

Стивен Лаберж



Осознанные сновидения



Как сохранять бодрствующий ум
и **осознанность**, находясь во сне



Центр изучения сна при Стэнфордском университете
Предисловие Роберта Орнштейна

В книге Лаберджа описана техника, которую сновидцы могут использовать для преобразования внутреннего мира своих сновидений. Написанная с необычайной ясностью, наполненная новым материалом, книга будет понятна читателю. Я настойчиво рекомендую эту удивительную работу". Доктор Патриция Гарфилд, автор книги "Творческий сон

Осознаваемые сновидения – довольно редкое явление, но Лабердж убеждает нас, что их может пережить любой, кто искренне захочет этого". Уиллис Хартман, доктор философии и Ховард Рейнголд. Авторы "Высшего творчества

Стивен Лабердж научно доказал, что человек может спать и видеть сон, сохраняя при этом бодрствующее сознание. Книга Лаберджа предлагает множество советов и техник, помогающих осознать себя во сне и научиться практически использовать это состояние для стимуляции внутреннего роста... и решения творческих задач. Вдохновляющая и увлекательная книга, полная идей и открытий.

Доктор Роберт Е. Орнштейн, автор
"Психологии сознания"

Lucid Dreaming Stephen LaBerge, Ph.D.

Foreword by Robert Ornstien, Ph.D. Ballantine books, New York
Осознаваемое сновидение

В книге использованы картины и эскизы И.Босха

Издательство «Ixtlan»

Минск, Беларусь

2023 г.

Тираж 100 экз

Содержание

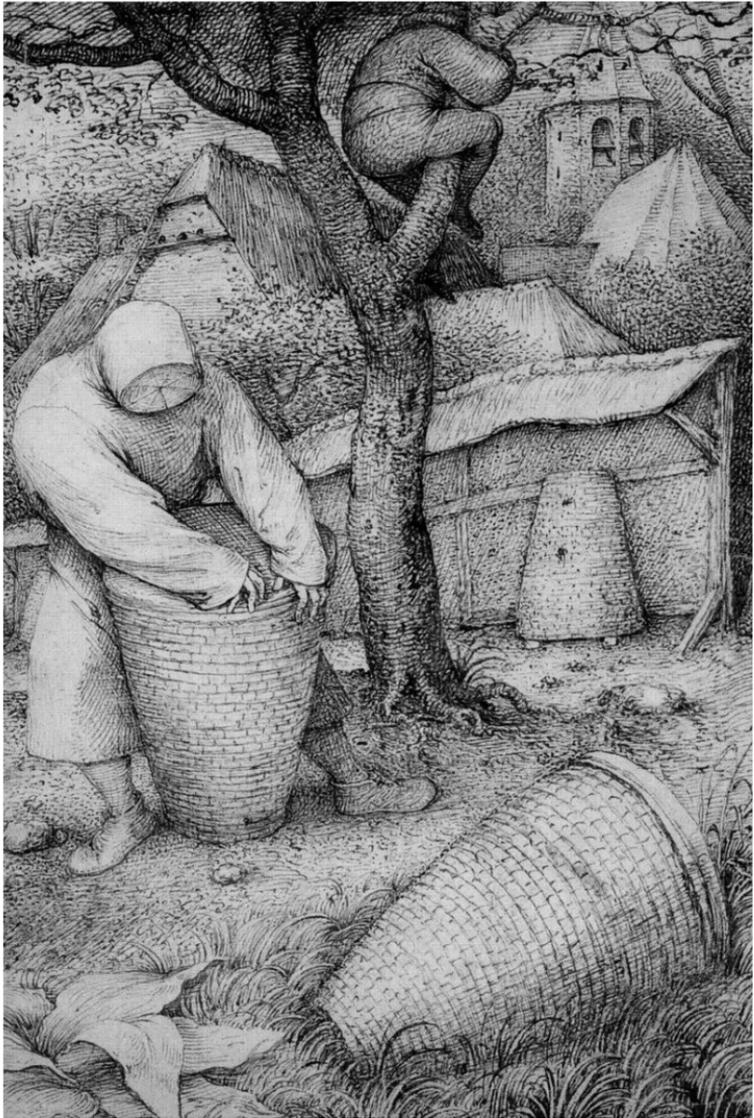
Об авторе	8
От автора	9
Предисловие Роберта Орнштейна	11
Глава I Проснитесь в своих снах!	12
Глава II Истоки и история осознанного сновидения	32
Глава III Как вспоминать сны: восемь основных советов	54
<i>Как вспоминать сны: восемь основных советов</i>	63
Глава IV Исследование мира сновидений: Осознаваемое сновидение в лаборатории	64
<i>Картография мира сновидений</i>	64
<i>Время во сне</i>	67
<i>Пение и счет</i>	73
<i>Сексуальная активность</i>	76
<i>Значение проведенного эксперимента</i>	82
Глава V Переживание осознаваемого сновидения	86
<i>Кто такой сновидец?</i>	90
<i>Познавательные функции</i>	95

<i>Мотивации и ожидания</i>	97
<i>Разнообразие действий</i>	103
<i>Эмоциональные качества</i>	106
<i>Качество восприятия</i>	109
<i>Вхождение в состояние осознанного сновидения</i>	110
<i>Возвращение из состояния сна</i>	118
<i>Техника вращения</i>	121
<i>Последовательное знание о сне-бодрствовании</i>	126
Глава VI Обучение осознанному сновидению	128
<i>Потенциал осознанного сновидения</i>	130
<i>Запоминание снов</i>	131
<i>Обучение осознанным сновидениям</i>	133
<i>Мнемоническое вхождение в осознаваемое сновидение (МВОС)</i>	145
<i>Перспективы развития методик обучения осознаваемому сновидению</i>	150
Глава VII Возможные применения практики осознанного сновидения	158
<i>Исцеляющее сновидение</i>	160
<i>Ночные кошмары и как от них избавиться</i>	172
<i>Принятие решений</i>	177
<i>Решение творческих задач</i>	179
<i>Тренировка</i>	184
<i>Исполнение желаний</i>	187

Глава VIII Функции и значение сновидений	190
<i>Возвращенное толкование сновидений</i>	191
<i>Действенно-синтетическая модель сновидений</i>	195
<i>Видеть сны, чтобы забывать</i>	204
<i>Функции сновидения</i> <i>и преимущества осознанности</i>	207
<i>Значение сновидений</i>	216
Глава IX Сновидения, иллюзия и реальность	222
Глава X Сновидение, смерть и трансцендентное Эпилог	247

Эпилог

<i>Быть живым в собственной жизни</i>	269
<i>Основные различия определений осознаваемости</i>	269
<i>Драгоценная Жемчужина</i>	330
<i>Будущее осознанных сновидений</i>	279



Об авторе

Стивен Лаберж (англ. Stephen LaBerge, род. 1947) — психофизиолог, лидер в области изучения осознанных сновидений, которые он определяет как особое измененное состояние сознания, при котором человек осознает, что видит сон, и может контролировать ход его течения.

Родился в 1947 году в Ритерленде, штат Аризона, США. Получив степень бакалавра математической науки университета штата Аризона, в 19 лет поступил в аспирантуру в Стэнфордский университет на специальность «химическая физика», однако в 1969 году ушел в академический отпуск.

Вернувшись в университет в 1977 году, начал исследовать психику человека. Одним из направлений было исследование всего, что связано со сном. Уже в 1980 году получил степень доктора философии по психофизиологии. В 1987 году создал Институт осознанных сновидений (Lucidity Institute).

Список произведений

- 1985 — Осознанные сновидения (1985, Стивен Лаберж.
Lucid Dreaming: The power of being aware and
awake in your dreams)
- 1990 — Исследование мира осознанных сновидений
(1990, Стивен Лаберж, Говард Рейнгольд. Ex-
ploring the World of Lucid Dreaming)
- 2004 — Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in
Your Dreams and in Your Life

От автора

Говорят, оригинальность – это лишь бессознательный плагиат. Идеи этой книги взяты из такого множества источников, что я не всегда могу вспомнить, у кого и что позаимствовал. Благодарю всех и приношу извинения за возможно неточное цитирование.

Дэниэл Гоулман и Роберт Экхард были первыми, кто воодушевил меня на эту книгу. Холмс- центр холистических исследований здоровья и фонд Монтеверди любезно предоставили мне средства.

Хочу поблагодарить доктора Уильяма Демента, предоставившего для моих экспериментов лабораторию в Стэнфордском Центре изучения сна и доктора Линна Нейджела за необходимую поддержку в самом начале нашей работы. Благодарю также своих помощников и всех онейронавтов, принявших участие в нашем проекте, особенно доктора Беверли Кедзиерски.

Я благодарю всех, кто читал и помогал мне править многочисленные черновики этого манускрипта, в том числе Лорну Катфорд, Генри Гринберга, Дороти Мэри Джонс, Линн Левитан, Роберта Орнштейна, Ховарда Рейнголда и Джона Сингера. Хочу выразить признательность Джереми Тарчеру за мудрый совет, а также Ханку Стину и Лори Лаберж, героически отредактировавшим всю книгу.

Наконец, я благодарен Л. П., и только она знает, насколько сильно.

Предисловие

Стивен Лаберж сделал нечто необычное: он показал, что считавшееся ранее невозможным в области сознания на самом деле совершенно реально. Он научно доказал, что человек может сохранять бодрствующий ум и в то же время видеть сновидения. Увлекательная история о том, как ему это удалось, изложена в первой части книги.

Доказательства Лабержа важны потому, что лишний раз демонстрируют, что возможности человеческого сознания намного шире, чем мы предполагаем. Многие ученые считали сновидения иррациональными и бессознательными по своей природе. Поэтому осознаваемое сновидение не входило в рамки их интересов.

Неверная концепция очень часто служит барьером для понимания и заслоняет собой потенциальные возможности. В качестве примера можно привести тот факт, что когда-то считалось немыслимым пробежать милью быстрее четырех минут.

Такая убежденность была серьезным барьером для бегунов до тех пор, пока одному из них это не удалось. Вскоре после устранения этого барьера многие обнаружили в себе способность преодолеть эту дистанцию еще быстрее. Так что мы пытаемся делать лишь то, что кажется нам возможным.

Этот же принцип сдерживает наше сознание, поэтому демонстрация Лабержем возможности сознательных и намеренных действий в сновидениях предлагает нам не только вдохновение. Советы и техники помогут нам стать осознаваемо сновидящими и научиться

практически использовать это состояние для внутреннего роста, укрепления уверенности в себе, укрепления ментального и, возможно, физического здоровья и решения творческих задач.

Доктор Лаберж написал вдохновляющую и увлекательную книгу. Читатели заключительной части "Осознаваемого сновидения" будут щедро вознаграждены идеями и открытиями, которые, говоря словами Уильяма Джеймса, не допустят "скоропостижной кончины наших взаимоотношений с реальностью". Автор показывает нам, что, подобно любой другой активности, осознаваемое сновидение, практикуемое открытым и чувствительным разумом, может привести к более целостному пониманию сущности сознания.

Роберт Е. Орнштейн,
доктор философии



Глава I



ПРОСНИТЕСЬ В СВОИХ СНАХ!

Бредя по сводчатому коридору, уводившему вглубь огромной крепости, я невольно остановился, восхищаясь величием архитектуры.

Каким-то образом, созерцание великолепного окружения заставило меня понять, что это сновидение! Впечатляющее великолепие замка показалось моему прояснившемуся сознанию еще более удивительным. В состоянии сильнейшего возбуждения я стал исследовать воображаемую реальность своего "воздушного замка". Спускаясь в холл, я чувствовал холод камня под ногами и слышал эхо собственных шагов. Каждый элемент этого зачаровывающего зрелища казался реальным, несмотря на то что я прекрасно осознавал, что вижу сон!

Это может показаться фантастичным, но, невзирая на крепкий сон, я полностью сохранил все способности бодрствующего состояния. Я мог думать так же ясно, как всегда, свободно вспоминать подробности моей бодрствующей жизни и действовать намеренно, полагаясь на сознательные реакции. И ничто из этого набора способностей не могло уменьшить яркости моего переживания. Как это ни парадоксально, я бодрствовал в собственном сновидении!

Оказавшись перед развилкой коридора, я решил испытать свободу собственной воли, решил повернуть направо и оказался перед лестницей. Меня заинтересовало, куда она может привести. Я мягко перелетел через ступеньки и оказался перед огромным подземным ходом.

От подножия лестницы пещера медленно уходила вниз, утопая в непроглядной тьме. Внизу, в нескольких сотнях ярдов, я смог разглядеть нечто вроде фонтана, украшенного мраморной скульптурой. Мною овладело желание искупаться в его воде, казавшейся такой освежающей. Я направился вниз по склону. Однако я не шел: в своем сновидении я мог свободно перелетать с места на место – туда, куда хотел. Приземлившись возле водоема, я сильно испугался, обнаружив, что фигура, воспринимавшаяся как статуя, на самом деле была угрожающе живой. Над фонтаном возвышался огромный, жутковатого вида джинн. Каким-то образом я мгновенно узнал в нем Стража Весны. Все мои инстинкты кричали: "Беги!". Но я вспомнил, что это ужасающее зрелище всего лишь сновидение. Приободренный этой мыслью, я отбросил страх и не побежал прочь, а уверенно направился к призраку. Как только я оказался достаточно близко, то по каким-то волшебным законам сновидения мои размеры стали равны размерам призрака, и я мог смотреть ему в глаза. Осознав, что причиной появления столь страшного чудовища являлись мои страхи, я решил обнять то, чего так трусливо старался избежать. Раскрыв объятия и сердце, я положил руки призрака себе на плечи. Сон стал медленно таять, и казалось, что сила чудовища переходит ко мне. Проснувшись, я ощутил себя наполненным вибрирующей энергией. Я был готов сделать что угодно.

Сновидение, которое я только что описал, является примером проявления малоизученного и зачаровывающего мира внутренних переживаний. Способность "проснуться в собственном сне" предоставляет человеку возможность уникальных и невероятных приключений, которые вряд ли выпадут ему в обычной жизни. Уже одно это способно вызвать интерес к осознаваемым сновидениям (именно так называются переживания, в которых человек видит сон и полностью понимает, что спит). В то же время среди всего разнообразия причин, побуждающих нас обучаться осознаваемому сновидению (а ему

можно научиться, как вы узнаете из главы 6), приключения могут оказаться наименее важными. Осознаваемые сновидения обладают, например, необычайным потенциалом для внутреннего роста, саморазвития, повышения уверенности в себе, укрепления психического и физического здоровья, решения творческих задач и дальнейшего продвижения по пути самосовершенствования.

Этот список может показаться преувеличением, но я утверждаю, что есть множество веских доводов в пользу его адекватности. Возможны, конечно, исключения, обусловленные тем или иным применением, но для выработки общего мнения польза этой способности несомненна. Все перечисленные возможности применения осознаваемого сновидения имеют много общего. Каждое из них так или иначе обладает потенциалом, позволяющим повысить качество нашей жизни и улучшить наше самочувствие. Каждое из них обогащает, расширяет и радикально преобразует доступные человеческому существованию переживания.

Осознаваемые сновидения могут внести значительный вклад в улучшение как ночной, так и дневной жизни. Мудрость, которую человек приобретает в осознаваемых сновидениях, остается при нем и способна помогать ему во время бодрствования. Более того, верно и обратное. Уроки, полученные во время бодрствования, с успехом можно использовать во время осознаваемого сновидения. К сожалению, это правило неприменимо к обычным сновидцам, которым недостает связи между сновидениями и повседневной жизнью. Типичный неосознаваемо сновидящий страдает специфической формой амнезии.

Проснувшись, он лишь с огромным трудом может вспомнить свое сновидение. Во время же сна он способен обращаться к своему жизненному опыту только через множество кривых зеркал, затемненных и искажающих. Вы можете справедливо спросить: "Неужели это так плохо? Неужели имеет какое-то значение то, живем мы

одной жизнью или двумя?". Чтобы ответить на этот вопрос, я воспользуюсь аналогией. Допустим, что по какой-то причине четные и нечетные числа месяца оказались для вас никак не связанными. Каждый день вы способны вспомнить действия и мысли только одной из "половин" (четной или нечетной) вашей прошлой жизни. Постарайтесь сами решить, плохо это или нет. В состоянии осознаваемого сновидения вуаль амнезии приподнимается и с помощью памяти, осознанность строит мост между днем и ночью.

Скептики могут назвать такую аналогию непоследовательной. Четные и нечетные дни бодрствующей жизни одинаково значимы для нас. Может ли мир осознаваемых сновидений предложить нам нечто такое, что сравнимо с миром бодрствующей реальности? Нужен ли нам мост между бодрствованием и сновидениями? Каково вознаграждение за время и энергию, потраченные на серьезные занятия сновидениями вообще и осознаваемыми в частности?

На эти вопросы есть множество ответов. В качестве одного из аргументов можно выдвинуть концепцию Фрейда, согласно которой сновидения – это "Via Regia" – королевская дорога в бессознательное. Каждый, кто заинтересован во внутреннем росте, не сможет игнорировать открытия, сопутствующие изучению собственных снов. И для достижения в этом максимального результата осознаваемость просто необходима. Короче говоря, работа со сновидениями настоятельно рекомендуется всем, кто стремится к самосовершенствованию.

Однако оставим в стороне психическое здоровье. Что еще способен дать нам мир сновидений? Первое, что приходит в голову, – это "физическое здоровье". Но не так-то просто провести четкую грань между "психическим" и "физическим", поэтому предоставим решать эту проблему престарелым философам. Более современный, "комплексный", взгляд на здоровье основывается на

интегральном, целостном подходе к личности. "Интеграция" выступает здесь в роли связующего звена человека как биосистемы. Для homo sapiens она проявляется во взаимодействии трех уровней организации: биологического, психологического и социального. Смысл такой концепции здоровья в общем-то кажется понятным. Поэтому вполне оправданно использование слов "целостность", "исправность" и "бодрость" в качестве синонимов слова "здоровье".

Мне хочется еще раз подчеркнуть концепцию целостности, которая впоследствии поможет лучше понять важность процесса самоинтеграции. Кроме того, эта концепция может стать основой для описания схемы влияния событий в сновидениях на биологическое функционирование организма, открытой в исследовательском центре Стэнфордского университета. Учитывая, что большинство болезней хотя бы частично обусловлены психосоматическими расстройствами, в качестве средства излечения психосоматической их компоненты можно предложить осознаваемые сновидения.

Стоит упомянуть еще об одной возможности использования осознаваемых сновидений. Это – решение творческих задач и принятие решений. На протяжении всей истории человечества сновидения нередко становились источником возникновения творческих идей в самых разных областях, включая литературу, науку, технику, изобразительное искусство, музыку, кино и даже спорт. В качестве примера одного из первых творческих сновидцев можно упомянуть Роберта Льюиса Стивенсона. Его произведения во многом обязаны сновидениям, взять хотя бы "Странную историю доктора Джекиля и мистера Хайда". Более известный пример – Сэмюэл Тейлор Колридж и его поэма "Кубла хан", написанная под влиянием опиумного сновидения. Среди ученых можно назвать немецкого химика-органика XIX века Фридриха Августа Кекуле, открывшего во сне строение молекулы

бензола, и навеянный сновидением эксперимент австрийского физиолога Отто Леви, продемонстрировавший химическую природу нервных импульсов и принесший ученому (совместно с Г.Х. Дейлом) Нобелевскую премию в 1936 году. В области техники имеется целый ряд изобретений, сделанных во сне (например, швейная машинка Элиаса Хау).

Уильям Блейк и Пауль Клее оставили после себя два документально подтвержденных случая. В сновидениях черпали вдохновение многие музыканты: Моцарт, Бетховен, Вагнер, Тартини, Сен-Санс и др. В области кинематографии создано немало фильмов, навеянных сновидениями. Примером тому могут служить "Последний год в Мариенбаде" Алана Реснейса, "Час волка" Ингмара Бергмана, и постановка пьесы Юдит Гэст "Обычные люди". Наконец, знаменитый игрок в гольф Джек Николас заявил однажды, что сделал во сне открытие, сократившее на десять ударов время прохождения дистанции! Если вы поверили, что нередко в сновидениях рождаются творческие идеи, то значит приведенные примеры сделали свое дело.

До последнего времени мы практически не умели управлять возникновением творческих сновидений. Однако с этого момента фантастический и прежде непокорный творческий потенциал состояния сна вступает в область наших возможностей, давая шанс сознательно использовать его в осознаваемых сновидениях. Здесь стоит привести слова Ф.А. Кекуле, сказанные им после выступления перед коллегами по поводу своего открытия: "Джентльмены, – спешу добавить от себя: "и леди", – давайте учиться видеть сны!"

От столь прозаического приложения осознаваемых сновидений давайте перейдем к более возвышенному. Не ошибусь, если скажу, что в сновидениях скрыта драгоценная жемчужина, сокровище, во много раз превосходящее все, что вам до сих пор приходилось находить.

Однако, чтобы отыскать его, необходимо научиться просыпаться в своих снах. Почему? А вы скажите, как легче найти пропажу – скажем, ключи от дома, – с открытыми или закрытыми глазами? То, что очевидно для внешнего видения, с успехом может быть применено к внутреннему.

Во время большинства сновидений наше внутреннее око закрыто – мы просто спим. Мы не осознаем, что видим сон. В этом состоянии у нас имеются огромные возможности, однако мы не можем ими воспользоваться, так как осознаем их только после пробуждения. Такое неведение превратилось в правило, но и здесь, к счастью, есть исключения. Они проявляются в тех случаях, когда у нас получается "проснуться" в собственных сновидениях, не тревожа и не прерывая состояния сна. Во время таких "осознаваемых" сновидений мы сохраняем полное сознание того, что спим и видим сон. То есть мы одновременно бодрствуем и спим.

Спать, но сохранять сознание? Сохранять сознание и видеть сон? На первый взгляд это может показаться слишком противоречивым. Но это лишь кажущееся противоречие. Оно основано на предположении, что сон и осознанность – две разные вещи. Осознано сновидящие спят по отношению к внешнему миру и полностью лишены чувственной связи с ним. Однако по отношению к миру внутреннему они бодрствуют и сохраняют с ним сознательный контакт. Вот в чем точный смысл того, что я называю "бодрствованием во время сновидения".

Определяя понятия, я говорил, что человек, сновидящий осознаваемо, сохраняет сознание. Что же это означает на самом деле? Обычно считают, что человек действует сознательно, если он отдает отчет своим действиям и может понятно их объяснить. Поэтому, если во время сновидения вы можете сказать себе: "Сейчас я вижу сон", – значит, вы действительно сохраняете осознанность.

И во сне, и во время бодрствования большинство поступков человека относительно бессознательны. Сознание ограничено: в какое-то мгновение мы способны сосредотачивать наше внимание на одной, максимум на нескольких вещах. Мы не в состоянии относиться сознательно сразу ко всему, что нас окружает. Кроме того, мы склонны быть менее сознательными, чем это возможно, потому что внимание требует заметных умственных усилий. При нормальных обстоятельствах мы позволяем себе расслаблять сознание настолько, насколько позволяет обстановка. Точнее говоря, мы стремимся уделять внимание лишь тому, что считаем необходимым для достижения текущих целей.

В большинстве случаев наша действительность настолько предсказуема, что всего желаемого мы можем добиться, полагаясь лишь на бессознательные привычки. Если, например, вы привыкли ездить на работу в собственном автомобиле, то дорога отнимает у вас не много внимания. Иногда вы можете обнаружить, что автоматически едете к месту работы, когда вовсе и не собирались туда ехать! Вашу машину ведет привычка, в то время как вы сами намеревались отправиться в магазин и купить книгу (почему бы нет?) про осознаваемые сновидения! Осознав, что автоматическое поведение не способствует достижению цели, вы можете намеренно изменить курс вашего следования и добраться до книжного магазина.

Все это говорит о специфической пользе осознаваемости – способности к намеренным действиям. Эта способность делает вас более гибким, дает возможность творчески подходить к неожиданным и непривычным ситуациям. Подобную пользу осознанность приносит и во время сновидений. Пробудившись во сне, вы получаете уникальную возможность творчески реагировать на любые неожиданности. Гибкий контроль, характерный для осознаваемых сновидений, открывает перед вами широкий диапазон возможностей – от удовлетворения самых смелых фантазий до постижения вершин духа.

Кроме намеренных действий, осознанность готовит еще один подарок для обладающих ею сновидцев. Осознаваемо сновидящий обычно способен ясно мыслить и помнить прошлые переживания и намерения. Он способен полностью вспомнить конкретный план действий, которые собирался предпринять во время сновидения. Все это помогает выработке новых подходов к научным исследованиям сна и сознания, о которых будет рассказано дальше. Однако подобная способность очень полезна и для простого сновидца. Он получает возможность противостоять собственным страхам, исследовать новые области переживаний, работать во сне над какой-нибудь конкретной проблемой.

Это новое измерение, открывающееся в мире сновидений, позволит разглядеть живые цвета там, где раньше были видны лишь черно-белые тени. Внезапное проявление осознаваемости может оставить очень глубокое впечатление. Тот, кто видел "Волшебника страны Оз", вряд ли забудет реакцию Дороти, обнаружившей, что какая-то волшебная сила перенесла ее из черно-белого Канзаса в необыкновенно цветную страну Оз. Любой осознаваемо сновидящий согласится с заключением восхищенной Дороти, с которым та обратилась к щенку, сопровождавшему ее в путешествии по радуге: "Тото, мне кажется, мы уже не в Канзасе!" Этот кинематографический пример иллюстрирует то возбуждение и эмоциональный подъем, которые обычно сопровождают первое переживание полной осознаваемости. И эти чувства не исчезли из моих осознаваемых сновидений даже после девяти сотен подобных переживаний, записываемых мною с 1977 года.

Эмоциональное воздействие осознаваемого сновидения пропорционально ясности и полноте изменения сознания. Существует несколько степеней осознаваемости. Обычное пробуждение от кошмара, осознаваемого как сон, представляет собой низшую ее степень (зачем же бежать от того, что "всего лишь сон"?) Такое переживание

зачастую сопровождается чувством относительного успокоения. Однако по-настоящему насыщенное осознаваемое сновидение, в котором сновидец продолжает видеть сон в течение времени, достаточного для того, чтобы пережить изумление, может ассоциироваться с электризующим чувством рождения заново и открытием мира новых переживаний.

Новички зачастую бывают просто переполнены восторгом от того, что им удалось пережить сновидение всем существом, бодрствуя во время сна! Один сновидец, описывая ощущение полноты жизни, полученное в результате яркой вспышки осознаваемости, рассказывал, что он чувствовал, что обладает "невиданной ранее свободой". Его сновидение было наполнено такой одухотворенностью, что "сама темнота казалась живой". Мысль, с неумолимой силой возникшая в сознании, заставила его воскликнуть: "Я никогда раньше не просыпался!"

Это особый, но вместе с тем и очень характерный пример эмоционального состояния, явившегося следствием возникновения осознаваемости. Другой пример – первое осознаваемое сновидение одной молодой женщины. Накануне вечером она прочла небольшой отрывок из книги Скотта Спэрроу "Осознаваемые сновидения и процесс эволюции". В нем говорилось, что состояние обычного сна представляет собой "уровень, на котором человек остается ребенком", а развитие способности к осознаваемому сновидению сравнивалось с развитием сознания у первобытного человека. Автор неоднократно ссылаясь на понятие "инфантильного эго" и настаивал на важности умения "взять на себя ответственность" за все конфликтные и незрелые аспекты собственной личности.

Очевидно, эти идеи произвели на разум девушки (и сознательный, и бессознательный) глубокое впечатление. Она легла спать с сильным желанием увидеть осознаваемое сновидение. На рассвете ей приснился сон, в котором она "чувствовала себя ответственной за ребенка, си-

девшего на горшке и казавшегося очень грязным". (Образ "ответственности" за "инфантильное эго!") "Ничего не замечая", девушка решила отыскать ванную и помыть ребенка. Подняв его на руки, она внезапно обнаружила, что "ребенок оказался гораздо старше" и что он был "не таким уж беспомощным". Она пристально взгляделась в его лицо и увидела, что оно наполнено мудростью. В этот момент девушка поняла, что спит. В возбуждении она "пыталась припомнить советы из прочитанной книги", однако единственным, что приходило на ум, была собственная фраза: "Невероятное переживание". Оставив в стороне все связанное с вечерним чтением, она ощутила "блаженное чувство... таяния и погружения в цвета и свет", которое продолжало усиливаться, "раскрываясь на-встречу полнейшему "оргазму". После этого девушка продолжала "мягко парить в бодрствующем сознании" и проснулась с чувством бурлящей радости, которое не оставляло ее на протяжении целой недели.

Этот пример показывает, что характерной особенностью осознаваемых сновидений являются позитивные чувства, переносимые в состояние бодрствования. Сновидения, даже позабытые, способны окрасить наше дневное настроение яркими красками. Если негативные сновидения создают впечатление, что мы "встали не с той ноги", то позитивные, наоборот, дарят нам эмоциональный подъем и позволяют начать день уверенно и энергично. В результате подобных переживаний осознаваемо сновидящие могут обрести сильный стимул, способный обеспечить личностный рост и позитивные перемены в бодрствующей жизни. Во время осознаваемых сновидений мы безбоязненно можем испытывать новые формы поведения. Такие сновидения дают нам уникальную возможность для экспериментирования над собой и являются одновременно лабораторией и полигоном для выработки нового стиля жизни.

Осознаваемые сновидения воздействуют на ум сновидца не меньше, чем первое проявление осознаваемости воздействует на его эмоции. Чтобы понять глубину этого воздействия, рассмотрим сначала, каким образом обычный сновидец воспринимает свое пребывание в мире

снов. Как правило, он бывает поглощен переживаемым видением. Играет ли он во сне главную роль или является пешкой, он относится к своему переживанию так же, как и ко внешней реальности. Мир сновидений превращается для него в своеобразную тюрьму, стены которой непреодолимы, несмотря на свою иллюзорность.



Осознаваемо сновидящие, напротив, понимают, что сами содержат в себе весь мир сна. Они способны выйти за его пределы, так как знают, что это плод их воображения. Таким образом, приход осознаваемости переворачивает мир сновидца вверх ногами. Вместо того чтобы казаться себе частью целого, он сам вмещает содержание сна. Осознаваемо сновидящий способен вырваться за стены этой тюрьмы и приступить к исследованию огромного мира разума.

Несмотря на то, что, обретя осознанность, человек обычно продолжает играть роль, отведенную ему в сновидении, он больше не идентифицирует себя с этой ролью. Такое обособленное, но не лишнее заинтересованности состояние сознания позволяет ему противостоять кошмарам и страхам, разрешать внутренние конфликты и двигаться в своем психологическом развитии навстречу само-интеграции и внутренней гармонии.

Примером того, как осознаваемое сновидение помогает справиться с беспокойством и сделать шаг к гармонии, может служить одно из моих собственных переживаний. Мне приснилось, будто я оказался посреди взбунтовавшегося класса. Вокруг бесновалась дикая толпа, расшвыривающая стулья и раздающая тумаки налево и направо. Огромный, омерзительный варвар с рябым лицом – настоящий Голиаф – заключил меня в железные объятия, из которых я отчаянно пытался вырваться. В этот момент я понял, что происходящее – сон. Я вспомнил, что с подобными ситуациями, случавшимися и прежде, я уже научился справляться и поэтому просто прекратил сопротивление. Я понял, что причиной борьбы был конфликт внутри меня самого. Отвратительный варвар служил лишь воплощением того, от чего я стремился избавиться. Возможно, он воплощал человека, который мне не нравился, или одно из его качеств. Однако если это тронуло меня настолько, что стало причиной сновидения, то для достижения внутренней гармонии был лишь один путь: принять все, что я мог обнаружить в себе, даже такого одиозного варвара. Подобный поступок безусловно разрешил бы мой сновидческий конфликт и приблизил меня к само-интеграции. Мое переживание продемонстрировало, что, по крайней мере в мире сновидений, лучший и, возможно, единственный способ прекратить ненависть и конфликт – это полюбить врага, как самого себя.

Обретя осознанность в этом сновидении и прекратив бороться (с самим собой), я стал абсолютно уверен в дальнейшем развитии действия. Я знал, что только любовь разрешит внутренний конфликт. Стоя лицом к лицу с великаном, я попытался его полюбить. Поначалу это было нелегко, я ощущал лишь отвращение и неприязнь: великан был слишком уродлив (таковой была моя внутренняя реакция). Однако я отвлекся от его облика и стал искать любовь в собственном сердце. Найдя ее, я взглянул в глаза мучителю, веря, что интуиция подберет верные слова. Как только прекрасные слова одобрения вырвались из меня, мерзкий варвар растаял. Что же касается бунта, то он исчез без следа. Сновидение закончилось, и я проснулся, ощущая удивительное спокойствие.

До сих пор я говорил только о потенциальных возможностях. К настоящему времени в большей или меньшей степени развита лишь одна область применения осознаваемых сновидений. Я имею ввиду использование осознаваемых сновидений в качестве инструмента научных исследований психофизиологической природы состояния сна, которые, в свою очередь, являются источником материала для изучения человеческого сознания. Уже несколько лет в лаборатории сна Стэнфордского университета мы используем осознаваемые сновидения для исследования взаимосвязей ума и тела. Впервые в истории появилась возможность получать по ходу сновидений информацию из их мира. И в Стэнфорде, и во всех остальных лабораториях осознаваемо сновидящие, физиологически оставаясь в состоянии сна, оказались способны подавать сигналы внешним наблюдателям.

Такие послания доказывают, что осознаваемые сновидения происходят исключительно в фазе сна, именуемой стадией быстрого движения глаз (БДГ-фаза). Это удивительное состояние называется еще парадоксальным сном, так как в конце 50-х годов было установлено, что оно