" и изучать все негативные образы, населяющие ваши сновидения. Занимаясь повседневными делами, размышляйте об отрицательных образах, которые часто посещали ваши сны в прошлом. Как только эти образы появляются в мыслях, сообщите о своем намерении раскрыть все секреты, которые они утаивают. В конце концов, скажите: "Я сотворил вас, чтобы вы рассказали все моему подсознанию, и, если вы не будете сотрудничать со мной, я могу разрушить и заменить вас другими".

Ночью, прежде чем лечь спать, погрузитесь в окружающую вас во время сна обстановку. Выберите образ или предмет, который напоминает вам об особой задаче наступающей ночи, и поместите его в комнате, где спите. Символ для вызывания сновидений должен напомнить вам враждебный или негативный образ, с которым вы встретились в прошлом сновидении. С помощью особой ручки напишите следующие слова в журнале сновидений:

"Сегодня ночью я выясню значение враждебных образов в моих снах, встретившись с ними лицом к лицу и потребовав от них объяснений".

Выключите свет и ложитесь спать. Погружаясь в сон, вернитесь мысленно к некоторым из негативных образов из снов, с которыми вы сталкивались прежде. Заставьте себя находиться лицом к лицу с этими или подобными образами и постарайтесь как можно более осознанно воспринять эти события в сновидении. На самом деле встретившись с враждебным образом во сне, сделайте все возможное, чтобы напомнить себе, что этот образ сотворен вашим разумом. Весьма вероятно, вы обнаружите, что напряженность такого противостояния повышает в целом уровень вашего самосознания, даже вызывая непровольную реакцию по типу "бороться или бежать", которая может стимулировать внезапное бегство в реальность бодрствующего сознания.

Для данного упражнения необходимо сделать в сновидении все возможное, чтобы подавить эту реакцию. Вместо бегства или открытого противостояния противнику в сновидении, воспользуйтесь повышенным уровнем осознания, чтобы спокойно заявить о личном могуществе. Повернитесь лицом к враждебному образу в сновидении и спросите, что ему нужно от вас?

(Интересно отметить, что некоторые сновидцы действительно пытаются сокрушить снящихся им врагов; однако, как может догадаться любой почитатель Фрейда, такой прием часто разрушает кошмар, но не устраняет проблему, которая продолжает досаждать иным образом).

Неожиданный возврат к бодрствующему сознанию в начале сновидения естествен, особенно в начале выполнения упражнения. Если вы начнете просыпаться, реагируя на угрожающее сновидение, то вам следует по возможности остаться лежать в постели, сохраняя состояние полуосознанности. В состоянии между бодрствованием и сном, наполовину пробудившись от сна, сосредоточьтесь на противостоянии, задавая любым любимым негативным образам сновидений. Этот процесс может привести к лучшему пониманию негативных образов ваших снов, даже если вы на самом деле не видите сон, ведь в таком состоянии вы получаете расширенный доступ к подсознанию. На Неделе Второй вы узнаете, как вернуться из полусознательного состояния осознания обратно в сон и яркое осознанное сновидение.

Внимание! - Не забудьте записать все сны в журнал сновидений. Если вам удастся проникнуть в глубины скрытой части вашего "Я" посредством переживания сновидений, не забудьте записать вместе со сном и свое озарение. Помните, если у вас возникает беспокойство при самостоятельном выяснении значения сновидений, не стесняйтесь обратиться за советом к компетентному терапевту.

Неделя Вторая. Осознанное сновидение.

В течение Второй Недели вы овладеете основными методами Программы Снотворчества: научитесь входить в яркое осознанное сновидение, оставаться в нем и оказывать на него влияние. Методика, изложенная в настоящей главе, научит вас превращать сон в яркое осознанное сновидение путем простого изменения восприятия.

Находясь в ярком осознанном сновидении, вам, безусловно, не придется бездельничать, только наблюдая за происходящим. Неделя Вторая покажет вам, как бороздить просторы сновидений в полете, вызывать образы сновидений посредством вращения и поддерживать состояние ясности сознания, пристально разглядывая руки или небо.

Вы сможете также воспользоваться техникой заказа сновидений, изученной в течение Первой Недели, применительно к яркому осознанному сновидению. Концентрируя внимание на соответствующих словах и символах, прежде чем погрузиться в сон, вы сможете вызывать в своих сновидениях различные персонажи: от принцессы Ди до покойной тетушки Милли и даже Аттилы, вождя гуннов.

И что, вероятно, наиболее важно, вы овладеете искусством превращения сновидений, то есть способностью сознательно изменять детали своего сна. Изучив упражнения Второй Недели, вы приобретете способность превращать видимые во сне розы в маргаритки, а ванну - в звездный корабль "Энтерпрайз" под командой капитана Кирика.

Овладев методом "превращения снов", вы можете стать весьма искусным мастером, способным создавать законченные сюжеты осознанного сновидения с захватывающими приключениями и страстными любовными сценами, или даже детективные сериалы, продолжающиеся каждую ночь.

Позвольте дать вам совет: наиболее подготовленные из сновидцев не меняют без необходимости свои сновидения лишь для того, чтобы наблюдать за сменой времен года или за тем, как обрушиваются стены. Мастерством полета и вращения во сне и превращением сновидений они чаще пользуются с целью исследовать ландшафт снов - подняться во сне на гору или открыть сейф подсознания, обретая способность более глубокого проникновения в мир подсознательного во сне и наяву.

И наконец, не расстраивайтесь, если не удастся достичь яркого осознанного сновидения в первый же день Второй Недели. Дайте себе время и успокойтесь. Принуждение может лишь замедлить действие тонкого внутреннего механизма, играющего решающую роль в осознанном сновидении.

Помните, что люди различны. Если вы прилежно выполните все упражнения

Второй Недели и позволите себе насладиться процессом, то вскоре испытаете состояние яркого осознанного сновидения.

День Восьмой. Проверка реальности.

Ярким осознанным сновидением считается сон, во время которого вы полностью осознаете, что видите сон. Как показано выше, осознанию мыслей в то время, когда вы спите и видите сон, может помочь более полное осознание мыслей в состоянии бодрствования. Один из способов достижения состояния более высокой восприимчивости сознания заключается в том, чтобы регулярно задавать себе вопрос: "Бодрствую ли я или вижу сон?" в ходе повседневной деятельности. Подобный прием, часто предлагаемый исследователями сновидений, является естественным продолжением упражнения "репетиции сновидения", которое вы выполняли в Шестой День. Выработав привычку регулярно "проверять реальность", то есть спрашивать себя: "Не снится ли мне сон?", - вы в итоге сможете поставить этот вопрос и в сновидении.

Начинайте День Восьмой как обычно, позавтракайте и займитесь делами или идите на работу. Но через каждые полчаса или около того останавливайтесь, оглядывайтесь вокруг и спрашивайте себя: "А не сон ли это?".

Допустим, вы из дома в свою контору в центре города поехали на метро.

Прежде всего, изучите окружающих вас людей. У всех ли обычные, будничные лица? Или, может, суровый бизнесмен слева от вас гордится третьим глазом, мерцающим посреди его лба? А что вы скажете относительно яркой афиши справа? Посмотрите разок, что на ней изображено, а затем через некоторое время еще раз.

Остаются ли образы на афише теми же каждый раз, когда вы смотрите на них, или вы заметили какие-то различия? Если предметы меняются при каждом вашем взгляде, а вы при этом смотрите не на новомодную рекламную панель, сделанную по последнему слову техники, то, возможно, вы видите сон.

Придя в свой офис, начните и там изучать детали вашего окружения. Виден ли из вашего окна привычный пейзаж, или вы с удивлением обнаруживаете там ров с водой, в котором кишат крокодилы, сказочную страну Оз или космическую базу на Луне? Если ситуация за окном необычна до театральности, можете биться об заклад, что вы видите сон.

Один из лучших способов проверить, не снится ли вам все, что вы видите вокруг себя - сознательно попытаться изменить некоторые аспекты вашего непосредственного окружения одним лишь усилением мысли.

Рассмотрим такую ситуацию. Вы, например, сидите в ресторане, и официант приносит вам на обед четыре тефтели. Прежде чем начать есть, посмотрите на тарелку и мысленно пожелайте, чтобы четыре тефтели превратились в восемь. Если подобное превращение произойдет, то вы, вероятнее всего, видите сон. Продолжайте в течение дня спрашивать себя: "А не сновидение ли это?". Затем отвечайте на вопрос, соответствующим образом проверяя реальность.

Помните, что обычно можно распознать сновидение по появлению чего-то неуместно фантастического или эксцентричного, особенно если вы способны вызвать подобные явления или образы сознательным умственным усилением.

Например, если вы обнаружите, что самостоятельно летаете, дышите под водой или в открытом космосе без специального снаряжения, голыми руками поднимаете грузовик фирмы "Maeb" или сплелись в страстном объятии с лиловым карликом, то, скорее всего, вы видите сон.

Если ваши чувства и мысли кажутся странно противоречивыми и непостоянными или структура реальности постоянно смещается, вы, вероятно, видите сон. Если частые проверки реальности указывают, что в эти моменты вы не спите, напоминайте себе, что вы не только не спите, но пребываете в бодрствующем состоянии и осознаете все происходящее вокруг. Каждый раз, осознав, что бодрствуете, говорите себе: "Это не сон".

Затем концентрируйте внимание на ощущениях и восприятиях бодрствующего сознания. С другой стороны, если вы чувствуете, что все же погружены в сон, скажите себе: "Я вижу сон".

Прежде чем отправиться спать, скажите себе: "Сегодня ночью во время сновидения я осознаю, что вижу сон". Запишите это утверждение в журнал сновидений. Затем положите журнал рядом с постелью и, погружаясь в сон, повторите свое намерение еще раз.

И что особенно важно, не забывайте в ярких осознанных сновидениях проводить проверки реальности в течение дня. Если вы проснетесь после сновидения среди ночи, не стоит размышлять о том, что в нем напоминало сон. Вновь повторите мысль: "Сегодня ночью в самый разгар сновидения я осознаю, что вижу сон", - и спокойно продолжайте спать.

Внимание! - В течение трех последующих недель курса Программы Снотворчества не забывайте использовать прием "проверки реальности" регулярно в течение дня, находясь в бодрствующем состоянии. Каждый вечер, прежде чем отправиться спать, и непосредственно погружаясь в сон, спокойно дайте себе обещание видеть осознанные сны и помнить все пережитое во сне после пробуждения.

Также очень важно, чтобы вы не забывали проводить "проверки реальности" во время сновидения, что поможет осознавать, что вы видите сон. Не забывайте записывать сны в журнал сновидений сразу после утреннего пробуждения.

День Девятый. Я обожаю ясность сознания.

В Девятый День мы поработаем с методикой, рекомендованной Стивеном Лабержем, психологом из Центра исследования сна Стэнфордского университета. Пользуясь этим методом, вы научитесь распознавать состояние полусознанны, в которое переходите почти каждый день после пробуждения ото сна, чтобы затем превратить это полусознательное состояние в яркое осознанное сновидение. Мы рекомендуем начать Девятый День практически так же, как вы начинали День Восьмой. В течение дня продолжайте регулярно спрашивать себя, не спите ли вы? До того, как отправиться спать, запишите в журнал сновидений: "Сегодня ночью во время сновидения я осознаю, что вижу сон", и повторите эту фразу, когда начнете погружаться в сон.

Не исключено, что ранним утром вы внезапно проснетесь после неяркого сновидения. В этом случае лежите спокойно в постели, не двигаясь и не открывая глаз, и размышляйте о сне, который только что видели. Мысленно прокрутите сон в подробностях, улавливая эмоциональное влияние, исходящее от окружающей обстановки, персонажей, сюжета и общей эстетики образов.

Мысленно прокручивайте сновидение несколько раз до тех пор, пока более или менее надежно не зафиксируете его всезнании.

Затем еще раз просмотрите сон, но на этот раз добавьте элемент, ранее явно пропущенный: мысленно проигрывая сновидение, отнеситесь к нему так, будто вы - сновидец, осознающий сновидение, происходящее в данный момент. Повторяйте фразу: "Я осознаю себя во сне, когда

увидю его", и медленно засыпайте. Следуя этим указаниям, вы, возможно, внезапно вернетесь из почти сознательного состояния в царство сна и сновидений. Не исключено, что вы начнете просматривать сон, из которого только что проснулись, или создадите совершенно новый сон, который, может, будет, а может, и нет содержать фрагменты вашего предыдущего сна. Но в любом случае, вы, возможно, весьма скоро окажетесь в состоянии полного осознания себя в сновидении.

Внимание! - Если вы полагаете, что видите яркий осознанный сон, не забудьте провести "проверку реальности", пользуясь методом, изложенным в Дне Восьмом. Не забывайте также записывать как все яркие осознанные, так и неярые сновидения в журнале снов.

День Десятый. Путеводитель сновидца по вселенной.

Один из лучших способов сознательно повлиять на общий сюжет и обстановку осознанного сновидения заключается в прямом заказывании снов. Итак, на Десятый День вы научитесь применять искусство заказывания осознанного сновидения. Прежде всего убедитесь, что все, что окружает вас в сновидении, отражает ваше главное намерение: добиться осознания себя во сне.

Чтобы подать сигнал об этом намерении подсознанию, мы рекомендуем выбрать то, что мы называем "символом ясного сознания", и поместить его в комнате для сна. Таким "символом ясного сознания" может стать изображение вселенной, привлекательная лампа в стиле Тиффани, резиновый глаз из каталога новинок или другой предмет, который послужит для вас символическим напоминанием о намерении увидеть яркий осознанный сон. Помните, что этот символ предназначен не для того, чтобы вызвать определенное сновидение, но чтобы служить напоминанием о главной цели.

Выбрав символ ясного сознания и поместив его в спальне, переходите к повседневным делам. Как и в течение Восьмого и Девятого Дней, продолжайте проводить частые "проверки реальности" и подтверждать свое намерение увидеть яркий осознанный сон.

По истечении некоторого времени следует выбрать, так сказать, "место действия" сновидения сегодняшней ночи: ваш родной старый город из 1950-х годов, Гонгконг где-то в 3089 году или, например, Сидней в Австралии в доисторическую эпоху.

Но какими бы ни оказались выбранные место и время действия, следует в течение дня неназойливо, созерцательно переноситься в выбранное место действия сновидения. Чем точнее вы в мыслях определите место действия будущего сновидения, тем более вероятно, что вы действительно там окажетесь этой ночью в своих сновидениях.

Позднее, приблизительно за час до того, как пойти спать, окружите выбранный символ ясного сознания производящими сильное впечатление предметами и изображениями, напоминающими о будущем сновидении. Если, например, вы хотите увидеть сон о гражданской войне, раздобудьте фотографию Авраама Линкольна или крошечный флаг армии южан. Если вы желаете провести ночь с Гамби, то можете положить рядом с символом ясного сознания игрушечную фигурку Гамби и коробку с игрой в "До". Расположите выбранные предметы или изображения для заказывания сновидений так, чтобы вам это нравилось, и при желании даже можете положить их с собой в постель.

Для создания еще более подходящей атмосферы можно воскурить благовония или включить музыку, которая, по вашему мнению, наиболее полно отразит настроение яркого осознанного сновидения.

Непосредственно перед тем, как выключить на ночь свет и отправиться спать, посидите рядом с "алтарем ярких сновидений" и еще раз мысленно представьте желаемое место действия будущего осознанного сна.

Затем, пользуясь специальной ручкой, занесите выраженное одной фразой описание места действия своего сна в журнал сновидений. Старайтесь быть как можно точнее. Если, к примеру, вы хотите пережить события Гражданской войны, запишите: "Сегодня ночью я вернусь во времена Авраама Линкольна", и можете даже нарисовать его знаменитый цилиндр.

Не забывайте постоянно концентрировать внимание на своем намерении вызвать во время сна ясность сознания. А значит, за первой фразой в журнале сновидений должна последовать вторая, например: "Если я увижу сон о Гражданской войне, то осознаю, что сплю и вижу сон". Закончив записи, выключайте свет и ложитесь спать. Все глубже погружаясь в сон, продолжайте сосредоточиваться на выбранном месте назначения и желании увидеть осознанный сон. Представьте в воображении предметы для заказывания сновидения, которые расставили в комнате. Мягко напомните себе о намерении увидеть сон с выбранным сюжетом.

Напомните себе также, что после пробуждения вы припомните подробности всех похожих сновидений.

В качестве альтернативы вызыванию "сна на заданную тему" опытные сновидцы для решения личных и творческих проблем могут использовать метод заказывания сна. Если, например, беспокоит вопрос, как поступить со своим возлюбленным, Мелвином, время от времени в течение дня концентрируйте на нем свои мысли. Поставьте его фотографию рядом с символом ясного сознания, а вечером, прежде чем пойти спать, запишите в журнале сновидений: "Как поступить с Мелвином?" или "А люблю ли я Мелвина вообще?". Прикажите себе во время сна проникнуть в суть ваших взаимоотношений и осознать переживаемое в сновидении. Позже, если вы осознаете, что спите и видите сон, можно даже сознательно разыскать Мелвина, чтобы обсудить с ним интересующие вас проблемы.

Если вы, к примеру, интересуетесь проблемами космологии, размышляете о черных дырах, суперструнах и искривлениях пространства, дома поставьте в спальне изображение Млечного Пути, а вечером, прежде чем пойти спать, сформулируйте соответствующую цель.

Предположим, вы вознамерились в ярком осознанном сновидении посетить обратную сторону планеты Нептун. Как можно яснее выразите свое намерение и запишите в журнал сновидений, например: "Сегодня ночью я побываю на планете Нептун и буду осознавать, что вижу сон".

Если вам в самом деле удастся вызвать Нептун в свои сновидения, не исключено, что вы решите поискать там физика Стивена У. Хокинга, отдыхающего под звездным небом. Возможно, вы постараетесь выяснить у него, где находится скрытая масса Вселенной или попытаетесь вывести тайну великого объединения четырех сил природы.

По мере овладения техникой заказывания осознанных сновидений, не стесняйтесь вводить разнообразные новшества, которые позволят наиболее полно удовлетворить личные, творческие и духовные запросы.

В частности, не задавайте лишь обстановку места действия сна, - вы можете пригласить в свой сон конкретные персонажи. Вы даже можете подыскать себе в сновидении консультантов из людей, отошедших в мир иной. Эрнест Хемингуэй, к примеру, может помочь вам как писателю преодолеть творческий тупик, предложив идею потрясающего романа. Мы рекомендуем пользоваться техникой заказывания осознанных сновидений, постепенно и трезво оценивая свои возможности. Теперь, когда вы изучили основной метод, каждое, пусть даже малое достижение поможет вам обрести большую уверенность в своих способностях творить сновидения, прежде чем вы перейдете к более сложным упражнениям следующего уровня.

Чем меньше давления вы оказываете на себя и чем больше расслабляетесь в процессе вызывания сновидений, тем больше вероятность увидеть желаемые сны. Внимание! - Если в течение ночи вы пробудились ото сна, попытайтесь вызвать, состояние яркого осознания путем мысленного возврата в нужное сновидение. Увидев осознанное сновидение с любым сюжетом, не забывайте проводить "проверку реальности", пользуясь методом, которому научились в Восьмой День. Не забывайте сразу после пробуждения записывать сны в журнал сновидений. По крайней мере в течение всего курса Программы Снотворчества оставляйте свой символ ясного сознания в том месте, которое специально отвели для него в спальне. Взглянув на символ даже мимоходом, каждый раз неназойливо подтверждайте свое намерение видеть яркие осознанные сны.

День Одиннадцатый. Кто сейчас летает?

Хотелось ли вам когда-нибудь летать, подобно супермену, пересекая континенты или необъятные космические пространства и затрачивая не больше усилий, чем на прогулке по городскому кварталу?

А не посетить ли вам Лувр в Париже или руины цивилизации Инков, успев вернуться домой как раз к "Супершоу"?

Хотите исследовать Антарктиду, даже не замерзнув? Если да, то полеты в сновидениях как раз то, что вам нужно.

Полеты во сне, пожалуй, - одно из самых восхитительных, даже экстатических переживаний в осознанных снах, которые вообще возможно испытать. Чувство полета в ярких сновидениях бывает столь же опьяняющим, как серфинг на гребне штормовой волны, или умиротворяющим, как неделя, проведенная в лучах закатов на морском берегу. Полеты научат вас "спасать" свою жизнь во время ужасного и бесконечного падения. Гораздо важнее, что научившись летать в ярких осознанных сновидениях, вы овладеете навыком перемещения во сне, позволяющим переноситься по существу в любое место волшебного царства сновидений.

Для полетов во сне полезно усвоить усложненный вариант методики вызывания осознанных сновидений, который вы осваивали на День Десятый. Как и прежде убедитесь, что обстановка в святилище снов отражает ваше намерение - в данном случае - летать в ярких осознанных сновидениях.

Для начала взгляните на свой символ ясного сознания. Уберите прочие образы и предметы из его непосредственного окружения и замените изображениями птиц, самолетов или даже супермена в полете.

Затем выйдите из дома и продолжайте заниматься повседневными делами. Как и в предыдущие дни продолжайте проводить "проверки реальности" и подтверждать желание увидеть яркий осознанный сон.

Кроме того, проведите значительную часть дня в раздумьях над тем, как долго вы хотели бы летать в сновидениях. Мы советуем вам, прогуливаясь в мире бодрствования, взглянуть на небо и понаблюдать за полетом птиц и самолетов. Если есть время, побывайте в аэропорту или птичнике или посмотрите несколько серий старого телевизионного сериала "Супермен" с Джорджем Ривзом в главной роли. (Мы рекомендуем именно этот сериал, а не новый и многосерийный фильм с Кристофером Ривом, потому что в первом варианте показано больше полетов.) Чем больше вы будете думать о процессе полета, тем более вероятно, что вам удастся летать в сновидении с ясным осознанием себя во сне.

Вернувшись домой после дневных дел, восстановите в памяти любые сны с полетами, которые вы видели в прошлом, и примите решение, куда полетите во сне. Придумайте ключевую фразу для полета во сне и все время повторяйте ее, например: "Я хочу летать", или "Сегодня ночью я полечу", или "Сегодня ночью я полечу в Папуа - Новую Гвинею".

Перед тем, как лечь спать, потратьте некоторое время на расслабление в той обстановке, где вы спите, и спокойно уделите внимание своим символам ясного сознания и вызывания образов полета, которые вы выбрали для алтаря сновидений. Затем запишите специальной ручкой фразу для заказа сна, описывая желание летать в журнале сновидений. Если у вас уже появилось намерение посетить конкретное место, действуйте и упомяните его тоже. Одно простое предложение, составленное по образцу приведенных выше, окажет наилучшее действие. Затем отложите журнал сновидений и выключите свет. Погружаясь в сон, беззвучно повторяйте только что записанное предложение. Продолжайте сосредоточивать внимание на намерении летать, сохраняя ясное осознание сновидения.

Сконцентрируйте внимание на том месте, в которое предполагаете отправиться во сне. Нарисуйте мысленно картины полета, которые вы разместили вокруг себя в комнате. Представьте ощущение невесомости или себя, парящего, как планер; выберите и начните использовать мысленные представления полета, которые наиболее удобны вам.

Спокойно позвольте себе увидеть сон на заданную тему и сознательно отдавать себе отчет в том, что это сновидение. Напомните себе также, что вы восстановите в памяти все аналогичные сновидения, когда проснетесь.

Внимание! - Если вы пробудитесь из сновидения в течение ночи, воспользуйтесь методикой возвращения в сон, чтобы стимулировать полет во сне при ясном осознании. После самопроизвольного выхода из сновидения полежите в постели тихо, не шевелясь и не открывая глаз, и думайте о сне, который только что видели. Поддерживая состояние полусознанны, повторяйте подробности сна с полетом, который хотели бы пережить, и, засыпая снова, мысленно скажите: "Сегодня ночью я полечу". Вообразите себя дотащим во сне в выбранное место, все глубже и глубже погружаясь в сон.

Даже если вам не удастся непосредственно пережить полет в достигшем полного развития осознанном сновидении в первый раз при выполнении упражнения, то, по всей вероятности, это произойдет очень скоро.

Внимание! - Как всегда, следует проводить проверки реальности всякий раз, когда вам кажется, что вы видите яркий сон. Если вы неожиданно понимаете, что летите без помощи механических средств, это послужит достаточно убедительным свидетельством того, что вы видите сон.

Если вы осознаете, что видите сон, но все еще не летали, попытайтесь напомнить себе о полете. Вскиньте руки над головой и подпрыгните в воздух, подобно Супермену, взмахивая вытянутыми, руками как громадными крыльями, или просто интенсивно сосредоточивайте мысли на идее полета, стремясь решительно вызвать переживание полета во сне. Весьма вероятно, такие приемы позволят вам оторваться от земли.

Внимание! - Приобретая опыт полетов во сне, вы сможете осуществлять все более и более замысловатые маневры в осознанных сновидениях. Например, вы начнете летать в снах, просто проплывая небольшое расстояние над землей. Затем вы сможете скользнуть по воздуху, как астронавт, сразу на несколько метров. Практикуясь, вы в конце концов разовьете свои навигационные способности, увеличите высоту и скорость, научитесь отправляться в полетах во сне в Европу, к Марсу и на другие галактики.

Внимание! - Не забывайте записывать все сны, включая любые сны с полетами, в журнал сновидений.

День Двенадцатый. Бесконечное вращение.

Именно после того, как вы вызвали желаемое осознанное сновидение, чрезвычайно легко либо проснуться, либо снова погрузиться в обычный сон со сновидениями. Более того, даже если вы поддерживаете яркий осознанный сон, тем не менее могут возникнуть определенные трудности с контролем над действиями, происходящими в ясном сновидении.

Некоторые исследователи ясных сновидений, например, Стивен Лаберж из Стэнфордского университета, обнаружили, что намеренное вращение своего "тела сновидения", наподобие детского волчка, может увеличить продолжительность ярких осознанных снов. Вращение позволит влиять на место и обстановку, где развивается действие сновидения и послужит средством для путешествий, подобных полетам во сне.

Овладение техникой вращения во сне аналогично изучению метода полетов во сне. Во-первых, в течение всего Двенадцатого Дня продолжайте спрашивать себя, не пребываете ли вы в состоянии сна со сновидениями, и подтверждать свое желание видеть яркие осознанные сны. Затем, вечером, за некоторое время до сна выберите место действия яркого осознанного сновидения.

Однако на этот раз не ставьте общей цели попасть в Нью-Йорк или штат Айдахо. Наоборот, выбирайте и указывайте место как можно конкретней, например, кресло в первом ряду зала Метрополитен Опера в день, когда идет "Травиата", или здание студенческого центра на пасторальной лужайке колледжа в Покателло. Вы даже можете - хотя реализовать подобные намерения, по-видимому, будет гораздо труднее - выбрать место назначения яркого сновидения в далеком прошлом или будущем, решив поболтать о том о сем с Платоном или в 3000 году нашей эры побывать в космическом поселении вблизи планеты Плутон.

Выбрав место действия яркого сновидения, соберите различные предметы и изображения, подходящие к сюжету вашего сна, и поставьте в спальне рядом с символом ясного сознания.

(Уберите из спальни предметы, использованные ранее для вызывания сновидений в предыдущие ночи.)

По возможности четко и ясно опишите в журнале сновидений выбранное вами место действия сна, а затем запишите фразу, которая выражает намерение увидеть яркий осознанный сон.

Затем выключайте свет и ложитесь спать. Чтобы оказаться в ярком осознанном сне у намеченной цели, прежде всего зримо вообразите место действия сновидения и спокойно подтвердите желание, заснув, увидеть осознанный сон. Мысленно просмотрите предметы, символизирующие намеченную цель сновидения. Может статься, что во сне вы окажетесь в самом разгаре осознанного сновидения. Однако, если обнаружится, что вы не попали в желаемое место действия сновидения, просто поворачивайте свое тело сновидения, подобно совершающему пируэты танцору или детскому волчку. Вращайте его быстрее и быстрее, пока окружающая обстановка не затуманится и не начнет проступать желаемое окружение.

Пользуйтесь этим методом, если чувствуете, что просыпаетесь, или что состояние ясного осознания, в котором вы пребывали, начинает проходить. В подобной ситуации поворачивайтесь в достаточно быстром темпе, и вы сохраните состояние яркого осознанного сновидения. Однако, если вы и в самом деле проснетесь, не волнуйтесь, ибо овладение техникой вращения в сновидении требует определенной практики.

Тогда как многие исследователи отдают предпочтение технике вращения, как лучшему средству поддержания состояния яркого осознанного сновидения, мы полагаем, что многие другие методы действуют не менее эффективно. Карлос Кастанеда, в частности, считает, что состояние яркого осознанного сновидения можно поддерживать, просто глядя во сне на свои руки. По его мнению, если смотреть на руки до того, как заснуть, а затем в сновидении посмотреть на них, то это способствует сохранению состояния ясного осознания по крайней мере до тех пор, пока образ рук не начнет постепенно расплываться и исчезать. Мы полагаем, что в данном случае не имеет никакого значения, будете ли вы вращаться, смотреть на руки или проделывать что-либо еще. Если только это действует, вы можете запрыгать, как кенгуру, или просто посмотреть в небо и сказать себе: "Да сплю я или нет?".

Если вы, прежде чем погрузиться в мир сновидений, дали себе задание совершить какое-то определенное действие, и теперь, когда вы видите сон, следуете своему намерению и выполняете запланированное действие, то образы во сне должны оставаться четкими и ясными, сохраняя состояние яркого осознанного сновидения. По всей вероятности, степень сознательного стремления не дать прерваться осознанному сновидению является решающим фактором способности сохранять это состояние. Внимание! - Как всегда, не забывайте пользоваться

методами вспоминания снов и записывать их в журнал сновидений сразу после утреннего пробуждения.

День Тринадцатый. Искусство превращения снов.

За последние несколько дней вы научились вызывать и сохранять осознанные сновидения и сознательно путешествовать в царстве снов.

В Тринадцатый День начнется обучение следующему этапу сознательного управления сновидениями: овладение способностью намеренно изменять возникающие в снах персонажи, ландшафт, реквизит, равно как и сюжет.

Пользуясь изученным на Тринадцатый День методом, вы научитесь управлять происходящими в сновидениях событиями столь же умело, как Стивен Спилберг срежиссировал "инопланетянина" в одноименном фильме.

Начните Тринадцатый День так же, как и другие дни Второй Недели, "проверяя реальность" и спокойно, но твердо напоминая себе о решимости увидеть яркий осознанный сон. Однако, занимаясь в этот день повседневными делами, сосредоточьте мысли еще на одном: вы, подобно чародею Мерлину или Глинде - доброй волшебнице Севера, проявите способность создавать, разрушать или изменять в сновидении предметы и персонажи.

Так, мы предлагаем вам, выполняя в течение дня повседневные обязанности, вообразить себя кинорежиссером, в распоряжении которого декорации, реквизит, тысячный актерский состав и лучшая в мире технология для спецэффектов. В первой половине дня поразмыслите о недавнем фильме, немало вас разочаровавшем, и мысленно заново срежиссируйте события в фильме. Чем бы закончился фильм, если бы воплотились все ваши фантазии? Продумайте порядок следования эпизодов в фильме, который вы как режиссер способны создать буквально на пустом месте. О чем был бы фильм? Кто бы в нем исполнял роли? И где происходило бы действие?

Выполнив описанное выше упражнение, выберите наиболее спокойное время дня - например, перерыв на обед - и побывайте в оживленной части города, где можете спокойно посидеть и оглядеться вокруг, не боясь, что вас побеспокоят и нарушат душевное равновесие.

Для выполнения этой части упражнения вполне подойдет кафе на открытом воздухе, торговая улица с большим числом магазинов или даже большой кегельбан. Сядьте где-нибудь и сконцентрируйте внимание на происходящем вокруг вас. Постарайтесь заметить как можно больше из окружающей обстановки, от искусственных растений до фасадов магазинов и вывесок. Понаблюдайте за поведением находящихся поблизости людей. Обращайте внимание на запахи и звуки.

Например, не кажется ли вам, что экстравагантная пара за соседним столиком нешуточно поссорилась?

А духи этой дамы? Не напоминают ли они духи "Жан Нате"?

А какое настроение у бармена за стойкой: то ли он непомерно счастлив, или слишком расстроен?

А что вы скажете о тучной даме с огромной сумкой для игры в шары? Кто она: удалившаяся на пенсию водительница грузовика или идущая после спортивных занятий домохозяйка? Почему у нее такой резкий, астматический кашель? И что находится у нее в сумке?

В течение пятнадцати минут внимательно наблюдайте за всем, что вас окружает, а затем вообразите, что люди и декорации, музыка и ароматы, все вокруг вас, - эпизоды нового представления - "голографического фильма", творческое руководство которым возложено именно на вас. Вообразите, что вы режиссер, призванный воплотить этот проект.

Допустим, что вы в кафе на открытом воздухе сидите поблизости от ссорящейся экстравагантной пары. Изучите их еду и одежду, прически и особенно лица, а затем мысленно попытайтесь представить происходящие в них изменения. Пристально посмотрите на толстый гамбургер у женщины, пока вам не покажется, что она ест мясо по-татарски.

Не находите ли вы духи "Жан Нате" отталкивающими? Сосредоточьтесь, вдыхая этот запах, пока духи, как вам кажется, не превратятся в "Живанши". Лысеющий брюнет, превращается по вашей воле в длинноволосого блондина. Возможно, само кафе, куда вы зашли в середине дня за бутербродами, если хорошенько сосредоточиться, удастся перенести на Левый берег Парижа, а себя вообразить сидящим там за столиком и поедающим французский луковый суп. Пользуясь этим методом, мысленно деталь за деталью изменяйте окружающую действительность, пока не удовлетворите свое эстетическое восприятие. Теперь продолжим мысленную работу над реальным "фильмом жизни", создавая сценарий для экстравагантной пары. Представьте, как разгорячившийся мужчина отправился в аэропорт и сел в самолет, а дама, перевернув стол с белой льняной скатертью и розами, угрожает посетителям кафе оружием.

И каким бы ни оказалось развитие событий, проследите за ними в своих мыслях вплоть до наиболее сюрреалистического и увлекательного завершения. Не забывайте поменять сюжетную линию и прочие детали, как только почувствуете, что фабула утратила творческий дух.

Если, выполнив эту часть упражнения, вы удовлетворены работой своего творческого воображения, продолжайте в том же духе весь остаток дня, вернувшись домой. Войдите в спальню и, прежде чем лечь спать, мысленно прокрутите "фильм", созданный вами ранее днем.

Особенно внимательно сосредоточьтесь на мелких деталях, которые вы изменили в самом начале работы над "фильмом". Затем запишите в журнале сновидений: "Сегодня ночью я буду изменять сновидения". Выключите свет и, постепенно погружаясь в сон, повторите послеполуденные умственные упражнения. Помните, что начинать следует постепенно. В первое время, пытаясь повлиять на образы в ярких осознанных сновидениях, ограничьтесь малым; например, превратите яблоню в апельсиновое дерево, а большой стеной шкаф - в сапун времен Дикого Запада.

Позже, по мере совершенствования техники превращения сновидений вы сможете изменять фактически все, вызывая целые полки кавалерии или дождь из лягушек. И если вам, например, не хочется лететь в место, где должно произойти действие сновидения, вы можете просто перенести его к себе поближе. (То же самое вы научитесь совершать, выполняя усложненный вариант упражнения на "превращение" сновидения, изложенный в курсе Третьей Недели.)

В итоге вы приобретете способность комбинировать искусство превращения с умением вращаться и летать во сне, творчески создавая в сновидениях ни на что не похожие, захватывающие переживания. Вы также можете воспользоваться техникой, в которой практиковались сегодня, чтобы отыскать альтернативные решения личных, равно как и интеллектуальных или творческих проблем.

Внимание! - Для достижения особенно действенного управления деталями сновидений вы можете применить технику "превращения" после спонтанного пробуждения в ранние утренние часы и последующего погружения в осознанное сновидение.

Внимание! - Запомните, что изменение деталей осознанного сновидения может стать причиной пробуждения, завершающего сновидение. В этом случае постарайтесь сохранить полусознательное состояние, мысленно продолжая выполнять упражнение по превращению сновидений, что позволит ощутить символическое воздействие упражнения без чувства, что вы в чем-то потерпели неудачу. Внимание! - Не забывайте использовать воспоминания сновидений и записывать сны, которые вспомнили, в журнал сновидений. С этого момента отмечайте все элементы снов, которые вам удалось изменить, пользуясь техникой превращения сновидений.

День Четырнадцатый. Спонтанное сновидение.

Наконец, мы подошли вплотную к использованию потенциала ярких осознанных сновидений для самосовершенствования.

Искали ли вы творческие решения профессиональных проблем или руководства в любовных отношениях, вы, вероятно, обнаружили, что осознанное видение снов способно открыть доступ к изначальному кладезю знания, обычно погребенному в неизведанных глубинах подсознания.

В Четырнадцатый День Программы Снотворчества мы рекомендуем вам устроить ночь спонтанного сновидения - то есть сна без продуманного влияния на содержание снов и преднамеренного вызывания ясного сновидения, что позволит подсознанию освободиться от психологического напряжения и сбалансировать некоторые переживания осознанно вызванных сновидений прошедших недель. По всей вероятности, ночью вы спонтанно войдете в состояние видения сна при ясном сознании. Используйте эту возможность для пассивного наблюдения за сновидениями и оценки субъективных изменений в качестве и интенсивности снов, появившиеся за последние две недели.

Внимание! - Проснувшись утром, запишите, как обычно, свои сны в журнал сновидений.

Поздравляем! Вы только что завершили выполнение заданий Второй Недели Программы Снотворчества.

Третья Неделя. Высшая ясность сознания.

Йоги-сновидцы древнего Тибета известны необычайными способностями контроля над психикой. Посредством чрезвычайно эффективной методики визуализации мысленных образов они погружались в глубокую медитацию, пока не достигали состояния, подобного сновидению, не утрачивая осознанного восприятия. Согласно древним трактатам, опубликованным в книге "Тибетская йога и тайные доктрины", подготовленной к печати оксфордским ученым д-ром Эвансом-Вентцем, йоги-сновидцы обладали полным контролем практически над всеми аспектами осознанных сновидений высшей ясности сознания. Благодаря ярким осознанным сновидениям

Йоги способны достигать состояния бесконечного блаженства, исследовать неведомые Реальности, познавая изначальную природу бытия и смысл жизни.

Методология йогов-сновидцев и по сей день остается тайной для непосвященных. И все же на Третьей Неделе Программы Снотворчества вы познакомитесь с состоянием ясности сознания - нашей версией "осознанных сновидений" тибетских йогов. В соответствии с нашими исследованиями, достижение высшей ясности сознания основано на методе, известном как "восприимчивое расслабление", при выполнении которого тело постепенно очень глубоко расслабляется, тогда как разум сохраняет особую восприимчивость. Спортсмены нередко достигают такого измененного состояния сознания, чтобы мысленно отрабатывать свои навыки.

В нашей книге "Освойте "внетелесный опыт" за 30 дней: Программа свободных полетов", вышедшей в издательстве "St. Martin's Press", мы показываем, как пользоваться методом восприимчивого расслабления, чтобы испытать захватывающее ощущение отделения души от тела.

В Программе Снотворчества вы научитесь пользоваться восприимчивым расслаблением для усиления спонтанных мысленных образов, превращая их в яркое осознанное сновидение. Поскольку на протяжении всего переживания вы сохраняете осознанность восприятия, то состояние высшей ясности сознания позволит вам в большей степени влиять на сновидения.

С освоением этого метода осознанные сновидения станут гораздо более яркими и насыщенными - и гораздо более поддающимися влиянию, - чем прежде. В состоянии высшей ясности сознания вы можете научиться изменять погоду или переделывать пейзаж в сновидении и добиваться все более глубокого проникновения в суть вереницы воображаемых существ, населяющих ваши сновидения.

Для достижения высшей ясности сознания, несомненно, потребуется тренировка, но это не так трудно, как может показаться. Это во многом похоже на возвращение в состояние осознанного яркого сновидения сразу после пробуждения, прием, который вы освоили на Второй Неделе.

Даже если вам не удастся тотчас добиться успеха в достижении состояния высшей ясности сознания, мы рекомендуем, освоив основные приемы в Пятнадцатый, Шестнадцатый и Семнадцатый Дни, каждую ночь продолжать практиковаться в них по крайней мере на протяжении следующих двух недель Программы Снотворчества. Мы надеемся, что поступая таким образом, вы в конце концов научитесь входить в особое состояние высшей ясности непосредственно из состояния бодрствующего сознания, обретая все большую власть над сновидениями.

День Пятнадцатый. Измененные состояния.

В День Пятнадцатый вы будете осваивать метод восприимчивого расслабления, с помощью которого тело достигает глубокого расслабления, тогда как разум сохраняет тонкую восприимчивость. Пребывая в измененном состоянии восприимчивого расслабления, вы сохраняете восприимчивость сознания, расслабляясь и постепенно засыпая.

Этот процесс позволяет войти в осознанное сновидение непосредственно из состояния бодрствования, не утрачивая осознанности восприятия по мере засыпания. Погружаясь в осознанные сновидения таким путем, вы достигнете состояния, которые мы называем высшей ясностью сознания - цель занятий Третьей Неделей.

Высшая ясность сознания позволит усилить осознанные сновидения, представив гораздо больший контроль над образами и происходящими событиями.

Внимание! - Прочтите указания к Дню Пятнадцатому заранее, чтобы выполнить необходимые приготовления и быть готовыми выполнить все упражнение без перерыва. Чтобы извлечь максимальную пользу из упражнений, мы настоятельно рекомендуем привлечь, по крайней мере вначале, друга или партнера для помощи вам во время выполнения упражнений на расслабление. Найдите уединенное и удобное место, чтобы лечь. Пусть ваш друг медленно и спокойно читает вслух указания в той последовательности, как они написаны, делая короткие паузы там, где указано. Вы можете также записать на магнитофон эти указания, чтобы упражняться в одиночестве после первого занятия:

Сделайте глубокий вдох, медленно выдохните, напрягите мышцы и расслабьтесь. Представьте, как теплые потоки психической энергии медленно поднимаются (струятся) вверх через ступни ног к лодыжкам.

Почувствуйте, как мышцы ног постепенно согреваются и расслабляются, когда вы представляете энергию, проходящую по ним. (Пауза).

Представьте, что потоки продолжают движение вверх, пронизывая икры (пауза), поднимаясь к бедрам (Пауза) и через бедра (пауза) и ягодицы (пауза) вливаясь в нижнюю часть спины и живота. (Пауза).

Продолжайте очень медленно, давая время каждой группе мышц полностью расслабиться, прежде чем воображаемые потоки смогут продолжить движение к следующему участку тела. (Пауза).

Почувствуйте, что мышцы ног становятся отяжелевшими, теплыми и расслабленными и утопают в кресле под вами, (пауза).

Когда вы почувствуете глубокое расслабление в ногах, представьте себе потоки, струящиеся по часовой стрелке по животу (пауза), поднимающиеся вверх вдоль позвоночника (пауза) и по передней части торса в грудь (пауза) и плечи. Почувствуйте, как мышцы желудка и нижней части спины освобождаются от натяжения или напряжения по мере того, как энергия струится через них. (Пауза). Позвольте ощущению блаженства растекаться по телу вместе с воображаемыми потоками, продолжая постепенно расслабляться. (Пауза).

Когда в нижней части тела возникнет ощущение расслабления (пауза), представьте, что энергия струится вверх через ребра и плечи (пауза), согревая и снимая напряжение в верхней части тела (пауза) и оставляя в спине и груди ощущение теплоты и освобождения от давления или напряжения. (Пауза). Представьте, что потоки энергии струятся в обратном направлении вниз по рукам и кончикам пальцев (пауза), и вообразите, что потоки, кружась вихрями, пронизывают пальцы и кисти рук, а затем снова струятся вверх (пауза), обратно, по рукам и шее (пауза) к макушке. (Пауза).

А теперь почувствуйте, как мышцы шеи и лица постепенно согреваются и расслабляются, когда воображаемые потоки энергии проходят по ним. (Пауза). Представьте, как потоки струятся через макушку (пауза), оставляя во всем теле ощущение приятного тепла (пауза), тяжести (пауза) и расслабленности. (Пауза). Почувствуйте, как тело утопает в кресле под вами.

Набравшись опыта, вы научитесь входить в состояние восприимчивого расслабления все быстрее и быстрее, не нуждаясь, чтобы кто-нибудь зачитывал указания. В День Пятнадцатый достаточно просто попрактиковаться в достижении расслабления, сохраняя состояние восприимчивости сознания столько времени и в таком объеме, какие необходимы вам для спокойного достижения этого состояния. Войдя в состояние восприимчивого расслабления, поддерживайте его в течение двадцати или тридцати минут, а затем постепенно возвратитесь к полностью бодрствующему сознанию. Этого можно добиться просто пошевелив пальцами рук и ног, сосредоточившись на непосредственном окружении и открыв глаза.

Внимание! - Прочтите инструкции к Дню Шестнадцатому, прежде чем лечь спать, чтобы заранее выполнить необходимые приготовления. Засыпая ночью, еще раз сделайте упражнение на восприимчивое расслабление, которое освоили днем. Пребывая в состоянии восприимчивого расслабления, спокойно подтвердите свое желание увидеть осознанное сновидение. Если вы окажетесь в ярком осознанном сновидении, используйте приемы превращения снов, которым научились на Второй Неделе. Утром, восстановив в памяти свои сны, запишите результаты в журнал сновидений.

Утром вспомните и запишите свои сны. С помощью друга войдите в измененное состояние восприимчивого расслабления. В течение всего дня подтверждайте свое желание видеть яркие осознанные сновидения.

Прочтите инструкции к Дню Шестнадцатому.

Прежде чем ночью погрузиться в сон, войдите в состояние восприимчивого расслабления и подтвердите свое желание видеть яркие осознанные сновидения.

День Шестнадцатый. Приключения Гамби.

В Шестнадцатый День вы еще на один шаг приблизитесь к достижению состояния высшей ясности сознания. Сегодняшнее занятие следует провести по крайней мере за три часа до того момента, когда вы обычно ложитесь спать. Это уменьшит вероятность того, что вы попросту "отключитесь" и заснете, слушая указания.

Начните с выбора уединенной комнаты, где можно лечь и расслабиться так, чтобы вас не беспокоили, и где можно в конце концов заснуть. Предусмотрите, чтобы в комнате можно было включить телевизор с минимальной громкостью. В идеальном случае подключите телевизор к кассетному видеомagneфону, хотя это и не обязательно.

Что действительно необходимо, - так это настроить телевизор или видеомagneфон на показ мультимедийной программы или телевизионного фильма о природе в течение по крайней мере часа. Что касается выбора содержания программы, то для выполнения упражнения подошли бы программы о природе без перерывов для рекламных вставок.

Мы особенно рекомендуем просмотр видеозаписи рисованного полнометражного мультимедийного фильма, изобилующего сюрреалистическими образами, часто

встречающимися в сновидениях. Мы предпочли бы для этого упражнения приключения с участием любимого всеми глиняного человечка Гамби.

Гамби существует в совершенно сюрреалистической и изменчивой реальности, которая часто удачно напоминает характерную особенность сновидений. Гамби, хозяин этой реальности, обладает творческим воображением, необходимым для того, чтобы разумно, эффективно и с добрым юмором участвовать в фантастических приключениях.

К числу подходящих мультфильмов относятся также "Настоящие охотники за привидениями", "Крошки Маппет", "Смарфъж" и "Фантазия".

Мы рекомендуем также "Театр Маленького Человечка". Выбрав подходящий для упражнения видеофильм или программу, выключите свет и включите телевизор так, чтобы звук был тихим, но отчетливо слышимым. Полезно также максимально уменьшить яркость изображения на экране, не убирая его полностью. Найдите удобное место, чтобы смотреть телевизор лежа, не напрягая шею. Устраивайтесь поуютней и наслаждайтесь представлением в течение по крайней мере получаса. Представьте себе, что персонажи, за которыми вы наблюдаете, существуют на самом деле и позвольте себе как можно полнее погрузиться в образы.

Примерно через тридцать минут перевернитесь на спину, закройте глаза и продолжайте слушать фонограмму. Позвольте воображению создавать картины, которые сопровождают слышимые вами звуки. Выполняя это, сделайте глубокий вдох, напрягите мышцы и расслабьтесь.

Продолжая фокусировать внимание на звуковом фоне и любых образах, которые он помогает вам создавать в воображении, представляйте себе теплые потоки психической энергии, медленно струящиеся вверх через ступни ног к лодыжкам. Затем войдите в состояние восприимчивого расслабления, как делали в День Пятнадцатый, добавив важный момент, описанный ниже.

По мере достижения все более и более глубокого расслабления позвольте мыслям превращаться в мысленные образы, порожденные телепрограммой или видеофильмом, которые вы смотрели; возможно, эти образы вызваны воспоминаниями о программе и звуками, раздающимися на заднем плане.

Вскоре вы, вероятно, заметите, что эти образы начинают как бы спонтанное, независимое существование, относясь скорее не к внешним звукам в комнате, а к вашему внутреннему переживанию. Не пытайтесь форсировать этот процесс; напротив, позвольте ему развиваться самостоятельно.

Старайтесь осознанно наблюдать за внутренними образами, не теряя восприятия. Вы можете добиться этого, намеренно возвращаясь вниманием к звукам, исходящим от телевизора, как только замечаете, что начинаете утрачивать осознание. Делая это, говорите себе, что сохраняете осознанность восприятия и наблюдаете за влиянием, которое звуки оказывают на ваши мысли.

Не пытайтесь заснуть, выполняя это упражнение. Напротив, старайтесь сохранить глубокое состояние восприимчивого расслабления. И все же, если вы вдруг почувствуете, что теряете осознанность восприятия во время выполнения упражнения, не беспокойтесь. В момент, когда вы почувствуете, что сознание возвращается, продолжайте упражнение.

Через тридцать или сорок пять минут закончите упражнение, постепенно все больше и больше фокусируя внимание на звуке телевизора на заднем плане и на своем физическом присутствии среди непосредственно окружающих вас вещей. Непосредственно перед тем, как лечь спать, проведите некоторое время за спокойным просмотром телевизионной программы того же типа, как при выполнении первой части упражнения. Когда вы будете готовы лечь спать, снова войдите в состояние восприимчивого расслабления, но на этот раз при выключенном телевизоре. Пребывая в этом состоянии восприимчивого расслабления, спокойно подтвердите желание, заснув, увидеть яркое осознанное сновидение.

Внимание! - Очутившись в разгаре осознанного сновидения, используйте приемы превращения сновидений, освоенные на Второй Неделе. Утром, восстановив в памяти сновидения, запишите результаты в журнал сновидений.

День Семнадцатый. Высшая ясность сознания.

В День Семнадцатый вы научитесь входить в состояние сновидения высшей ясности сознания. Напоминаем еще раз, под высшей ясностью сознания мы подразумеваем особую ясность сознания в состоянии сновидения, возникающую, когда вы переносите осознанность восприятия непосредственно в сновидение. Для достижения высшей ясности сознания вы должны продвинуться с упражнениями последних двух дней еще на один шаг вперед. Ваша задача заключается в генерировании так называемых гипнагогических образов - ярких, но осознаваемых мысленных представлений, возникающих на грани между бодрствованием и сном.

Соблюдая наши указания, вы сможете создавать гипнагогические образы следовать за ними в самые настоящие осознанные сновидения, не теряя осознанного восприятия. Результат: высшая

ясность сознания, которая позволяет в еще большей степени контролировать яркие осознанные сны, чем удавалось до сих пор. Начните занятие за час до вашего обычного отхода ко сну. Это позволит полностью выполнить упражнение, а затем последовать за ним непосредственно в сон на всю ночь. Как и прежде, занимайтесь в уединенной комнате, где сможете расслабиться, а затем заснуть без помех. Расположитесь так, чтобы смотреть подходящую телепрограмму или видеофильм при низких уровнях громкости и яркости в течение по крайней мере часа.

Позаботьтесь о том, чтобы эпизоды, которые вы будете смотреть сегодня, отличались от виденных накануне. Мы рекомендуем, если возможно, устроить все так, чтобы телевизор был выключен после того, как вы заснете. Если вы пользуетесь видеомагнитофоном, то он отключится автоматически, когда закончится лента. Если вы смотрите телевизор без кассетного видеомагнитофона, то можете подключить его к отдельному таймеру, который отключит его автоматически. Или вы можете попросить кого-нибудь тихонько войти и выключить телевизор в оговоренное время. Сделав все приготовления, откиньтесь на подушки и впитывайте выбранные образы. Спустя примерно тридцать минут перевернитесь на спину и закройте глаза. Продолжайте слушать программу, идущую на заднем плане, заполняя внутренний экран мысленными образами. Постепенно входите в состояние восприимчивого расслабления.

По мере все большего расслабления сосредоточивайтесь на мысленных образах, старайтесь, по возможности, сохранить осознанность восприятия. Пусть образы становятся все более спонтанными, используйте звуковое сопровождение от телевизора как помощь в создании новых образов по мере постепенного исчезновения предыдущих.

Позвольте всем образам как можно больше смешиваться, взаимодействовать друг с другом и жить самостоятельно. В ходе упражнения образы станут все более и более спонтанными, или гипнагогическими.

Как только вы почувствуете, что утрачиваете осознанность восприятия, с большим напряжением сосредоточьте внимание на звуке, идущем от телевизора, и говорите себе: "Я вхожу в сновидение".

Еще раз напоминаем, чем более спонтанными и живыми становятся ваши мысленные образы, тем больше вероятность войти в сновидение, не теряя осознанности восприятия.

Внимание! - Знайте, что этот процесс отнюдь не прост для большинства людей. Как подсказывает наш опыт, большинство людей, успешно достигших состояния высшей ясности сознания, добились этого исключительно благодаря длительной практике. Даже если вы вскоре не обнаружите, что входите непосредственно в состояние высшей ясности сознания в сновидениях из бодрствующего состояния, на данный момент достаточно простого изучения и отработки на практике основных приемов. Если же повезет, и вы действительно достигнете состояния высшей ясности сознания уже сегодня ночью, то мы советуем вам оставаться пассивным наблюдателем сновидения, не пытаясь повлиять на него. Это все, что вы можете сделать сразу.

Внимание! - Как и в случае более простых осознанных сновидений, вам, возможно, удастся вернуться в сновидение высшей ясности сознания из полусознательного состояния, которое часто возникает в ранние утренние часы.

Чтобы использовать этот прием для достижения высшей ясности сознания, просто сосредоточьтесь на остаточных мысленных образах или воспоминаниях о сновидениях. Затем потренируйтесь, позволяя себе снова вернуться в сновидения, сохраняя состояние осознанного восприятия.

Внимание! - Как обычно, практикуйтесь во вспоминании сновидений утром и записывайте результаты в журнал сновидений.

День Восемнадцатый. Ветры перемен.

В День Восемнадцатый вы продолжите исследование своих возможностей в достижении высшей ясности. Вы освоите более сложный вариант методики превращения сновидений, впервые представленной в День Тринадцатый. Начните с выбора новой видео- или телевизионной программы, которую будете смотреть в течение по крайней мере часа.

Еще раз напоминаем: начинайте упражнение примерно за час до того времени, когда вы обычно ложитесь спать, и устройтесь в комнате, где сможете проделать его, вплоть до непосредственного погружения в ночной сон так, чтобы вас не беспокоили. Смотрите выбранную программу в течение примерно тридцати минут, впитывая образы и наслаждаясь представлением. Затем перевернитесь, закройте глаза и войдите в состояние восприимчивого расслабления, сосредоточиваясь на звуках, доносящихся от работающего на заднем плане телевизора.

Становясь все более и более расслабленным, позвольте себе увидеть яркое осознанное сновидение. Как и прежде, постарайтесь сохранить восприимчивость по мере того, как образы в вашем сознании становятся все более и более спонтанными, превращаясь в конце концов в

гипнагогические. Приложите все усилия, чтобы проследовать за образами непосредственно и сознательно в ясное сновидение. Как только вы заметили, что пребываете в ярком осознанном сновидении, наблюдайте за сюжетом разворачивающегося сновидения. Помните, что каждая деталь сновидения - продукт ваших неосознаваемых творческих способностей, хранящихся в памяти образов и фантазий. В самом деле, не только общее "художественное оформление" сновидения, но также мельчайшие и характерные детали - от архитектурного проекта конкретного здания до точного числа книг на виденной во сне полке - все это сотворили вы.

Следя за ясным сновидением, обращайтесь особое внимание на погоду. Скорее всего, в этом сновидении, как и в большинстве снов, погода принимается вами обычно как данность. Задумайтесь, однако, над тем, что погода в сновидении определенным образом символически отражает ваше нынешнее состояние психики. Теперь, когда вы обратили внимание на погоду, сосредоточьте все усилия на преднамеренном ее изменении. Находясь во сне, например, знойным летним днем в центре Лос-Анжелеса, сосредоточьте усилия, чтобы покрыть город снегом. Заблудившись посреди неведомой и необъятной пустыни, подумайте о возможности вызвать сильный дождь. Даже если действие сновидения происходит в доме, то, как сказал бы Род Серлинг, ничто, кроме вашего воображения, не может помешать вызвать в его стенах грозу. И даже если все в сновидении происходит под водой, вы, как ни в чем не бывало, способны осознанном сновидении, обратите внимание на то, как новый климат отражает и влияет на лежащее в основе таких изменений настроение. Научившись сознательно влиять на погоду в снах, вы сделаете важный шаг к оформлению на заказ более важных элементов сюжета ярких осознанных сновидений.

Вы освоите также простой способ оценки, выражаясь символическим языком, предопределяющей атмосферу своего психологического состояния. И что, пожалуй, важнее всего, вы сможете пользоваться этим приемом как средством намеренного воздействия на состояние вашей психики по ходу сновидения.

Вы могли бы вызывать грозу, выражая таким образом крайнее раздражение, или успокоить себя, пролив в сновидении ласковый дождик. Вы можете даже стимулировать возможность самоисцеления, зримо представив себя впитывающим живительный луч солнца или сжигающим лихорадку в действующем вулкане.

Внимание! - Едва проснувшись утром, запишите сны в журнал, уделив особое внимание погоде в них. Особенно остановитесь на связи между погодой в снах и вашими настроениями. Превратите отчета погоде в специальный раздел журнала сновидений на всю оставшуюся часть Программы Снотворчества.

Внимание! - Помните, что техника превращения сновидений требует практики и вначале может прерывать конкретное сновидение. В этом случае просто продолжайте изменять погоду в сновидении в полубессознательном воображении. В то же время используйте прием возвращения в осознанное сновидение или используйте сновидение высшей ясности сознания.

День Девятнадцатый. Зыбучие пески.

В Девятнадцатый День продолжится совершенствование мастерства, необходимого для достижения высшей ясности сознания, а также овладения все большей способностью управлять деталями в ярких осознанных сновидениях. К этому дню вы уже должны научиться самостоятельно создавать гипнагогические образы, возникающие во время перехода от бодрствования ко сну, не прибегая к помощи телевизора.

Итак, начните День Девятнадцатый, лежа на спине в постели и входя в состояние восприимчивого расслабления. Поскольку, выполняя это упражнение, вы снова завершите его полным погружением в ночной сон, начните его приблизительно за час до обычного времени отхода ко сну. На этот раз вместо сосредоточения на звуке работающего телевизора сконцентрируйте внимание на любых гипнагогических образах, возникающих по мере засыпания.

В большинстве случаев такие образы возникают спонтанно, без участия сознания. Если после того, как вы закроете глаза, образы не появятся, исправить положение можно, вызвав из памяти случайные фрагменты событий, происшедших ранее в тот же день. Думайте об интересных ситуациях, с которыми вы сталкивались в течение дня, и проиграйте их в воображении, придав происходящему некий сюрреалистический оттенок. Например, представьте себе, что у куриного крылышка, приготовленного вами на завтрак, появились рот и глаза и оно начало беседовать с вашим автомобильным радиоприемником.

По мере того как вы будете ощущать все большее расслабление, дайте себе обещание увидеть осознанное сновидение. Продолжайте сохранять восприимчивость, мысленно наблюдая гипнагогические образы и делая все от вас зависящее, чтобы сознательно проследовать за ними прямо в осознанный сон. Помните, если ваше сознание отключится до того, как вы войдете в сновидение, у вас все же остается возможность следовать указаниям, приведенным ниже, как

только вы осознаете, что видите сон. После первого пробуждения от сна можно также "провалиться назад" в осознанное сновидение или сновидение высшей ясности сознания.

Обнаружив, что вы пребываете в осознанном сновидении, осмотрите окружающую обстановку, обращая особое внимание на погоду. Затем вообразите какое-то место, совершенно отличное от явленного вам в сновидении. Если, например, сон разворачивается на городской улице, вы можете представить, что все происходит на лесной поляне, а горную вершину Тибета заменить Бруклинским мостом.

Если вы подумали о каком-то соответствующем моменту месте действия сна, сосредоточьтесь на трансформации окружающей обстановки исходного сна в то, что будет вас окружать в новом сновидении.

В этот момент вместо вращения своего тела сновидения для превращения обстановки текущего сновидения в расплывшееся пятно, просто закройте глаза, сосредоточиваясь на новом месте действия сна. Потренировавшись, вы сможете по желанию заставить обстановку первоначального сновидения исчезнуть, чтобы вместо нее возникла новая.

Продолжайте практиковаться в этом упражнении, пока вам наконец не удастся совершить по крайней мере одно реальное изменение в обстановке места действия вашего осознанного сновидения просто сознательным изъявлением свободной воли. Затем выясните преобладающие погодные условия на месте действия вашего нового сновидения и начинайте выполнять упражнение, которому научились в Восемнадцатый День, для сознательного изменения погоды в ярком сновидении.

Внимание! - Если во время изменения сценария своего сновидения вы случайно проснетесь, продолжайте выполнять то же упражнение мысленно, находясь в полусознательном состоянии.

Внимание! - Не забывайте записывать сны в журнал сновидений, специально отмечая изменения в погодных условиях и местах действия сновидения. Обдумывайте возможный психологический и символический смысл сценариев сновидений и запишите результаты своих размышлений.

День Двадцатый. Перевоплощение.

На Двадцатый День вы научитесь лучше разбираться в персонажах, населяющих ваши сновидения. В конце Недели Первой вы научились расспрашивать являющихся во сне врагов, проникая таким образом в сущность демонов, терзающих ваше подсознание.

Этой ночью вы сознательно поменяетесь местами с персонажами своих сновидений, чтобы еще глубже понять смысл их присутствия в ваших снах. И в этот раз начните с попыток войти в состояние высшей ясности сознания непосредственно из состояния бодрствующего сознания. В случае неудачи вызовите осознанное сновидение этой же ночью, но несколько позже, пользуясь методом, которому научились в курсе Второй Недели.

Если вы все же сумели войти в осознанное сновидение или сновидение высшей ясности сознания, обратите особое внимание на все персонажи, с которыми вы можете столкнуться в сновидении.

Если в начале яркого осознанного сновидения вы окажетесь в одиночестве, отправляйтесь на прогулку, поплавайте или полетайте по окрестностям, пока не встретитесь с живым существом. Каким бы ни оказался внешний облик существа, будь то Чудо-Женщина, Чеширский Кот или Клякса, их присутствие, вне всякого сомнения, - результат творческой деятельности подсознания.

Как давно отметили исследователи сновидений, каждый персонаж, который является в сновидениях - даже те, кто выступают в роли знакомых из повседневного окружения - отображает какой-то аспект вашего внутреннего "Я". Скажите себе, что в сновидениях вы выступаете в роли каждого персонажа. А следовательно, в вашей власти сознательно изменять отношения с любым персонажем из сновидения. Для выполнения упражнения ночью выберите какой-нибудь любопытный персонаж сновидения и представьте себе, как могло бы происходить некое событие в сновидении с точки зрения другого персонажа. Вообразите, что вы поменялись местами с этим персонажем, а затем, как бы оглянувшись, посмотрите на персонаж, в роли которого в сновидении вы выступали раньше.

Что сказали бы вы в новом сновидении себе в прошлом сновидении в отношении событий, в которых в настоящий момент участвуете? Что вы думаете о себе, глядя глазами другого на сюжет сновидения, перевоплотившись в него?

Продолжайте выполнять упражнение до тех пор, пока не удастся за время осознанного сновидения пережить хотя бы одно перевоплощение. Затем займитесь сознательным изменением сюжета, перевоплотившись в новые персонажи сновидений, либо завершите сновидение, сохранив взгляд нового персонажа. А возможно, вы решите вернуться к первоначальному облику, выведав суть других персонажей, когда перевоплощались в них.

Внимание! - Если вы вдруг проснетесь в процессе выполнения упражнения, завершите хотя бы одно полное перевоплощение в состоянии полусознания. Затем, если возможно, вернитесь в яркое осознанное сновидение или сновидение высшей ясности сознания.

Внимание! - Запишите сновидения с полным перевоплощением в журнал сновидений, особо отмечая важные сведения о сущности персонажей, которые удалось собрать, поменявшись местами с разными персонажами сновидений. Записывайте в журнал все осознанные сновидения, сновидения высшей ясности сознания и обычные сны.

День Двадцать Первый. Спонтанное сновидение.

В Двадцать Первый День Программы Снотворчества мы рекомендуем устроить еще одну ночь "спонтанного сновидения", которое, как вы помните, не предполагает намеренного влияния на содержание снов и сознательного вызывания состояния ясного сознания. Сегодня ночью позвольте психике свободно самовыражаться, сделав перерыв в упражнениях на осознанное структурирование сновидений. Если вы начнете непроизвольно входить в осознанное сновидение среди ночи, просто расслабьтесь и наслаждайтесь, оценивая при этом любые субъективные изменения, которые произошли в качестве и интенсивности сновидений за последние три недели.

Внимание! - Как обычно, запишите сны в журнал сновидений сразу же, когда проснетесь утром.

А почему бы не "расслабиться", приготовив что-нибудь особенное на завтрак? Ведь вы только что завершили задания Третьей Недели Программы Снотворчества.

Неделя Четвертая. Творческое сознание.

В течение первых трех недель Программы Снотворчества вы научились вызывать и поддерживать яркие осознанные сновидения, изменять погоду в сновидении и место действия, общаться с существами, которые являются в сновидениях, и путешествовать по территории снов. Вам также известно, как отыскать в сновидениях решение проблем реальной жизни.

В последнюю неделю Программы Снотворчества вы научитесь усиливать действенность этих приемов, применяя к сновидениям методику творческого сознания. Творчески подходя к исследованию и развитию потенциала ярких осознанных сновидений, вы раскроете мощь осознания своего внутреннего "Я". Занятия позволят реализовать в мире бодрствования ваши творческие, сексуальные и профессиональные устремления.

С этой целью Четвертую Неделю начните с овладения методом вызывания "терапевта из сновидения", воображаемое воплощение всех воспоминаний и переживаний, накопленных от рождения. Помогая в "постижении" благотворного источника вашей внутренней жизни, терапевт из сновидения даст вам откровенный и прямой совет, как строить взаимоотношения с окружающей действительностью.

За упражнением на вызывание в видении терапевта последует упражнение на вызывание в видении Целителя, призванного оказать помощь в укреплении вашей иммунной системы и здоровья.

Упражнения Четвертой Недели позволят вам покинуть пределы своего "Я". Вы научитесь переживать яркие осознанные сновидения с друзьями и любимыми и, по мере совершенствования мастерства, испытывать в сновидениях неведомые эротические переживания.

Практикуясь в упражнениях Четвертой Недели, вы узнаете, как воплотить в сновидениях множество увлекательных фантазий.

И наконец, кульминацией Программы Снотворчества станет возможность испытать в сновидениях неизмеримо глубокие и насыщенные переживания. Могут ли сновидящие внутренним чутьем постигать то, что недоступно пониманию обычными или поддающимися объяснению путями?

Способны ли они изведать и открыть для себя "внетелесный опыт", когда физическое и духовное "Я" кажутся существующими на различных планах бытия? Сновидящим раскроются ощущения вневременности чувства единения с высшими измерениями и возможности выйти за пределы обыденной реальности.

День Двадцать Второй. Терапевт из сновидения.

Некоторые из нас каждый год платят психотерапевтам крупные суммы только за то, чтобы обрести ясность в мыслях и отчетливо разобраться в проблемах, которые лишь заперты в глубочайших тайниках нашего разума, но, по сути, давно нам известны.

Этой ночью вы научитесь обращаться в сновидениях к высшей мудрости личного терапевта. Вызвав личного проводника по сновидениям, вы получите доступ к информации, сокрытой в укромных уголках вашего подсознания.

Чтобы как следует подготовиться к сновидению этой ночи, наблюдайте днем за своими взаимоотношениями с окружающим миром. Как вы общаетесь с другими людьми? Какое влияние на ваше настроение оказывает окружение? Как вы реагируете на различную погоду, транспорт и шум? Что думаете о своей жизни и о себе? Способны ли вы проследить происходящую в течение дня смену настроений? Днем отыщите спокойное место, где можно посидеть и поразмышлять о положении дел в личной жизни.

На каком этапе жизненного пути вы находитесь, если учесть ваши детские мечтания?

Существуют ли повторяющиеся время от времени темы или идеи, которые руководили вами по мере взросления?

Существуют ли какие-либо психологические тормоза или преграды, помешавшие вам достичь всего, о чем мечталось?

Позвольте мыслям беспрепятственно всплывать и течь свободным потоком, не удерживая их и не анализируя тщательно.

Представьте себе, что вы приобрели доверенное лицо и терапевта, полностью понимающего ваши сокровенные мысли и чувства и способного поведать вам о возможностях преодоления проблем, с которыми вы в настоящий момент столкнулись.

Вообразите в деталях: как он выглядит и на кого похож? Возможно, вашим доверенным лицом окажется мудрая старая леди с копной седых волос, врач-психоаналитик средних лет в костюме с жилетом, крутой детектив из фильмов тридцатых годов или огромный белый кролик по кличке Харви. Не исключено, что эта личность пользуется духами, ходит с "дипломатом", курит толстые сигары или в невероятных количествах поглощает сырую морковь.

Вообразите себя в данный момент сидящим где-то со своим терапевтом и разбирающимся в самых сокровенных чувствах. Посвятите выполнению этой части упражнения минимум полчаса, прежде чем вернетесь к повседневным обязанностям. К следующей части упражнения приступайте приблизительно за час до того, как отправитесь спать. Отберите предметы, вызывающие сновидения и олицетворяющие важные стороны вашей биографии. В качестве таких предметов можно взять, например, ботиночки, которые вы носили в детстве, детскую фотографию, диплом, письмо от бывшего возлюбленного, почетную медаль и религиозный или духовный символ.

Собрав все, отберите еще один предмет, наилучшим образом отображающий то, что неизменно тревожит вас в личной жизни - например, поблекшую открытку ко дню святого Валентина, чтобы выразить навязчивое беспокойство в ваших отношениях, или необналиченный чек на получение заработной платы, словно символизирующий беспокойство по поводу правильности избранного пути.

Положите предметы на "алтарь осознанных сновидений", спокойно размышляя об их значимости. Атмосферу в спальне можно усилить, воскурив благовония или включив приятную музыку.

Полностью подготовившись, ложитесь в постель и возьмите журнал сновидений. Сформулируйте яркую фразу, отражающую общую тревогу, овладевшую вами по поводу ситуации, сложившейся в жизни. В этой части упражнения не концентрируйте внимание на своих огорчениях в узких рамках, например, непрекращающейся путанице во взаимоотношениях с Мелвином. Напротив, сосредоточьтесь на более общих проблемах, таких, как вызывающая беспокойство череда меняющихся партнеров, среди которых Мелвин оказался лишь последним.

И вместо простой записи: "А люблю ли я Мелвина вообще?", напишите нечто похожее на: "Почему я всегда должна переживать из-за таких пустых, самовлюбленных, равнодушных, невоспитанных, неверных слюнтяев, как Мелвин?" Затем выключите свет, расслабьтесь и засыпайте. Вы можете попытаться войти в сновидение высшей ясности сознания, пользуясь методикой, которой овладевали в течение Третьей Недели. Или воспользуйтесь любым методом вызывания осознанного сновидения, которому научились за предыдущие три недели.

Независимо от выбранного метода, по мере погружения в сон вы должны концентрировать внимание на сформулированной ранее ключевой фразе. Также следует сосредоточиться на необходимости особенно глубоко проанализировать свое отношение к жизни.

Представьте подсознанию возможность сотворить сюжет сновидения по исследованию ваших забот и тревог. Прежде всего, необходимо отыскать терапевта в сновидении, который поможет вам проникнуть в самую суть вашей жизни в мире бодрствования.

С этой целью, оказавшись в ярком осознанном сновидении, поищите вокруг себя терапевта, которого днем создали в своем воображении. Не тревожьтесь, если сразу не встретите подобной личности. Тщательно исследуйте окружающую в сновидении обстановку, выбрав способ, который покажется наиболее подходящим к ситуации, - пешком, на автомобиле или посредством вращения

или полета во сне. Продолжайте поиски до тех пор, пока не встретитесь с тем, кого искали. И помните, что так как подсознание добавило что-то от себя, то терапевт из сновидения может несколько отличаться от образа, порожденного сознанием.

Встретившись наконец с терапевтом из сновидения, воспользуйтесь случаем, чтобы получить совет и проанализировать свою жизнь в мире бодрствования. Так как терапевт воплощает все воспоминания и переживания, хранящиеся в вашем сознании и подсознании, то он, она или оно должны иметь доступ к самым интимным подробностям вашей жизни. А следовательно, ваш терапевт сумеет дать на удивление простой и откровенный совет по поводу любых событий в вашей жизни. Твердо скажите себе, что ваше внутреннее "Я" знает больше о том, что для вас хорошо, а что нет, чем ваше сознательное "Я" готово или способно допустить. Пообщавшись с внутренним "Я" в виде личного терапевта или проводника в осознанном сновидении, вы, возможно, сумеете сознательно извлечь пользу из знаний, сокрытых в подсознании. И чем лучше вы овладеете упражнением, тем глубже станете проникать в суть событий.

Внимание! - Не волнуйтесь и не комплексуйте, если, выполняя упражнение в первый раз, не встретитесь со своим терапевтом из сновидения. Так или иначе, возможно, что заказанное сновидение отразит ваши подсознательные мысли и чувства по поводу волнений и забот, на которых вы концентрировали внимание в течение дня. При длительной практике вы научитесь в конце концов регулярно встречаться со своим терапевтом из сновидения. Вы даже сможете организовать целое общество терапевтов из многообразных сновидений.

Внимание! - Если, выполняя упражнение, вы вдруг проснетесь, просто продолжайте свою "терапию" в полусознательном состоянии.

Внимание! - Помните, что любой встреченный вами в осознанном сновидении терапевт существует лишь в воображении, а значит, нематериален. Внутренний проводник не гарантирует, что вы приобретете способность полного проникновения в суть явлений или получите безупречный совет, а всего лишь открывает перед вами возможность прямого доступа к процессам подсознания. А значит, следует разумно оценивать сеансы терапии в осознанных сновидениях, трезво воспринимая реальность бодрствования. Следуйте только тем указаниям, которые тщательно обдуманы и, как можно ожидать, дадут приемлемые результаты. Помните, что подсознание часто выражает себя в символической форме. Если, к примеру, ваш терапевт из сновидения предлагает: "Пожалуй, стоит подумать об убийстве Мелвина", - то лучше не воспринимайте такой совет буквально. Возможно, вы реально примете решение порвать эту не приносящую счастья связь, когда задумаетесь над более общими проблемами взаимоотношений с мужчинами.

Внимание! - Если вы почувствуете чрезмерно сильное воздействие этого упражнения или любого аспекта Программы Снотворчества, настоятельно рекомендуем найти компетентного терапевта в реальной жизни и проконсультироваться у него, прежде чем продолжить занятия по программе. Однако, как свидетельствует опыт, подсознание не дает сновидцу совет, к которому он не готов или не склонен следовать в реальной жизни. Если вы решите познать этот внутренний источник заветной мудрости самостоятельно или с психотерапевтом в реальном мире, то результаты могут оказаться в высшей степени благотворными.

Внимание! - Прочитайте указания Двадцать Третьего Дня до того, как пойти спать, и не забудьте записать сны в журнал сновидений сразу после утреннего пробуждения.

День Двадцать Третий. Внутренний целитель.

В течение Двадцать Третьего Дня предстоит расширить технику общения с терапевтом из сновидения, вызывая в сновидении образ целителя, способного усилить деятельность иммунной системы. Вместо сосредоточения на беспокоящих психологических проблемах, направьте внимание на общее состояние организма. Проснувшись утром, начинайте день с того, что, встав с постели, обратите внимание на состояние вашего организма. Ощущаете ли вы себя полным энергии, готовым устремиться под душ и резво помчаться на работу? Или вы чувствуете себя скорее как загнанный слон, подстреленный из заряженного снотворным карабина и постепенно угасающий?

И не потребуется ли несколько галлонов крепкого черного кофе, чтобы привести вас в движение? Или достаточно ясного солнечного утра и стакана охлажденного апельсинового сока, чтобы ощутить себя полным бодрости и жизни?

Занимаясь в течение дня обычными делами, обращайтесь внимание на характер ваших взаимоотношений с организмом.

Не избегаете ли вы малейшей возможности заняться физическими упражнениями и не набиваете ли желудок неполноценной пищей? Курите ли вы?

Или, сидя на вегетарианской диете, как правило, проводите свободные вечера в клубах любителей здоровья, потягивая томатный сок, занимаясь аэробикой и атлетизмом?

Короче говоря, каково ваше отношение к своему организму? И как оно отражается на режиме питания, одежде и общем уровне физической активности? Как и для выполнения предыдущего упражнения, найдите спокойное место, где сможете расслабиться хотя бы на тридцать минут и поразмышлять о состоянии вашего здоровья. Нет ли у вас хронических болезней, беспокоящих многие месяцы или годы? А как насчет проблем со здоровьем, которые начали вас тревожить в последнее время? Думаете ли вы о себе, как о человеке в целом здоровом или хвором? Позвольте мыслям о физическом здоровье приходить и течь свободным потоком, не задерживаясь на чем-то конкретном и не углубляясь в тщательный анализ.

Вообразите, будто у вас есть личный целитель, который постоянно следит за вашим физическим здоровьем и помогает заботиться об организме. На кого похож этот человек?

На живущего в племени шамана в экзотическом одеянии?

На пожилого хирурга в белом халате со стетоскопом? Или на Рокуэл Уэлч, облаченную в вязаные гамаши и трико?

Вообразите себя сидящим вместе с воображаемым целителем и ведущим рассказ о своем здоровье, начиная с самого детства. Продолжайте выполнять эту часть упражнения как минимум тридцать минут, прежде чем вернуться к повседневным обязанностям.

Как в Двадцать Второй День, начинайте выполнять следующую часть упражнения приблизительно за час до того, как отправитесь спать.

Отберите задающий сновидение предмет, который символически напоминает о текущем состоянии вашего физического здоровья. Например, выберите большой пакет покрытых жиром картофельных чипсов, олицетворяющий обеспокоенность диетой (не усугубляйте проблему поеданием этих чипсов!), или старый ботинок, напоминающий о болезни ног. Положите выбранный предмет на "алтарь осознанных сновидений" и спокойно обдумайте его символический смысл.

И в этот раз можно усилить созданную атмосферу, воскурив благовония или включив подходящую музыку.

Приготовившись, ложитесь в постель, отразите в журнале сновидений то, что вызывает наибольшую тревогу по поводу здоровья. Например, запишите следующее: "Как сбросить 25 килограммов?" или "Как избавиться от аллергии?"

Затем выключайте свет, расслабьтесь и, пользуясь одним из изученных за последние недели методов, вызовите яркое осознанное сновидение или сновидение высшей ясности сознания.

По мере погружения в сон, сосредоточьтесь на ключевой фразе и мыслях о своем организме.

В какой-то момент посреди осознанного сновидения сконцентрируйте внимание на поиске своего целителя, как в свое время сосредоточивались на поиске терапевта. Встретившись, наконец, с этим человеком, обратитесь к нему за советом по поводу особо беспокоящих проблем со здоровьем.

Помните, что Целитель из сновидения представляет символический мост между вашим сознанием и подсознанием. А значит, может помочь вам пообщаться с самим собой в глубинах подсознания, чтобы выяснить, какие меры следует принять для улучшения физического состояния.

Но если ограничиться только таким использованием упражнения, то Целитель из сновидения оказался бы просто другим вариантом узкоспециализированного терапевта из сна. Фактически же, раскрытие истинного потенциала упражнения с Целителем, начинается там, где заканчивается применение техники с вызыванием терапевта.

Чтобы извлечь максимальную пользу от общения с целителем из сна, нужно попросить у него символическое лечебное средство, способное избавить вас от физических недугов. Целитель из сна мог бы, например, положить свои руки на какое-либо место вашего тела, чтобы передать немного "целебной энергии", предложить лекарство или отправить на курорт, например, к теплему морю, где вы сможете во сне купаться и загорать в целительных лучах послеполюденного солнца.

Внимание! - Не волнуйтесь, если, выполняя упражнение в первый раз, не встретитесь с целителем из сна. Заказанное сновидение предоставит сведения, извлеченные из вашего подсознания, относительно способа улучшения физического здоровья. Если вы проснетесь прежде, чем закончите выполнять упражнение, то завершите его в полусознательном состоянии.

Перейдя к усложненному варианту упражнения, вы сможете выступить в роли своего целителя из сна, заказывая сновидения непосредственно с терапевтическим сюжетом.

В самом деле, все больше научных данных свидетельствует, что подобная творческая визуализация может оказывать мощное влияние на иммунную систему, помогая мобилизовать

защитные силы организма и усиливая сопротивляемость болезням. Чтобы подобным способом стимулировать иммунную систему, прежде всего отыщите подходящий символ беспокоящего вас недомогания и положите на "алтарь осознанных сновидений". Если вы страдаете от мигрени, то ее симптомы можно представить в виде переплетенных, буйно разросшихся сорняков. Затем представьте себе, как вы выпалываете эту сорную траву.

Прежде чем отправиться спать, запишите в журнале сновидений: "Сегодня ночью в сновидениях" преодолел головные боли", и по мере погружения в сон концентрируйте внимание на этой мысли. Пробудившись в осознанном сновидении, отыщите эти орляки и тем или иным способом уничтожьте их: например, истребите ядовитым газом, взорвите динамитом или изрубите топором.

Разумеется, если в основе ваших проблем лежат эмоции, мы рекомендуем подходить к их решению менее агрессивно, пытаться прежде всего справиться с недомоганиями, которые вызваны сильными душевными переживаниями.

В качестве альтернативного варианта можно воспользоваться таким методом, просто чтобы усилить невосприимчивость к болезням.

Представьте себе, например, клетки иммунной системы в виде крошечных семян, а ночью, в осознанном сновидении, вообразите, что из семян вырастают пышные, здоровые растения.

Внимание! - Согласно результатам недавних исследований, подобный усложненный прием может оказаться чрезвычайно эффективным для повышения общей активности и увеличения сопротивляемости болезням.

Этот метод можно также использовать для мобилизации защитных сил организма против самых различных заболеваний, от колита до аллергии и рака. Однако мы настоятельно рекомендуем, если вы больны раком или страдаете от другого серьезного заболевания, практикуйте эти методы только со специалистом по управляемому вызыванию мысленных образов, рекомендованным вашим врачом или из ближайшей больницы, в сочетании со всеми видами консервативного лечения.

Внимание! - Вызываете вы образ целителя из сновидения или пользуетесь управляемыми мысленными образами для улучшения здоровья, мы предупреждаем вас о необходимости оценивать рекомендации Целителя с позиций здравого смысла. Никогда и ни при каких обстоятельствах не следует заменять этим упражнением лечение у терапевта или психиатра. Лечение сновидением может усилить положительную реакцию на традиционные виды лечения, обеспечивая дополнительную защиту против болезней.

Внимание! - Проснувшись утром, сразу записывайте сны в журнал сновидений.

День Двадцать Четвертый. Совместные сновидения.

Одно из самых глубоких переживаний, которое могут испытать два человека, - совместные сновидения. Подобные явления в действительности происходят гораздо чаще, чем вы думаете, и могут создавать чувство глубокого внутреннего единения двух вовлеченных в сновидение людей, словно они каким-то образом очутились в иной реальности или одновременно испытали необъяснимое "неземное" переживание. В сущности, описание совместных сновидений оказывается гораздо менее красочным, что, безусловно, нисколько не ослабляет их воздействия. Раз уж сновидения столь сильно подвержены влиянию переживаний в мире бодрствования, то два человека, вместе участвующие во многих событиях в состоянии бодрствования, способны со временем вместе "погрузиться" в сюжеты по крайней мере некоторых сновидений.

Речь здесь, без сомнения, идет о том особом случае, когда двое людей находятся в необычайно близких отношениях, то есть являются сексуальными партнерами, закадычными друзьями или испытанными коллегами по работе.

Если такие люди переживают совместное осознанное сновидение, то впечатление может оказаться чрезвычайно глубоким. Совместное осознанное сновидение предоставит двум людям возможность изучить грани взаимоотношений, глубже проникая в самую суть или, по крайней мере, рассматривая их с разных точек зрения. Более того, совместное сновидение может укрепить возникшую между ними внутреннюю связь.

Итак, в течение Двадцать Четвертого Дня вы с партнером будете практиковаться в вызывании совместного сновидения.

Если возможно, вашим партнером по упражнению должен стать участник Программы Снотворчества. Если такой возможности не представится, то пусть в роли партнера выступит как минимум ваш близкий друг, а еще лучше, любимый человек.

Начните день с обмена с партнером предметами одежды или другими личными вещами. Она, например, может надеть ваш галстук вместо пояса, а вы - ее шарф или шляпку. Эффективен также обмен одеколонами или духами.

В течение дня проведите с другом как можно больше времени, стараясь находиться в обстановке, избилующей стимулами к чувственному восприятию и душевным волнениям. Можно уделить некоторое время собиранию ракушек на берегу океана, танцам в дискотеке или катанию на лифтах в деловой части города. А можно просто пойти посмотреть захватывающий фильм, но обязательно выбирайте тот, что оказывает сильное возбуждающее действие; боевики Джорджа Лукаса более подходят для этого упражнения, чем фильмы-притчи Ингмара Бергмана. Если вы предпочтете пойти в кино, мы рекомендуем посмотреть фильм в оживленной, динамичной части города, где публика активно сопереживает героям фильма.

В какой-то момент совместной деятельности каждый из вас должен выбрать из обстановки предмет для вызывания сновидения. Чтобы сделать выбор более занимательным, поменяйтесь предметами и, прежде чем отправиться спать, сосредоточьтесь на предмете другого.

Кроме того, в ходе бесед периодически напоминайте друг другу о своем намерении включить элементы пережитых сообща в реальной жизни событий в сновидения наступающей ночи.

В зависимости от характера отношений и личных наклонностей вы можете усилить впечатление от событий в мире бодрствования, обсудив конкретные проблемы личной жизни каждого из вас, вместе входя в измененное состояние восприимчивого расслабления или занимаясь любовью.

Для достижения целей, ради которых выполняется упражнение, не имеет значения, будете ли вы и партнер спать вместе или отдельно. Однако, прежде чем ложиться спать, каждый должен поразмышлять над всем, что совместно пережито вами в бодрствующем состоянии, и над предметами, которыми вы обменялись. Постарайтесь надеть на ночь что-нибудь из одежды вашего партнера и надушиться его (или ее) любимыми духами.

Прежде чем лечь спать, вы и партнер должны записать в своих журналах сновидений фразы, отражающие намерение каждого увидеть осознанные сновидения друг о друге.

(Если ваш друг в этот период не ведет журнал сновидений, то он (или она) может воспользоваться листом бумаги или блокнотом.)

Чтобы вызвать осознанное сновидение или сновидение высшей ясности сознания, постепенно погружаясь в сон, воспользуйтесь любым методом снотворчества. Затем осмотрите территорию сновидения в поиске друга, прогуливаясь пешком, воспользовавшись автомобилем или посредством полета или вращения, то есть практически так же, как вы искали терапевта из сновидения в Двадцать Третий День. Встретившись, наконец, с другом, вы можете отправиться в совместное путешествие со множеством приключений, самых захватывающих из возможных в реальности сновидений.

Сновидение можно использовать для привнесения в ваши отношения большей близости, правдивости или глубины; ведь взаимоотношения в сновидении способны выдержать любые чувства, даже запрещенные в реальной жизни.

Внимание! - Проснувшись, обязательно запишите свои сновидения в журнал. Затем сравните свои записи с тем, что написал ваш друг. Насколько похожи или различны оказались два сновидения? Удалось ли вам сообща пережить то необычайно захватывающее событие, каким является совместное сновидение? Способны ли вы в течение дня глубоко проникнуться чувствами другого человека и наслаждаться созвучием мыслей, подобно тому что пережито вами в сновидениях?

День двадцать Пятый. Любовники из сновидений.

Упражнения Двадцать Пятого и Двадцать Шестого Дней сексуальны. Если такие упражнения вызывают у вас неловкость, просто бегло просмотрите описание и потратьте время на повторение любого из предыдущих упражнений курса Программы Снотворчества. Кроме того, для выполнения упражнения Двадцать Пятого Дня требуется участие давшего свое согласие взрослого сексуального партнера, который не нужен для упражнения Двадцать Шестого Дня, поэтому вы можете спокойно пропустить это упражнение и в течение двух дней попрактиковаться в технике, изложенной для Двадцать Шестого Дня.

Прежде чем приступить к выполнению этих двух упражнений, прочитайте соответствующие указания, что позволит не прерывать сексуальных переживаний из-за необходимости обращения к тексту за нужными сведениями.

В Двадцать Пятый День как можно больше времени проведите, размышляя и высказываясь о сексуальной и эмоциональной связи с партнером. Для начала вам и партнеру следует поесть в романтической обстановке, чтобы хватало силы для выполнения сегодняшнего упражнения, или запастись яствами и напитками, которые потребуются во время занятий любовью.

Будьте умеренны и не теряйте легкости, вовсе не обязательно чрезмерно переедать, это может подавить вашу сексуальную активность. Можно даже включить принятие пищи в упражнение. В этом случае мы рекомендуем выбрать неострые, но вкусные сыры, маслины, плоские устрицы, голубцы из виноградных листьев, сдобное печенье и пирожные с кремом, спелые вишни, до краев наполняющие широкую вазу, и тонкое вино или фруктовый сок. (Естественно, следует придерживаться определенного режима питания.) Мы рекомендуем также во время еды касаться друг друга и говорить о сексе.

В частности, мы советуем обсудить все, что вы планируете и чем желаете заняться во время плотских утех.

Например, можно сказать: "Я хочу слегка коснуться языком каждого сантиметра твоего тела" или "Я жажду легкого, не причиняющего боли поглаживания кожи", или "Давай вообразим, что мы дикие, полные сладострастия пещерные люди, не владеющие речью, которые случайно во время шторма встретились на доисторическом пляже". Нравятся ли вам одеяния из кожи? Находите ли вы удовольствие в ощущении от вибратора? Какой бы ни оказалась ваша прихоть, выскажите ее.

После трапезы вместе примите возбуждающую ванну или душ, медленно намыливая друг друга тела и касаясь эрогенных зон. Затем проведите не менее двух часов, массируя друг друга теплым ароматическим маслом, касаясь, крепко обнимая и целуя друг друга и страстно предаваясь любви. Атмосферу в спальне можно усилить, включив чувственную музыку, зажигая свечи и благовония.

Вообразите, что вы только что повстречались с партнером и впервые познаете сексуальность друг друга.

Сосредоточьтесь на тех нюансах сексуальности партнера, которые более всего возбудили вас в первую встречу. Вспомните тот первый миг, когда вы увидели друг друга обнаженными и впервые соприкоснулись телами.

Вспомните, какое ощущение вы испытали, когда половые органы партнера впервые коснулись ваших. Не стесняйтесь обсуждать подобные воспоминания. Воспользуйтесь случаем, чтобы максимально раскрыться перед партнером. Забудьте о внешнем мире - обо всем, что находится за пределами спальни - и на это время сосредоточьтесь только друг на друге.

Выберите самую любимую из любовных игр, например, медленно поглаживайте партнера, постепенно доводя до все возрастающего многократного оргазма, или ласкайте ртом половые органы партнера, доводя до экстатического исхода. Подумайте о том, что можно сделать для наибольшего возбуждения партнера в благодарность за его ласки.

Попробуйте заняться вместе тем, чем еще никогда не занимались, например, пощекочите партнера перышком или намажьте его половые органы превращенными в теплый сироп ирисками, соком от бифштекса или вином и медленно слижите его. Предавайтесь любви, пока не почувствуете полное изнеможение и вас не начнет клонить ко сну. Но за несколько минут до того, как вы заснете, и даже прежде, чем закончите заниматься любовью, начните обсуждать совместное сновидение, которое намерены вызвать.

Не существуют ли фантазии, которые вы хотели бы осуществить, но никогда не осмеливались реализовать в реальной жизни, к примеру, вовлечь еще кого-нибудь в занятия любовью или переодеться в разные костюмы и разыгрывать соответствующие роли?

Существует ли определенное место, где вам хотелось бы заняться любовью, - городской Музей искусств, вершина горы Эверест, Эйфелева башня или грузовой отсек космического корабля?

Обсуждайте подобные фантазии открыто и не пугайтесь, если признания возбудят дальнейшие любовные игры. Только обязательно определите главную цель сюжета совместного яркого осознанного сновидения.

Потратьте минуту, чтобы записать эту цель в журнал сновидений. (Если у вашего партнера нет своего журнала сновидений, можно воспользоваться страницей из вашего журнала или листом бумаги.) Продолжайте заниматься любовью, пока оба не погрузитесь в сон.

Засыпая в объятиях друг друга, сосредоточьтесь на достижении состояния высшей ясности сознания, пользуясь методом, изложенным в курсе Третьей Недели. Если же после столь бурно проведенного вечера вы сочтете это слишком обременительным, вызовите осознанное сновидение с помощью любого метода из курса Программы Снотворчества. Сконцентрируйте внимание на как можно более полном осуществлении своей фантазии в осознанном сновидении.

Как только вы осознаете, что видите сон, оглянитесь вокруг и поищите в сновидении образ вашего партнера. Если вы не нашли партнера, обследуйте территорию сновидения или просто пожелайте, чтобы он (она) появился. Отыскав партнера, сосредоточьтесь на осуществлении с ним в ярком осознанном сновидении своей сексуальной фантазии.

Воспользуйтесь развитыми способностями к превращению в сновидениях, чтобы скорректировать пейзаж и обстановку, от легкого ветерка, раздувающего шторы, до шампанского "Дон Периньон" и золотых искорок в ваших волосах.

Осуществляя все, что намеревались совершить с любовником или любовницей в сновидении, вы можете испытать сексуальное наслаждение неопишуемой силы и самую необузданную страсть в своей жизни.

Внимание! - Занимаясь упражнением в первый раз, возможно, вы переживете любовное свидание с полной гаммой сексуальных переживаний, а возможно, и нет. Но даже если первого раза окажется недостаточно, вы, более чем вероятно, обретете некоторый опыт сексуального сновидения. Регулярная практика поможет изучить в сновидениях сексуальные фантазии. И что более важно, упражнение "любовник из сновидения" поможет вам и партнеру улучшить сексуальные отношения в реальном мире.

Внимание! - Если, выполняя упражнение, вы почувствуете, что возвращаетесь в состояние бодрствования, просто продолжайте осуществлять свою фантазию в полусознательном состоянии.

Внимание! - Запишите свои сновидения в журнал сразу после утреннего пробуждения и до того, как сравните собственные переживания с тем, что испытал партнер. Затем не только расскажите партнеру обо всех эротических сновидениях, которые увидели, но и обсудите возможность повторения наяву некоторых моментов этих сновидений.

Позанимавшись упражнением и обсудив все пережитое в сновидениях, вам и партнеру следует перейти к более спокойным, не связанным с сексуальностью занятиям - например, поиграйте в слова или погуляйте в парке, - чтобы восстановить душевное равновесие и укрепить отношения наяву.

День Двадцать Шестой. Запретные фантазии.

Этот урок представляется нам несколько сомнительным, весьма мягко выражаясь. Авторы, очевидно, полагают предлагаемые уроки плодом чистого воображения. Или, возможно, они уверены, что успешно практикующие осознанные сновидения ученики на самом деле находятся уже на таком высоком уровне духовного развития, что не станут практиковать подобное энергетическое насилие. В таком случае, зачем вообще нужен этот урок? (Прим. ред.)

Начните День Двадцать Шестой с размышлений о своих сексуальных фантазиях. Есть ли у вас излюбленные сюжеты - может быть, даже "запретные" фантазии, - которые хотелось бы разыграть, но полностью осуществить в реальной жизни просто никогда не хватит мужества?

Не было ли у вас в прошлом сексуальных приключений, которые вы, если бы могли, хотели бы пережить снова? А может, вам хочется предаваться любви с нынешним сексуальным партнером, но это невозможно из-за физической разлуки с ним?

Или вам хочется развлечься с секс-звездами, сошедшими с иллюстраций на разворотах популярных журналов для мужчин или женщин? А как насчет босса, секретарши, соседа или соседки, лучшего друга вашего мужа или жены, вашего лучшего друга? Что вы скажете о любимых звездах сцены и экрана? Они, возможно, и недостижимы и недоступны в реальной жизни, но не в ваших осознанных сновидениях.

Каковы бы ни были ваши фантазии, думайте о них при любой возможности в течение дня. Затем, в момент затишья в рабочем дне - возможно, во время обеденного перерыва - выберите место, где можно просто посидеть и позволить сексуальной фантазии разыгаться вволю во всех неисчерпаемых и роскошных подробностях в течение свободных сорока пяти минут. В этот период следует сосредоточиться на фантазиях, пока они не покажутся осязаемыми и реальными. Вызовите мысленно образ партнера для фантазии. Что он или она носит? Как ходит? Что бы вы испытали, встретив любовника (или любовницу) из сновидений в столь неожиданной обстановке так далеко от дома?

Зафиксировав в уме подробности, представьте себе, что главный герой фантазии решил позавтракать с вами. А теперь представьте разговор, который мог бы состояться между вами: "Что вы делаете здесь? ... Разве вы не должны сегодня быть на съемочной площадке Каире? ... Вы, случайно, не Дэвид Леттерман?" Пока продолжается обеденный перерыв, мысленно полностью разыграйте фантазию. Дэвид Леттерман, к примеру, мог бы завтракать поблизости от вашего офиса в деловой части Файетвилля, просто желая сбросить напряжение после ночной съемки эпизода фильма. Он надеется, что его никто не узнает, но когда вы поздороваетесь с ним, он исповедуется в долгих годах внутренней тоски. Разумеется, ваше знакомство продолжится в отеле "Хилтон" каждый уикэнд.

Является ли объектом вашего тайного вождения Дэвид Леттерман или кто-то другой, - не важно, представьте себе, что медленно раздеваете этого человека, прикасаясь к обнаженному

телу вашего любовника и чувствуя, как он отзывается и ласкает вас в ответ. Помните, не стоит скупиться на подробности - все до единой, - пока не истечет сорока пятиминутный перерыв. Затем продолжайте заниматься повседневными обязанностями, позволив фантазии легко скользить перед мысленным взором.

Выполните следующую часть упражнения в спальне, примерно за полчаса до того, как обычно ложитесь спать. Поместите символ своей эротической фантазии на алтаре сновидений и запишите фразу, касающуюся фантазии, в журнал сновидений. Затем настройтесь на сексуальные переживания: возможно, вам захочется надеть просторное, возбуждающее платье, создать романтический музыкальный фон и выпить стаканчик фруктового сока или вина.

Войдите в состояние восприимчивого расслабления и сосредоточьтесь на мыслях, ощущениях и образах, которые считаете самыми эротическими. Не стоит ли вспомнить о последнем переживании острого оргазма? О чем вы думали в те мгновения? Были ли с кем-то? Что именно делали, когда ощущали блаженство?

Расслабьтесь и вызовите в памяти фантазию, которой наслаждались до этого днем. Снова представьте себе, как медленно раздеваете объект своей страсти. Увидьте и почувствуйте прикосновение к обнаженному телу любовника и ответные ласки. Вообразите себя с ним в каком-нибудь месте вроде романтической хижины в лесу, комнаты в старомодном отеле на Левом берегу в Париже или дальнего кабинета, в котором работаете. И в том уединенном месте вы оба занимаетесь "запретными" проказами.

Наслаждайтесь игрой воображения, постепенно все больше и больше расслабляясь, и с помощью приемов, освоенных на Второй Неделе, сосредоточьтесь на вхождении в состояние сновидения высшей ясности сознания. Если захотите, то позвольте себе погрузиться в сон, воспользовавшись любым из освоенных на Второй Неделе приемов вызывания осознанного сновидения.

Внимание! - Не забудьте, что надо стремиться к достижению наивысшей степени полового возбуждения, не испытав оргазм до засыпания. Таким образом сила страсти достигнет максимума, позволив осуществить фантазию в осознанном сновидении. Хотя вам и предстоит часто сосредоточивать внимание на сексуальных фантазиях в течение всего дня, но именно поэтому важно избежать достижения оргазма в течение по крайней мере двенадцати часов до начала выполнения упражнения. Наконец, очутившись в ярком осознанном сновидении или в сновидении высшей ясности сознания, вы, конечно, вольны довести фантазию до конца, полностью отдавшись страсти. Помните, что методы путешествия в сновидениях и превращения сновидений помогут перенестись куда угодно и с кем угодно в мире снов. Испытайте оргазм столько раз, сколько хотите, с кем только пожелаете, вытворяя все, что нравится, - почувствуйте разницу, как никто другой!

Внимание! - Если вы начнете просыпаться во время упражнения, продолжайте фантазировать в полусознанном состоянии, давая выход сексуальным эмоциям.

Внимание! - Запишите свои сны в журнал сновидений как можно скорее после пробуждения.

День Двадцать Седьмой. Сверхчувственное восприятие.

Возможность обрести в сновидениях доступ к расширенному уровню восприятия, уносящего сновидца за пределы внутренней реальности, увлекала приверженцев сновидчества, как свидетельствуют исторические записи, с незапамятных времен. Многие люди верят, что сновидения могут иногда нести информацию о будущих или весьма отдаленных событиях или даже позволять двум индивидуумам общаться непосредственно во время сна. Во многих случаях наглядное выражение такой информации может быть объяснено как продукт творческого воображения сновидца, или как простое совпадение. Часто сверхчувственные сновидения объясняются неосознанными процессами, синтезирующими в целое чувственную и аналитическую информацию, получаемую в текущий момент сновидцем по известным каналам. Однако остаются некоторые вопросы, ответы на которые ученые не дали до сих пор. Могут ли сновидцы сообщать информацию, абсолютно недоступную обычными путями? И если да, то, может, именно ясное осознание или высшая ясность сознания позволяет сновидцам проникать и осваивать этот загадочный сверхчувственный мир? В Двадцать Седьмой День вы проведете эксперимент с целью выяснить, могут ли ваши яркие осознанные сновидения привести к сверхчувственному восприятию. Этот простой эксперимент основан на трудах психиатра и исследователя сновидений Монтепо Ульмана и его коллег, проверявших расширенные способности в Лаборатории исследования сновидений в Медицинском центре Маймонидов в Бруклине, в Нью-Йорке, в шестидесятые годы.

В результате интереснейших исследований, описанных Ульманом и коллегами в классической книге "Телепатия в сновидениях", группа из Центра Маймонидов представила убедительное

доказательство сверхчувственного восприятия в сновидениях. Сегодня ночью вы опробуете разработанную в Центре Маймонидов основную экспериментальную методику.

Для начала попросите своего друга сосредоточиться пятнадцать минут на просмотре видеофильма, прежде чем заснуть, и еще раз - непосредственно перед тем, как встать утром. Попросите своего друга выбрать эпизод видеофильма, который, судя по всему, вы никогда не видели и содержащий привлекающие внимание звуковые и зрительные образы. Вполне подойдут "Путешествие к центру Земли", "Доктор Стрэнджлав" или даже рок-видеофильм вроде "Триллера" Майкла Джексона. Если посмотреть видеозапись невозможно, попросите друга выбрать впечатляющую, яркую фотографию из журнала - "Лайф", "Омни", "Нэшнл Джеографик", "Смитсо尼эн" - они часто публикуют привлекающие внимание снимки - и используйте ее для упражнения.

Убедитесь, что ваш друг выбрал номер журнала, который вы не видели, и фотографию, единственную в своем роде, помещенную в этом издании. После того, как друг выберет видеофильм или фотографию, вам следует исключить любые дальнейшие контакты с ним до тех пор, пока не завершится следующая фаза упражнения. Остаток дня проведите как обычно, проводя проверку реальности и вновь подтверждая желание увидеть яркое осознанное сновидение или сновидение высшей ясности сознания. Говорите себе, что образ, выбранный другом, появится в вашем сновидении.

Затем, перед тем как лечь спать, прикажите себе увидеть сон о том видео эпизоде или фотографии, на которых будет сосредоточиваться ваш друг, и вновь подтвердите намерение увидеть яркое осознанное сновидение.

Видя сон, не забывайте исследовать обстановку сновидения в поисках нужных образов. Вы можете разыскивать их в полете во сне или просто заставить их явиться с помощью усовершенствованного приема превращения сновидений.

Внимание! - Как только проснетесь утром, запишите свои сны в журнал сновидений. Применительно к этому упражнению особенно важно зарисовать ваши впечатления. Мы полагаем, что вы заполните две-три страницы журнала сновидений зрительными впечатлениями от образов, которые, по вашему мнению, выбрал ваш друг, а также визуальными впечатлениями от любых связанных или несвязанных с ними сновидений.

Как только вы сделаете эти записи, следует как можно скорее встретиться с другом, который должен показать видео эпизод или фотографию, на которых фокусировал свое внимание утром или перед тем, как лечь спать. Есть ли какие-нибудь сходные черты между вашими воспоминаниями снов и материалом, на который смотрел ваш друг? Поделитесь записанными впечатлениями и рисунками и выясните, что думает ваш друг.

Внимание! - В качестве особенно интересного варианта этого эксперимента попросите друга смешать фотографию или видео клип, которые он использовал для упражнения, со случайным набором других, в равной степени интересных, но совершенно непохожих фильмов или фотографий, которые не участвовали в эксперименте. Затем, пока друг ждет в другой комнате, посмотрите, можете ли вы точно выбрать видео эпизод или фотографию, исходя из сохранившихся в памяти впечатлений от сновидений минувшей ночи.

Конечно, это нельзя назвать серьезным экспериментом, и среди прочих причин потому, что ваш друг будет иметь дело с фотографиями или видео кадрами до того, как вы их увидите. Но это упражнение предназначено для вашей пользы и исследования, а не для публикации в научном журнале. Если есть интерес, вы, без сомнения, найдете множество увлекательных, вариантов предложенного неформального эксперимента. Мы желаем вам всяческих успехов в этих попытках.

Внимание! - Предупреждаемо необходимости помнить о соображении, высказанном когда-то Зигмундом Фрейдом: даже те сновидения, которые, кажется, наводят на мысль о сверхчувственном восприятии, без сомнения, отражают также и то, что подсознание считает наиболее уместным. Иными словами, сновидение нельзя недооценивать, даже если на первый взгляд оно представляется имеющим большее отношение к непосредственному опыту другого лица в бодрствующем состоянии, чем к собственному. Верьте или нет в то, что ваше сновидение представляет собой пример сверхчувственного восприятия, но обязательно проанализируйте его содержание с точки зрения символического и эмоционального значения для вас.

День Двадцать Восьмой. Субботнюю ночь проведите вне тела.

Выражаясь просто, внетелесный опыт, или ВТО - это субъективное ощущение того, что ваше восприятие временно находится вне вашего физического тела. Возможно, вы испытали ВТО, проснувшись среди ночи с ощущением, что покинули свое лежащее в постели внизу тело и плаваете над ним. Или, может быть, вы слышали один из многочисленных рассказов тех, кто утверждает, что после дорожной аварии или сердечного приступа временно покидали свои тела.

ВТО настолько увлекательны и неоднозначны, что мы издали книгу - "Освойте внетелесный опыт за 30 дней: Программа свободного полета", чтобы помочь исследовать и намеренно вызывать ВТО.

Одно из основных упражнений, выполнение которого можно начать ближайшей ночью, включает переживание внетелесного опыта во время осознанного сновидения. Следует особо отметить, что ВТО и осознанное сновидение совсем не одно и то же. Хотя эти состояния нередко путают, лабораторные исследования показывают, что они отличаются друг от друга с психологической и физиологической точек зрения. Прежде всего, совсем необязательно спать, чтобы пережить внетелесный опыт. Далее, картины электроэнцефалограмм и движений глаз, полученные в лабораторных исследованиях ВТО, совершенно отличны от тех, что связаны со сновидениями.

И все же, отличным средством вызвать переживание внетелесного опыта является яркое осознанное сновидение. Этот прием вы и будете осваивать сегодня. Для начала отведите спокойный период в течение рабочего дня продолжительностью около часа на то, чтобы побывать в однозначно опознаваемой обстановке, которая стимулирует все ваши чувства.

Возможно, вы проведете некоторое время, например, сидя в вольере львов в местном зоопарке, прогуливаясь по фруктовому саду, в котором полно спелых персиков, или роаясь в мусоре на ближайшей свалке.

Проявите творческие способности. Не стоит примитивно отправляться в местечко, где вы имеете обыкновение проводить массу времени, вроде излюбленного бара или места для прогулок в центре города. Напротив, подумайте о более необычном месте, таком, как городской музей науки или рыбный базар на открытом воздухе.

Найдите удобный уголок в выбранном месте, где вы могли бы присесть. Закройте глаза на пять-десять минут и прислушайтесь к волнам звуков, раздающихся со всех сторон, - громкие звуки и более удаленные, вроде звуков от самолетов, пронзительных гудков и сирен, - и более слабые, раздающиеся ближе звуки, вроде голосов в движущейся мимо толпе или жужжания мух, садящихся на ваш завтрак. С закрытыми глазами сделайте глубокий вдох и отметьте запахи, воспринимаемые из окружающей среды. Пахнет ли клетка для львов диким зверем? Напоминает ли атмосфера рынка на открытом воздухе запах свежей рыбы? Кто-то сжигает мусор на свалке? Дышите глубоко и воспринимайте все, сознательно распознавая доступное вам многообразие запахов.

По-прежнему не открывая глаз, обратите внимание, какие ощущения испытывает тело, пока вы сидите. Мягкая ли земля и податливая, как песчаная дюна? Или она твердая и ухабистая, как старая садовая скамейка? Какой вкус у вас во рту в этот момент - свежий и мятный, как у мятной жевательной резинки, или больше напоминает вкус пиццы с чесноком, съеденной на обед?

Откройте глаза и медленно осмотрите непосредственное окружение. Какой образ первым поразит вас? Отметьте гамму света и цвета поблизости и в отдаленных окрестностях.

Взгляните на небо и обратите внимание на погоду. Посмотрите вниз и отметьте тени и узоры, создаваемые скользящим по земле светом.

Продолжайте выполнять эту часть упражнения в течение двадцати-тридцати минут, затем встаньте и проведите остаток дня как обычно.

Ложитесь спать в обычное время, используя любой из понравившихся приемов вызывания осознанного сновидения или сновидения высшей ясности сознания. Прежде чем выключить свет, достаньте журнал сновидений и составьте фразу, выражающую ваше намерение пережить ВТО. Хотя мы и не считаем, что ВТО обязательно представляет непосредственно отделение сознания от физического тела - отсутствуют достаточно неопровержимые научные доказательства, - возможно, вам захочется записать, ну скажем, такую фразу:

"Сегодня ночью я позволю себе покинуть свое тело". Таким образом вы сознательно отделите свое намерение на сегодняшний вечер от намерения вообще увидеть обычный сон с полетами.

Выполняя упражнение, вы можете обнаружить, что уже самого принятия осознанного решения дать себе возможность пережить ВТО достаточно, чтобы вызвать это переживание. Более вероятным представляется, однако, то, что вы просто очнетесь в осознанном сновидении, возможно, включающем элементы того места, в котором занимались раньше тренировкой чувственного восприятия. В любом случае, как только вы осознаете, что видите сон, переключите внимание на свое реальное тело - не на образ тела, участвующий в сюжете сновидения, а на физическое тело, лежащее в постели. Не беспокойтесь о поддержании яркого осознанного сновидения. Напротив, позвольте образам сновидения тихо сместиться на задний план восприятия или совершенно исчезнуть из сознания.

Пока вы выполняете все это, совершенно необходимо не открывать глаза, не шевелиться и не позволять себе вернуться полностью к бодрствующему сознанию. В идеальном случае этот прием вызовет состояние между осознанным сновидением и бодрствованием, состояние, в котором повседневная физическая реальность, кажется, приобретает некую многомерность пространства сновидения. Позвольте себе ненадолго сохранить это несколько отдаленное и сюрреалистичное восприятие своего тела.

Затем полностью переключите внимание на воспоминания о месте, где раньше днем вы занимались упражнением на чувственное восприятие.

Вспомните, как сидели с закрытыми глазами в отдаленном месте, и вообразите, что вы снова там сейчас вновь переживаете те же ощущения.

Вызовите в воображении все впечатления от этого удаленного места, от звуков до текстур, запахов и наиболее впечатляющих зрительных образов этого дня. Позвольте впечатлениям полностью кристаллизироваться в вашем воображении, пока не почувствуете себя так, как если бы находились в этом далеком месте. По мере того как ощущение усиливается в вас, представляйте, что вы парите над этим удаленным местом, узнавая его во множестве меняющихся перспектив. Если образы окажутся достаточно яркими, возможно, вы испытаете истинный ВТО. Наконец, когда желание "путешествовать вне тела" будет удовлетворено и вы почувствуете себя удобно, вызывая это состояние, сосредоточьтесь еще раз на ощущениях, возникающих в теле.

Переключив внимание на тело, обнаруживаете ли вы, что опять обращаетесь к образам из яркого осознанного сновидения?

Если да, то просто позвольте себе вернуться прямо в состояние сновидения и продолжить переживание сна и сновидений в остаток ночи.

Если нет, то просто позвольте себе сосредоточиться на ощущениях, сравнимом с лежанием в постели, и постепенно проснуться или снова заснуть.

Как узнать, испытали ли вы настоящий ВТО, или что-то вообразили, или просто видели сон о переживании такого опыта?

Хороший вопрос!

К сожалению, из-за отсутствия у вас дома контрольного оборудования и парочки физиологов, ответить на этот вопрос очень трудно. Поэтому мы предлагаем поразмыслить вот над чем: когда случается действительный внетелесный опыт, то это производит настолько субъективное впечатление, что оно отличается от любого другого типа переживаний, которые, возможно, у вас были. Иными словами, переживание ВТО подобно переживанию оргазма или внезапно нагрянувшей любви. Когда это случается, вы обычно осознаете все.

Внимание! - Если внетелесный опыт не удастся с первой попытки выполнения упражнения, нет необходимости давить на себя или беспокоиться. Впереди у вас годы совершенствования осознанного сновидения, так что непременно появится множество возможностей потренироваться в этом упражнении в будущем. Если вы, как и мы, заинтригованы захватывающей сферой ВТО, подумайте об ознакомлении с книгой "Освойте внетелесный опыт за 30 дней: Программа свободного полета".

Внимание! - Не забудьте записать свои сновидения или внетелесные опыты в журнал сновидений, как только проснетесь утром.

Дни Двадцать Девятый и Тридцатый. К высшему сознанию.

Сразу после пробуждения из яркого сновидения есть момент, когда ощущается потрясающий сдвиг в восприятии: вы осознаете, что реальность, в которой вы жили только что в ярком сновидении, была лишь продуктом вашего воображения. Момент перехода и возвращения в мир бодрствования часто кажется прерыванием иллюзии. Более того, вы начинаете осознавать, что пробуждение из яркого осознанного сновидения может быть таким же ошеломляющим. Это происходит потому, что осознанное понимание того, что вы видите сны, несколько не уменьшает степень подлинности сновидения.

В одном из наших самых любимых сновидений сновидец оказывался в парке аттракционов перед внушительными "крутыми горками" с надписью, гласившей "ЖИЗНЬ". Сновидец занимал место в переднем вагончике и вручал билет контролеру аттракциона. "Готовы к отправлению? - спрашивал контролер сновидца. - Знайте, это чудовищная иллюзия!"

"Я уверен, что смогу справиться с нею, - отвечал сновидец, - я уже ездил здесь раньше".

С этими словами поездка начиналась. Сюжет с парком аттракционов постепенно расплывался и исчезал, а сновидец неожиданно оказывался младенцем, родившимся в другой реальности.

Вскоре сновидец видел себя растущим, идущим в школу, оканчивающим университет, начинавшим карьеру, вступающим в брак, имеющим семью, стареющим и в конце концов

умирающим. Все это, казалось, охватывало жизненный путь продолжительностью примерно в семьдесят-восемьдесят лет. Когда сновидец под конец чувствовал, что его жизнь угасает, он слышал на заднем фоне звуки торможения на "крутых горках" и в мгновение ока оказывался снова в парке аттракционов и смотрел на оператора со своего места в переднем вагончике. "Ну, как? - спрашивал контролер. - Узнали что-нибудь?"

"Все было довольно-таки неправдоподобно", - произносил сновидец, внезапно сознавая, что побывал в иной реальности в сновидении.

Теперь, пребывая в совершенно ясном сознании и надеясь и дальше спокойно посмотреть сон, он протягивал оператору еще один билет. "На этот раз, - говорил он, - мне бы хотелось стать кем-нибудь другим". Аттракцион снова приходил в действие, и сновидец немедленно просыпался.

Не приходится и говорить о том, что после пробуждения от такого сновидения сновидцу не оставалось ничего другого, кроме как гадать, вернулся ли он во вполне осязаемую реальность или переживает лишь еще одну убедительную иллюзию. Сновидец возвращался из сновидения так или иначе изменившимся; момент пробуждения что-то резко менял в его психике, и он испытывал ощущение многомерности сознания. Иллюзорный характер сновидения помогал познать нечто глубоко сокровенное относительно иллюзорной природы собственной жизни в состоянии бодрствования. Более того, сновидец обретал меньшую тревогу относительно понятия смерти.

Действительно, более чем когда-либо он воспринимал смерть как часть неизмеримо большего, космического порядка вещей - нечто, за пределы чего, в сущности, можно выйти. И, пожалуй, самое важное то, что он узнавал в действующей в сновидении личности глубоко и долгое время скрытую часть своего внутреннего "Я".

В самом деле, сновидцы, массу времени тратящие на простое манипулирование яркими снами, могут в конце концов упустить из виду гораздо большую возможность: сознательно исследовать подсознание, добываясь таким образом лучшего понимания того, что им нужно в жизни и кто они такие.

В Дни Двадцать Девятый и Тридцатый Программы Сновтворчества вы предпримете путешествие к высшему сознанию.

Вашей задачей станет исследование сдвига в восприятии реальности, который происходит в момент пробуждения из воображаемого персонажа в стране снов к повседневной личности, что позволит вам буквально переносить уроки сновидений в будничную жизнь.

После этого путешествия вы очетесь наделенным большим самоосознанием личности, какой вы действительно являетесь. В ходе этого процесса вы сможете в большей степени воплотить свои потенциальные возможности, сможете проникать в суть философских проблем, включающих природу реальности, смысл смерти и концепцию Бога.

В Двадцать Девятый День Программы Сновтворчества проводите в течение дня проверки реальности, как обычно, и время от времени подтверждайте свое желание увидеть яркое осознанное сновидение. Выбрав спокойный период дня, в течение тридцати минут раздумывайте над особенностями, присущими именно вам, единственным в своем роде.

Вы носите шляпы с большими обвислыми полями? У вас синяя тушь для ресниц и контактные линзы цвета морской волны? Необъятная шуба, которую вы купили у Армии спасения в 1972 году? Вы охотно занимаетесь любовью в полдень в комнате отдыха вашего офиса или питаете склонность к майонезу на приготовленном для завтрака бутерброде с салями? Не висят ли у вас на стене в спальне афиши Джона Траволты?

Каковы бы ни были ваши причуды, какими бы особенностями вы ни обладали, проанализируйте их сейчас. По истечении тридцатиминутного периода оборвите ход мыслей и в оставшуюся часть дня занимайтесь обычными делами.

Перед сном запишите в журнале сновидений: "Пусть мое глубочайшее "Я" найдет выражение в сновидениях".

Затем выключите свет и используйте любой удобный способ, чтобы вызвать яркое осознанное сновидение или сновидение высшей ясности сознания. Как только вы поймете, что видите сон, обратите особое внимание на то, как именно воспринимаете личность, которой вы стали в сновидении. Спросите себя: "Кем я кажусь сейчас?" Обратите внимание на то, каким образом самоощущение неуловимо изменяется, когда вы сосредоточиваетесь на вопросе. Вместо того, чтобы пытаться изменять элементы яркого сновидения забавы ради, позвольте действующей в сновидении личности исследовать богатую и многообразную среду, которую подсознание сочло целесообразным создать. Видите там грунтовую дорогу? Вместо того, чтобы заменить ее автострадой высшего класса, просто пойдите по ней. Если по дороге вы увидите горную цепь, взберитесь на нее или перелетите через нее, чтобы посмотреть, что находится за ней, а если проходите мимо дома у обочины дороги, воспользуйтесь возможностью войти внутрь. Если дом

является убежищем ведьмы, прислушайтесь к ее заклинаниям и, если сможете, расскажите ей о своей жизни как личности из сновидения. Помните, к приемам превращения сновидений лучше всего обращаться только как к вспомогательному средству, чтобы совершить более значительное открытие. Вместо преднамеренного изменения конкретной обстановки, места действия или персонажа сновидения, вы можете, к примеру, обратиться к сновидениям, чтобы изменить себя. Таким образом их символический смысл может стать особенно ясным. Вы могли бы, например, обратиться к образу монстра Годзиллы, гонящегося за вами по возникшим в сновидении развалинам Токио, и спросить любым, кажущимся уместным способом: "Кто или что ты есть и где, черт побори, я нахожусь?" Как только вы выскажете эту мысль, образы сновидения, возможно, на самом деле превратятся в ту форму, которая прояснит их смысл. Не превратится ли разоряющий Токио Годзилла в образ вашей матушки, раскидывающей ногой кубики в детской комнате, когда вам было три года? Или знаменитый японский монстр превращается в партию дешевых сверкающих новых "Тойот", разоряющих ваш бизнес по продаже "Шевроле"?

Когда символы сновидения станут ясными, вы поймете, что они олицетворяют вас, вашу работу и семью, равно как и ваше представление о смерти, реальности и Боге.

Путешествуя в сновидениях, напоминайте себе, что вы находитесь среди самовнушенной иллюзии, и за завесой сновидения существует гораздо более широкая реальность. Не беспокойтесь, если сосредоточение внимания на подобных мыслях приведет к прекращению конкретного осознанного сновидения, так как следующая часть упражнения предназначена для выполнения непосредственно после пробуждения от такого переживания.

В момент, когда вы заметите, что возвращаетесь к сознанию, повторите вопрос, который задавали себе в сновидении: "Кем же я кажусь сейчас?" Вспомните, как вы относились к себе в последнем сновидении, и сравните впечатление с самоощущением в данный момент.

Оглянитесь на обычный мир и спросите себя, если существует более широкая реальность, как бы вы хотели определить эту концепцию для себя, за пределами обычного восприятия. Является ли эта иная реальность более глубоким, более насыщенным миром, который просто невозможно постичь в состоянии бодрствования, точно так же, как невозможно постичь реальность бодрствования, пребывая в сновидении?

В течение Тридцатого Дня продолжайте задавать себе время от времени следующие вопросы: "Кем" сейчас кажусь? Существует ли более многомерная реальность за пределами моего обычного восприятия?"

Подумайте также об исследовании сновидений, которое вы проводили накануне ночью; особенно сосредоточьтесь на моменте перехода от сна к бодрствованию. Вы доведете это упражнение до завершения в последнюю ночь Программы Снотворчества, когда в случае успеха достигнете чувства трансценденции и более глубокого понимания мира бодрствования.

Прежде чем лечь спать, подумайте, что могло бы содержать ваше переживание трансценденции - перехода границ между двумя измерениями реальности: чувство единения с чем-то большим, чем ваша личность; ощущение исчезновения времени, перехода между прошлым, настоящим и будущим; ощущение невыразимости самого переживания проникновения в суть природы реальности и бытия; чувство религиозной экзальтации или просто чувство объективности по отношению к земным заботам.

Припомните также, когда в последний раз вы серьезно и глубоко испытывали подобные ощущения.

Затем, непосредственно перед тем, как лечь спать, нарисуйте любую картину, которая придет на ум, - в журнале сновидений. В заключение сосредоточьтесь на этом рисунке, вызывая яркое осознанное сновидение или сновидение высшей ясности сознания.

Не забывайте добиваться возникновения особых ощущений трансценденции, осваивая богатейшую территорию ярких сновидений. Таким образом вы сможете обратиться к мудрости внутреннего "Я", способного одарить трансцендентным осознанным сновидением.

Не забудьте отметить, как изменится ваше чувство реальности в момент пробуждения. В эти мгновения подумайте о Вселенной, которая, возможно, манит вас за пределы вашего чувственного восприятия - если бы только растворилась пелена обыденной реальности.

Мы надеемся, что вы продолжите выполнение упражнений, которые изучали последние тридцать дней, и не остановитесь в исследованиях и наслаждении миром с помощью ярких осознанных сновидений.

Мы советуем в следующие несколько ночей сделать перерыв и отвести некоторое время на спонтанные сновидения, как в Дни Четырнадцатый и Двадцать Первый. Затем продолжайте применять приемы снотворчества так, как наиболее подходит вам.

А тем временем настал момент для поздравлений. Вы только что завершили Программу Снотворчества!

Приложение А. Особое примечание для людей с физическими недостатками.

Указания ко многим упражнениям в Программе Снотворчества предполагают наличие определенных основных физических возможностей. Однако мы искренне надеемся, что Программа Снотворчества привлечет широкий круг читателей, включая и многих из тех, у кого имеется какое-либо соматическое нарушение трудоспособности. В сущности, отсутствуют противопоказания для использования на практике представленных в Программе Снотворчества приемов любым человеком. Во многих наших исследованиях в Институте экспериментальной психологии инвалиды внесли значительный вклад в изучение и понимание многих расширенных способностей человека. Поэтому мы просим читателей-инвалидов отнестись с пониманием и, не смущаясь, адаптировать различные упражнения в снотворчестве к личным возможностям и вкусам.

Благодарности.

Нам хочется выразить искреннюю благодарность нашим супругам, Дарлин Мур, которая впервые появилась в сновидении, и Марку Тейчу, который постоянно является в сновидениях.

Мы также благодарим коллег и друзей, которые помогли нам изучить значение сновидений с научной, клинической и персональной точки зрения, и особенно тех, чьи предложения и результаты первых исследований в данной области взяты нами за основу при разработке Программы Снотворчества.

Прежде всего, мы выражаем особую признательность доктору Гейл Делали и Джоэл Крамер, а также докторам: Энн Фарадей, Джилл Моррис, Стивену Лабержу, Джейн Гакенбах, Дайзие Слетед, Монтепо Ульману и Уильяму Домхоффу. Всех, кто здесь не упомянут, но оказал поддержку и содействовал нашим усилиям, мы просим принять наши благодарности.

Особую признательность, мы выражаем и талантливому и обладающему необычайной проницательностью редактору, Роберту Вейлу, автору концепции "Тридцати дней", который поддерживал нас и не давал упасть духом на протяжении работы над программой. Мы чрезвычайно признательны Биллу Томасу из "St. Martin's Press" за вклад и сердечность, превратившие работу над книгой в удовольствие. И наконец, мы хотим поблагодарить литературных агентов Уэнди Липкинда и Рослина Тарга.

Отдельную благодарность мы выражаем Фреде Вейнтрауб за помощь и поддержку во время работы над программой, а также двум юным терпеливым питомцам Джейсону и Дэвиду Тейч. Наши бесконечные благодарности Алану Вейнтраубу, замечательному брату, и Мари Катрин Фарлей, замечательному другу. Мы выражаем искреннюю признательность совету директоров и коллегии научных консультантов Института экспериментальной психологии за поддержку прогрессивных научных исследований в области психологии.

Кейт Харари и Памела Вейнтрауб

Приложение Б. Об авторах.

Кейт Харари, доктор философии, приобрел международную известность благодаря своему вкладу первооткрывателя в научные исследования измененных состояний сознания и расширенных способностей человека.

Доктор Харари, подучивший степень доктора философии за клинические консультации и работы в области экспериментальной технологии, является автором и соавтором более сорока научно-популярных и научных статей на темы, имеющие отношение к исследованиям в области экспериментальной психологии и многих других областях.

Его работы стали предметом обсуждения в научных и научно-популярных статьях и более чем в двадцати книгах. В соавторстве с Памелой Вейнтрауб им написана книга "Освойте внетелесный опыт за 30 дней: Программа свободного полета" и уже с другим автором - бестселлер "Психотронная гонка".

Он занимает пост президента и руководителя научно-исследовательских работ Института экспериментальной психологии в Лос-Анжелесе.

Памела Вейнтрауб занимает пост старшего редактора журнала "Омни", где в качестве штатного сотрудника работает в течение последних восьми лет. Прежде она работала штатным сотрудником в журнале "Дискавер". Ее статьи печатались в журналах "Омни", "Пентхауз", "Дискавер", "Хедс", "Миссис", "Лонджевити" и многих других популярных изданиях.

Ее перу принадлежат вышедшие в издательстве "Омни" "Сборник интервью" и "Каталог странностей".

В соавторстве с Китом Харари написана книга "Освойте внетелесный опыт за 30 дней: Программа свободного полета". Работая в журнале, она часто принимала участие в работе психологов при создании оригинальных программ.