18+

Игорь Канифольский

Источники сновидений

и работа с ними в Терапии осознаванием

Игорь Канифольский

Источники сновидений. И работа с ними в Терапии осознаванием

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64890488
ISBN 9785005363466

Аннотация

Эта книга – запись двухдневного семинара по работе со сновидениями в Терапии осознаванием, который прошел онлайн 8—9 августа 2020 года.В ней сохраняется устная речь почти без правок, что позволяет читателю погрузиться в атмосферу семинара.Работа со сновидениями рассматривается в трех аспектах – осознанные сновидения, работа с ночными сновидениями в терапии и терапевтические «сны наяву», происходящие на сессиях Терапии осознаванием.Приведены записи демонстрационных сессий.

Содержание

Предисловие автора	5
Цель работы со снами	7
Пути работы со снами	8
Источники снов	10
Сон, как «выдох» сознания	12
Причины бессонницы	14
Осознавание, как основа психики	16
Пробуждения среди ночи	17
Гормональный фон и картина мира	19
Терапия как замена сна	21
Источники снов-2	22
Несбывшиеся мечты и сны	24
Глубокие отпечатки и 7-е сознание	26
Сны у детей	27
Сонники	28
Состояние после пробуждения	29
Если приснилось что-то плохое	30
Переход через глубокое	32
Сила намерения	35
Перезагрузка подсознания	36
Предупреждающие сны	37
Уровни сознания	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Источники сновидений
И работа с ними
в Терапии осознаванием

Игорь Канифольский

Корректор Елена Николаевна Петрова

© Игорь Канифольский, 2021

ISBN 978-5-0053-6346-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие автора

И сны, и бодрствующее сознание происходят из одного источника – глубокого и целостного осознавания, пространства всего.

И мы можем работать с осознаванием сновидений по-разному.

Мы можем осознавать этот источник в осознанных сновидениях.

Мы можем соприкасаться с глубинным осознаванием в момент пробуждения, именно поэтому сознание после пробуждения обладает такой ясностью.

Мы можем исследовать свои сны после пробуждения, связывая их с событиями внешнего мира. Мы рассмотрим способ анализа сновидений по методу Стэнли Криппнера, на страницах этой книги.

К этому же глубокому осознаванию мы обращаемся и в Терапии осознаванием, созерцая истории осознавания клиентов, подобные снам наяву. И досматривая их до благоприятного завершения, которое видим, как раскрытие потенциала клиента прямо в течение сессии.

Запись такой сессии также приведена ниже для вашего ознакомления, она иллюстрирует изложение теоретического материала.

Эта книга – запись двухдневного семинара по Работе

со сновидениями в Терапии осознаванием, который прошел онлайн 8—9 августа 2020 года. В ней сохраняется устная речь почти без правок для погружения в атмосферу семинара. Можно делать это со своим запросом.

Мы рассмотрим работу со сновидениями в трех аспектах – осознанные сновидения, работа с ночными сновидениями в терапии и терапевтические «сны наяву», происходящие прямо на сессии – «истории осознавания».

Исследуем причины бессонницы и внезапных ночных пробуждений. Поговорим о причинах вечерних и утренних снов, уровнях сознания и о том, что делать, если приснилось что-то плохое.

А также понаблюдаем за работой терапевта в демонстрационных сессиях.

Я опираюсь в изложении на свой опыт работы в Терапии осознаванием, на знания, полученные от тибетских учителей, в частности, Гьетрула Джигме Ринпоче, современного представителя линии Рипа тибетского буддизма, а также от других лам и из других источников. Хорошего чтения!

1 день. Теория.

Работа со сновидениями в Терапии осознаванием.

8 августа 2020 года

Цель работы со снами

Тема семинара посвящена осознаванию сновидений. Общее правило, которое хочу сразу озвучить – осознавание сновидений должно приводить к удовлетворяющему результату. Я начинаю с результата, как мы всегда делаем в терапии: что вы хотим получить в итоге?

Этот удовлетворяющий результат или позитивная, точнее позитивно-нейтральная, завершенность может происходить в разных формах.

Во-первых, это может быть нечто радостное, наполняющее, связанное со светом, блаженством, счастьем, цельностью.

Второй вариант – успокоение и освобождение.

Оба варианта являются хорошим завершением, потому что душа успокаивается, и человек может больше не возвращаться к этому.

Третий вариант – изменение отношения к сновидению, которое достигается через понимание, трактовку, интерпретацию, либо через проживание эмоций. Изменение отношения к сновидению тоже может быть хорошим результатом.

Нам нужно, чтобы сон завершился позитивно или нейтрально, чтобы мы освободились, и наступило успокоение, либо чтобы отношение к сну стало нормальным, естественным, ровным и позитивным.

Пути работы со снами

Через какие же пути мы можем прийти к этому? Какие пути достижения осознавания? Я вижу три главных.

Во-первых, это осознавание во сне. Мы можем достичь того, что во сне будем сохранять осознанность. Это создает большие возможности для спокойного проживания этого сна, чем бы он ни закончился, и успокоения на этом. Либо развития этого сна, создание или трансформацию чего-то в этом сне, перемещения, путешествия, действия, которые могут привести к позитивным, наполняющим нас итогам после осознанного сновидения.

Второй вариант, кроме осознавания самих сновидений ночью во сне, -это работа со сновидениями после пробуждения. Наверное, это самый частый случай в терапии, потому что не все люди способны осознавать свои сны. Хотя этому можно научиться. У меня есть такой опыт, и в этом нет ничего сложного. Тем не менее, если говорить о наших клиентах, чаще сон уже прошел, и мы работает со сновидением после пробуждения. Это второй способ, которым можно осознавать сон, и мы поговорим о том, как и когда это можно делать. Нам пригодиться методика Стэнли Криппнера, интересного человека, исследователя, с которым я был знаком в течение многих лет. Мы не постоянно общались, но встречались трижды *с перерывами в несколько лет.* И мне было

интересно наблюдать его динамику, как он менялся из сухаря-ученого в теплого, душевного и поддерживающего терапевта. Я потом расскажу об этом подробнее.

Мы можем работать со сновидениями после пробуждения. Так тоже можно осознавать сновидения.

Третий путь, которым мы очень часто пользуемся в Терапии осознаванием, это так называемые «day dreams» – трансовые состояния, когда человек попадает в состояние, подобное сну.

Это не глубокий ночной сон, когда теряется контакт с сенсорным полем, органами чувств, и человек полностью пребывает в своем, как тибетцы называют, шестом сознании, во внутреннем мире.

Тем не менее, эти сны наяву, «day dreams», дневные сны или трансовые состояния, обладают достаточной степенью влияния на человека, если включены телесные энергии.

Работа в этом сне наяву, терапевтическом трансе, тоже является вариантом осознавания сновидений. Этим мы часто пользуемся, хотя это не напрямую работа со сновидением, а некий аналог сновидения, можно сказать, его «light» версия. Но она очень полезна для глубоких и доступных изменений состояния.

Источники снов

Давайте поговорим о том, откуда берутся сны. Делюсь представлением, которое у меня сложилось. Сны происходят из того, что в психологии называется подсознанием, а в тибетской культуре называется шестым сознанием.

У нас есть пять сознаний, связанных с органами чувств. Днем наше внутреннее сознание, подсознание, контактирует с внешним миром через органы чувств.

В принципе, то что мы воспринимаем как внешний мир, то, как мы это воспринимаем, происходит из того же самого источника, из нашего глубинного осознавания, которое пока что мы рассматриваем на уровне подсознания или шестого сознания.

Ночью, когда человек засыпает, происходит отключение от внешнего сенсорного поля. Мы меньше воспринимаем или вообще не воспринимаем внешние сигналы, приходящие через органы чувств, и встречаемся с содержанием *подсознания*, с шестым сознанием, в котором хранятся различные отпечатки.

Или как это называется в западной психологии, «баги», по аналогии с багами в программировании.

Меня забавляет сходство, порой даже в звучании: в тибетской культуре эти отпечатки называются «багчаги»,

что похоже на «баги».

Эти отпечатки могут иметь разное происхождение.

Часть из них происходит из впечатлений от дневной жизни, из внешнего мира.

Другая часть относится к тому, что приходит из более глубоких слоев сознания, которые находятся за этим шестым сознанием.

Те отпечатки, которые приходят из дневного мира, обычно проявляются в первой половине или первых двух третях ночи, вскоре после засыпания и до четырех-пяти утра, в редких случаях дольше.

Сон, как «выдох» сознания

Считается, что человек во сне «выдыхает», как это называют некоторые специалисты. Есть такой термин, что сон – это «выдох сознания». Как будто днем мы «вдыхаем впечатления», а ночью их «выдыхаем».

Есть такая теория, что проблемы человека, в том числе невротические, связаны с тем, что люди стали меньше спать. Из-за того, что изобрели электричество, нет романтической лучины, при которой долго не посидишь, есть телевидение, интернет, смартфон, люди, увлекаясь внешним миром, отнимают у себя время сна.

Они бесконечно «вдыхают» впечатления, а выдох так и не наступает.

Если сравнить это с дыханием, то неизбежно будут проблемы и напряжение.

В этом смысле терапию нужно рассматривать как помощь человеку в выдыхании накопленных в жизни впечатлений. Это одно из простых рассмотрений терапии.

Меня радует эта модель, потому что в ней снимаются вопросы про разные техники, подходы и так далее. Нам нужно просто позволить человеку немножечко «поспать» в терапевтическом ключе, что мы и делаем, предлагая ему внутренние образы. Можно сказать, сон наяву компенсирует дефицит ночного сна, и это простое, но в то же время вдохнов-

ляющее объяснение терапии.

Пришел клиент, мы позволили ему немного «выдохнуть» впечатления в виде разных осознаваний внутреннего мира. И это уже неплохо, потому что *восстанавливает* баланс между сном и бодрствованием.

Я когда-то стажировался в клинике психиатрии Военно-медицинской академии. И у помощника начальника клиники на компьютере бегущей строкой постоянно повторялась фраза: «Лучшее лекарство – это сон».

Причины бессонницы

Мы поговорим о проблемах со сном, с засыпанием.

Они имеют две главные причины.

Во-первых, слишком сильная увлеченность, зацикленность на каких-то внешних событиях.

Есть что-то очень важное для человека, чему он уделяет внимание. Сознание цепляется за эти внешние события, за внешний мир и не может их отпустить, поэтому не может погрузиться в сон. Важный момент – засыпание, как и многие процессы в жизни, как и само осознавание, это не то, что можно «сделать». Оно происходит само, когда мы всё отпускаем.

Итак, первая причина – «зацепленность» за внешние события.

Лечение такой бессонницы – анализ или осознавание этих событий, доосознавание их до той степени, в которой смогут нас отпустить.

Например, если человек находится в какой-то актуальной ситуации, он чем-то встревожен, озабочен и так далее. Мы анализируем это.

Вторая причина бессонницы происходит из внутреннего мира, из подсознания, из «шестого сознания», когда есть большой перегруз стрессовых, негативных, болезненных отпечатков в нем.

И человек интуитивно боится погрузиться туда, избегает встречи с болью, которая находится в его подсознании.

По этой причине он тоже может находиться на поверхности бодрствования и не погружаться в сон.

И тогда задача терапии – осознавание этого внутреннего содержания и очищение каких-то, как правило, уже старых стрессов.

Если в первом случае это актуальная, значимая внешняя ситуация, то во втором – это накопившийся за долгое время стресс, который нужно очистить.

У меня есть клиентка, мы с ней медленно двигаемся. Она находится в состоянии бессонницы, причина как будто внешняя: неблагоприятные условия проживания, странный сосед, который ее нервирует.

Но перед этим она провела несколько месяцев в стрессовой ситуации. Физически она оттуда ушла, но внутренне этот стресс всё еще переживает, несет в себе. И наша задача – прорабатывать этот прошлый стресс, который у нее накопился в связи с этими прошедшими внешне, но не прошедшими внутренне, обстоятельствами.

Осознавание, как основа психики

Осознавание является общей платформой и для сна, и для бодрствования.

И сновидения, и дневные впечатления имеют одну основу в психике. Это наше осознавание.

Если мы включаем режим осознавания —перестаем активно думать и просто пребываем в осознанности, в каком-то смысле это является заместителем сна.

Я сейчас не говорю про фантазирование, про грезы и мечтания. Именно пребывание в осознанности может компенсировать дефицит сна.

Известно, что у людей, которые практикуют осознанность, в частности, медитацию, суть которой – тоже осознавание, потребность в сне естественно снижается.

Они не лишают себя сна, а просто начинают меньше спать.

Есть примеры крупных учителей, которые спали по четыре часа и еще меньше и нормально себя чувствовали. Они компенсировали потребность в сне практикой осознавания.

Пробуждения среди ночи

Поговорим о пробуждениях среди ночи.

В начале ночи уходят впечатления прошедшего дня, ближайшего прошлого.

И где-то в середине ночи, обычно к трем-четырем утра, человек встречается с более глубокими отпечатками в подсознании, которые относятся к чему-то, накопившемуся из прошлого. Если эти отпечатки негативные, то и случаются пробуждения среди ночи в холодном поту, в страхе и панике.

Это происходит в три-четыре утра, когда впечатления вчерашнего дня уже ушли, а более глубокие слои еще не проявились.

На пути к ним человек встречается с загрузкой из прошлого, которая иногда является стрессовой, болезненной и приводит к такому пробуждению. Важно сформировать к этому правильное отношение.

Человек часто пугается, пытается заснуть или мечется в панике. Однако, если понимать, что это проявляется содержание подсознания, то можно использовать пробуждение как раз для осознавания, для проведения само-терапии.

Если спокойно, с интересом и пониманием значимости отнестись к таким пробуждениям, то это время можно использовать для продвижения в осознавании себя.

В это время мы встречаемся с очень глубокими слоями

подсознания, лежащими за теми, что накопились за вчерашний день.

Гормональный фон и картина мира

Поступил вопрос о том, не связаны ли пробуждения с изменением гормонального фона в это время суток.

Нам важно, что человек субъективно ощущает при пробуждении, мы работаем в этой картине мира.

Если думать о биохимии и физиологии во время пробуждений – это другая картина мира со своими методами.

Если продолжить говорить о психологических механизмах, важно субъективное отношение к подобным пробуждениям. Часто люди думают: «Я просто хочу уснуть». Можно относиться к пробуждениям как к подарку, который преподнесла вам жизнь. Вы встретились с каким-то очень глубоким состоянием своего сознания, и вы можете его осознать в пять часов утра. Если так к этому отнестись и провести мини-терапию или хотя бы побыть в осознанности, подышать или ничего не делать, позволяя прожиться этому состоянию, таким способом можно очистить то глубокое состояние стресса, которое пробуждает вас в пять часов утра.

Важный момент – не стоит смешивать описания мира. Говорить одновременно об эмоциях и о гормонах. Можно поразному подходить к одному и тому же вопросу. Что-то решается и хирургическим путем. Я советую осознавать, в ка-

кой картине мира вы находитесь. Что касается работы с собой, мы говорим о субъективной психологии, о продуктивном осознавании.

Терапия как замена сна

Как уже говорилось, терапия – это в каком-то смысле замещение сна. Это один из возможных взглядов на нее. Чем больше мы занимаемся осознаванием в состоянии бодрствования, тем меньше есть потребность в прорабатывании этого внутреннего состояния в процессе сновидений.

Источники снов-2

Что может привести к тому или иному сновидению? Мы говорили об отпечатках, которые могу относиться ко вчерашнему дню. Тибетцы, например, различают разные виды отпечатков: *зрительные, слуховые и обонятельные*. Считают, что существуют три вида снов, связанные с тремя видами впечатлений. Мы говорим о загрузке подсознания извне, о том, что загружается и что может проявиться во сне.

Уровень кортизола, физическое состояние тела, наличие напряжений, болезней, физических нарушений – это все тоже может проявиться во сне. Телесные состояние – еще один источник проявлений во сне. На содержание сновидения также влияет происходящее вокруг вас, когда вы спите. Например, вы спите, а сосед с дрелью начинает свою работу, во сне это может представиться чем-то особенным.

В статье «Сновидения тела», вышедшей когда-то в вестнике Международной ассоциации по исследованию сновидений, я привожу такой пример. Если человек спит, и ему одеяло или подушка затрудняет дыхание, это может повлиять на содержание сновидения.

Кому-то покажется, что он целуется, и человек испытает счастье во сне.

Кому-то – что его душат, и он испытает ужас от этого физического стимула.

Вспоминаются слова Ф. М. Достоевского: чтобы иметь счастливые сны, нужно иметь счастливую душу.

Несбывшиеся мечты и сны

Если говорить о внешних впечатлениях, повлиять на содержание сна могут какие-то несбывшиеся желания, мечты. Если человек думает о чем-то имеющем большую значимость, чего не было днем, это может стать содержанием сна. Например, часто снятся дети, когда они находятся далеко. Это не было дневным впечатлением, но для человека значимо, он думаете о них, это может стать содержанием его сна.

Таким образом, значимые, важные впечатления или несбывшиеся мечтания могут стать отпечатком в подсознании и проявиться в ночном сне.

Мы говорили о том, что наполняет сон, исходя из событий сегодняшнего дня или психического состояния. Это обычно происходит в первой половине ночи.

Во второй половине ночи или в последней трети, как уже говорилось, могут прийти проявления стресса из подсознания, которые не относятся к недавнему прошлому или значимому настоящему, которые загрузились гораздо раньше. Именно они определяют, что человеку покажется: он целуется или его душат. *Это зависит от того, что у него внутри*, какие отпечатки в его подсознании. Именно они будут проецироваться на этот внешний физический стимул – одеяло, затрудняющее дыхание. И будут связаны с более давними впечатлениями из жизни индивида.

До сих пор мы говорили о впечатлениях из внешнего мира.

Глубокие отпечатки и 7-е сознание

Если пойти ещё глубже, то можно встретиться с впечатлениями из более глубоких слоев сознания. Обычно эти вещи происходят в последней стадии сна перед пробуждением.

«Выдох» вчерашних впечатлений уже произошел, тело отдохнуло, подсознание немного очистилось за ночь. Если вы не проснулись из-за накопленного сильного стресса, и перешли к следующей стадии сна, то там может проявиться более глубокое сознание, если называть по номерам, седьмое сознание, или личное бессознательное.

Оно определяет в каком-то смысле судьбу человека.

Это отпечатки, которые не относятся к его нынешней жизни, к его дневным впечатлениям, которые он вдохнул и выдыхает. Это более глубокие вещи, которые происходят из исторически более старых «закладок», передаются по истории рода, либо осознаются как опыт из прошлых жизней. У некоторых людей подобный опыт проявляется в Терапии осознаванием.

Могут проявиться сны, которые имеют отношение к будущему. Вы можете увидеть нечто, что не будет переработкой прошлого опыта. Это обычно сны перед пробуждением. Люди их могут запоминать. Сны в последней трети ночи или утром.

Сны у детей

Вопрос от участницы семинара: «Есть ли особенности в работе со сном со взрослыми, с подростками и с детьми?»

У детей меньше потребность в понимании, им важно хорошо себя чувствовать. Им можно объяснять в шутливой, игровой, сказочной форме.

С подростками важен некий контакт и поддержка самостоятельности. У них потребность в понимании меньше, чем у взрослых, но меньше и потребность в опеке, чем у детей. Скорее, больше амбициозности и самостоятельности.

У взрослых часто присутствует нагруженность знаниями. Помимо самого осознавания сновидений, у взрослых бывает довольно большая работа, связанная с объяснениями, с интерпретацией. Для некоторых подростков это тоже важно.

Сонники

Если говорить о сонниках, часто попытки разгадать относятся к утренним снам. Они имеют символическую, метафорическую форму. Похоже на метафору ситуации в терапии, только она приходит из более глубоких слоев. Бывает, снится что-то реальное, знакомые люди. Бывает -метафорическое. Но самое важное – это качество состояния после пробуждения. Об этом говорят все исследователи.

Состояние после пробуждения

Именно то, как человек себя чувствует после пробуждения, определяет, было ли это негативное предсказание или метафорическое описание ситуации. Если приснилось что-то не очень позитивное, но проснувшись, вы не испытываете связи с этим сном, вы чувствуете себя хорошо, комфортно, но вспоминаете с удивлением, «надо же такое странное приснилось», у вас нет страха, напряжения, тревоги, вы проснулись, и этого больше нет, в этом случае сон выполнил терапевтическую функцию.

Что бы не снилось, если состояние после пробуждения хорошее, можно считать, что это проработанная история, и вы из нее вышли.

Но иногда остается интерес к сновидению, хочется, думать, анализировать, значит – нужно это делать.

Если же энергии на это нет, а есть спокойное восприятие – значит, ничего делать не нужно.

Если что-то приснилось, и вы чувствуете себя после пробуждения не очень хорошо, напряженно, негативно, значит у вас возникает задача проработать сновидение в состоянии бодрствования. Я советую серьезно отнестись к этому. Есть народные методы и рекомендации.

Если приснилось что-то плохое

Если приснилось что-то плохое, состояние после пробуждения нехорошее, важно рассказать об этом кому-то.

Если вы рассказываете сон человеку, который может поддержать вас, вы больше осознаете и разделяете опыт.

От разделения с хорошим человеком, плохое рассеивается, а хорошее-увеличивается.

Можно более серьезно подойти, и провести работу с впечатлением от сна, *используя, например, методику Стэнли Криппнера, которую мы рассмотрим далее*.

Очень важно использовать состояние сразу после пробуждения. Это важный момент. Он подтверждается как нейрофизиологически, так и в традиционных культурах, где была развита практика сновидений. Я знаю три таких традиционных культуры: американский индейцы, тибетцы и малазийцы.

Есть племя сеноев, у которых развита культура сновидений. Она описана в книге Патриции Гарфилд «Творческое сновидение», которая переведена на русский.

Я лично знаком с Патрицией Гарфилд, мы с ней обедали на конференции в Америке. У них есть так называемые обеды с мэтром. Можно записаться и попасть за стол со спикером. Мы с ней беседовали. Сложилось впечатление, что у Патриции Гарфилд прекрасная балансирующая семья

—муж не интересуется сновидениями, а она интересуется, но чувствует заземленность в лице супруга.

У сеноев вы найдете те же рекомендации – сон нужно довести до чего-то позитивного.

Переход через глубокое

В момент перехода от сна к бодрствованию и наоборот, человек переключается от внешнего, сенсорного, связанного с органами чувств на внутреннее сознание сновидения. И наоборот. Этот переход происходит через еще более глубокое состояние, которое можно назвать восьмым сознанием. Это так называемое коллективное бессознательное.

Мне кажется, что К. Г. Юнг описал коллективное бессознательное отчасти под влиянием тибетских идей, потому что в Тибете есть такое понятие алая-виджняна, «сознание-семя».

Это очень похоже по смыслу на юнгианское пространство архетипов. Это уровень сознания, где находятся зачатки, семена самых разных проявлений и впечатлений в жизни. Они ни хорошие, ни плохие, они просто есть и не являются радостным, светоносным сознанием, которое находится еще глубже, за этим уровнем архетипов или сознанием семени.

Считается, что переход от сна к бодрствованию и наоборот происходит через погружение на этот глубокий уровень коллективного бессознательного. Получается, что, невольно, человек, засыпая и просыпаясь, соприкасается с очень глубоким, нейтральным и от этого более свободным уровнем осознавания. Есть варианты развития событий: можно направиться как в одну, так и в другую сторону. Мне нравит-

ся фраза: «Есть одна основа, но два пути и два плода. Таково волшебное проявление осознавания и неведения». Если вы не осознаете, то можете направиться по пути негативного развития событий, испугаться каких-то проявлений или привязаться к ним. Если вы сохраняете осознанность в этот момент пробуждения, то можете запустить позитивный вариант развития событий, проходя через эту нулевую точку. Управляющее этим процессом осознавание является еще более глубоким уровнем сознания, девятым и десятым. Сразу после пробуждения и засыпания мы находимся очень близко к этому глубокому уровню осознавания. В этот момент оно может *просветить через наше обыденное сознание* более ярко.

Это напоминает некоторые терапевтические наблюдения. Например, известный психотерапевт Леонид Кроль как-то высказал мнение, что наилучший для психотерапии транс – это транс, переплетённый с реальностью. Мне кажется, что это действительно так.

В момент перехода от внешней реальности к трансовой и обратно и происходят изменения. Именно в момент перехода.

И это подобно состоянию после пробуждения или после засыпания. Сразу после пробуждения бывает момент осознанности, когда мы способны более явно и ярко осознать все, что хотим: и сновидение, и внешнюю реальность.

В этот момент можно правильно настроиться, не вставать

с кровати и не бежать делать дела.

У некоторых есть такая установка. Как в поучениях для детей – проснулся, сразу надо встать с кровати, не лежать, принять душ и т. д. Есть разные картины мира, не буду спорить.

С точки зрения осознавания сновидений, мы можем использовать этот момент, полчаса или несколько минут, секунд, когда бывает ясность осознавания. Бывает, просыпаешься, и тебе все понятно в момент пробуждения. Можно настроиться и использовать эти несколько секунд или минут для того, чтобы побыть в осознанности. Мы можем прикасаться после пробуждения к глубокой осознанности, здесь она ближе. Мы только что прошли через глубокий слой сознания, через восьмое сознание, и почти прикоснулись к светоносному осознаванию, которое лежит в основе всего: реальности внешнего мира и сновидения. Можно поставить в это момент какое-то намерение на предстоящий день или больше.

Сила намерения

В работе со сновидениями главную роль играет ваше отношение или намерение. Если интересны сны, они ответят взаимностью. В жизни так все устроено: если вы что-то любите, то скорее всего это будет вам помогать, с этим будут складываться хорошие отношения. Не знаю, что это будет: лес, река, дождь, кофе, психология. Если вы это любите, оно будет отвечать вам взаимностью. То же со снами. Если вы будете ценить значение снов, а не просто смотреть на них как на случайный артефакт, понимать, что в них есть польза, в частности, в развитии осознавания, они тоже будут помогать вам.

Перезагрузка подсознания

За счет осознавания сновидений, мы можем менять наполнение нашего подсознания, те самые багчаги, чтобы они перестали быть «багами», а стали позитивными отпечатками, позитивным наполнением подсознания, которое автоматически будет проявляться в вашей жизни. Об этом в психологии много говорят, например, что доход и здоровье зависят от вашего подсознания.

Если говорить об осознавании сновидений как еще об одном хорошем способе наполнения подсознания, у нас расширяются возможности для этого. К состоянию после пробуждения можно отнестись с уважением, также как к ночным пробуждениям, тогда это из проблемы станет подарком. Что-то важное может осознаться, какой-то инсайт произойти, который можно в терапии проработать, а возможно, он будет достаточен и важен для клиента и сам по себе.

Предупреждающие сны

Вопрос от участницы семинара: «Когда сниться покойный муж, он всегда предупреждает о негативных событиях. Я раньше боялась и переживала, а сейчас научилась тому, что нужно вести себя аккуратнее, быть осторожнее за рулем, не есть в кафе, быть внимательней к эмоциям. Хотя все равно есть небольшое напряжение после пробуждения».

Ответ: Здесь кажется есть двойственное переживание. С одной стороны, есть польза от этого – нужно быть внимательнее и аккуратнее.

Есть общее правило относительно того, что в Тибете называют кармой, а если говорить проще – если внутри есть подсознательные причины для каких-то событий, они могут произойти. Об этом и Фрейд говорил, что вы не встретите никого, если его нет в вашем подсознании. Юнг говорил, что мы живем в проецируемом мире.

Нет разницы, называть это кармой или отпечатками в подсознании. У вас в любом случае есть какие-то причины для того, чтобы что-то произошло.

Их можно очищать или прорабатывать, но если они есть, то могут проявиться в дневных событиях.

И вот, важное дополнение – это зависит от вашего поведения. Если внутри есть негативный потенциал, но вы ведете себя внимательно, осознанно и аккуратно, то это негативное,

даже если и произойдет, то может произойти в легкой форме или вообще не произойти.

Здесь нет приговора, если в подсознании есть напряжение, многое зависит от того, как вы себя ведете и как настраиваетесь. Если же вести себя неосторожно, небрежно, разнузданно, то гораздо больше шансов, что проявится весь негатив, который есть в подсознании, вы с ним встретитесь и будете иметь счастье его прорабатывать.

Если поставить задачу и строить позитивные намерения в жизни, проявлять внимательность, осознанность и аккуратность, то можно этого избежать, а сам негатив – проработать, в том числе, через методы, которые мы сейчас рассматриваем, через состояние после пробуждения.

Я бы, соответственно, отвечая на ваш вопрос, спросил, не нужно ли уделить внимание напряжению после пробуждения, о котором вы говорите, и как-то его поисследовать. Возможно, здесь есть какие-то негативные моменты, связанные с мужем, с отношениями с ним, что-то из прошлого. Если это напряжение, которое привлекает внимание, его нужно поосознавать либо самостоятельно, либо в терапии.

Уровни сознания

Мы говорим об устройстве сновидений, и откуда они происходят. Они происходят из отпечатков в подсознании, часть которых относится к отпечаткам внешнего мира ближайшего прошлого, а другая часть – более далекого прошлого.

Еще одна часть относится к тому, что приходит из более глубоких слоев психики и является проецированием будущего.

Важный критерий оценки этих сновидений – это состояние после пробуждения. Если оно хорошее, то все в порядке, если напряженное – хотя бы немного стоит об этом подумать, обратить внимание или поработать в терапии.

Повторюсь, у нас есть внешние сознания, связанные с органами чувств, их пять. Есть шестое сознание, которое не связано с органами чувств, в нем можно пребывать в процессе осознавания, медитации, в терапии, и во сне. Именно оно начинает проявляться без опоры на внешние органы чувств в сновидении.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.