

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>

*На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2000 книг по психологии.
Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.
Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)*

Сайт www.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия./

ARNOLD MINDELL
DREAMMAKERS APPRENTICE
USING HEIGHTENED STATES OF AWARENESS TO
INTERPRET DREAMS
Hampton Roads • Charlottesville, VA

Арнольд МИНДЕЛЛ

УЧЕНИК СОЗДАТЕЛЯ СНОВИДЕНИЙ

Использование

более высоких состояний сознания

для интерпретации сновидений

Издательство АСм Издательство Института трансперсональной психологии Издательство К.
Кравчука Москва 2003

УДК 159.9 ББК 88.6

M57

Arnold Mindell

DREAMMAKER'S APPRENTICE Using Heightened States of Awareness to Interpret Dreams

2002

Издатели благодарят Алексея Купцова,
чья финансовая помощь и дружеская поддержка
сделали возможной публикацию этой книги.

*Перевод с английского Александра Киселева Научный редактор кандидат философских наук
Владимир Майков*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 23.09.03.

Формат 60 x 90¹/₁₆. Усл. печ. л. В. Тираж 3 000 экз.

Заказ № 193.

Минделл А.

M57 Ученик создателя сновидений: Использование более высоких состояний сознания для интерпретации сновидений / А. Минделл; Пер. с англ. А. Киселева. — М: ООО «Издательство АСТ» и др., 2003. — 204, [4] с.

ISBN 5-17-021065-5

В этой книге я собрал воедино все мысли по поводу работы со сновидениями, появившиеся у меня за последние тридцать шесть лет практики. Она представляет собой дальнейшее развитие юнгианских, гештальтистских и процессуально ориентированных методов работы со сновидениями, которые я использовал или разрабатывал сам. Основная идея книги состоит в том, что сновидения можно понять, тщательно наблюдая, как мы используем свое внимание, как мы движемся и какой опыт мы переживаем в своих телах и в измененных состояниях сознания.

УДК 159.9 ББК 88.6

© Arnold Mindell, 2002

© Институт трансперсональной психологии, 2003 © Издательство К. Кравчука, 2003 ©
Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2003

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
I. Самостоятельная работа со сновидениями:	
Как интерпретировать сны посредством сновидения	13
1. Тайна и смысл сновидений	15
2. Взаимодействующие реальности	34
3. Демократия Создателя сновидений	44
4. Дыхание Создателя сновидений	64
II. Сотворческое сновидение:	
Как интерпретировать сны, используя измененные состояния	77
5. Символы — это веточки, которые пускают корни	79
6. Математика сновидений	89
7. Плетение и измененные состояния	106
III. Сновидение с заигрываниями:	
Как интерпретировать сны с помощью заигрываний	121
8. Проворные кошки ловят заигрывания	123
9. Работа со сновидениями, молитва и нелокальность	141
IV. Повседневная жизнь как сон:	
Интерпретация сновидений тех, кому не снятся сны	155
10. Тайное сновидение для тех, кто не видит снов	157
11. Реальность как музыка сновидения	174
12. Космические принципы	194
Библиография	
201	

ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге я собрал воедино все мысли по поводу работы со сновидениями, появившиеся у меня за последние тридцать шесть лет практики. Она представляет собой дальнейшее развитие юнгианских, гештальтистских и процессуально-ориентированных методов работы со сновидениями, которые я использовал или разрабатывал сам. Основная идея книги состоит в том, что сновидения можно понять, тщательно наблюдая, как мы используем свое внимание, как мы движемся и какой опыт мы переживаем в своих телах и в измененных состояниях сознания.

Новые методы, описанные в данной книге, основываются на моем исследовании взаимосвязей между психологией и физикой.* Моя последняя книга «Сновидение в бодрствовании» посвящена «Сновидению», то есть тонкому чувственному опыту," из которого возникают все наши сновидения и переживания. В ней я показываю, что тонкие ощущения Сновидения предшествуют даже фантазии. Восприятие этих ощущений ведет к новым способам работы с телом и с проблемами отношений. В данной книге я рассказываю о том, как опыт этих тончайших ощущений приводит к новым теориям и методам работы со сновидениями.

Я благодарен своему учителю в области работы со сновидениями — К.Г. Юнгу — за его отважную способность видеть в

См. «Квантовый ум» и «Сновидение в бодрствовании: методы 24-часового осознанного сновидения».

Здесь Минделл имеет в виду *первичный* (не интерпретированный) чувственный опыт (*sentient experience*), а не привычные нам данные органов чувств, представленные сознанию (т.е. восприятия). — *Прим. перев.*

сновидениях смысл. Я не был знаком с ним лично, но регулярно вижу его в своих снах. Спасибо Барбаре Ханна, которая научила меня видеть мимолетные события сновидений. Она посоветовала мне обратиться за помощью в истолковании самого сновидения к Марии Луизе фон Франц, одной из главных учениц Юнга. Мария Луиза была выдающимся специалистом по работе со сновидениями. Доктор Франц Риклин помог мне понять живой смысл сновидений.

Эти и многие другие учителя из юнгианского сообщества развивали идеи Юнга и показывали мне, как применять их на практике. Значительная часть их идей, равно как и идей самого Юнга, так и не была опубликована. Возможно, я неосознанно объединил их и его идеи со своими собственными представлениями, изложенными в данной книге. Я хочу поблагодарить всех этих учителей за их уроки и то влияние, которое они на меня оказали.

Моя предыстория

Впервые я познакомился с работой со сновидениями в Цюрихе, где изучал юнгианскую психологию в 1969 г. в Институте К.Г. Юнга. После открытия собственной практики в Цюрихе я со временем стал психоаналитиком юнгианской ориентации.

После завершения изучения психологии Юнга я поступил в аспирантуру в Союзный Институт в Цинциннати, штат Огайо. В свободное время после занятий, по вечерам, в моей комнате стала собираться группа преподавателей и студентов, чтобы задавать мне вопросы о сновидениях, поскольку я был единственным, кто обладал знаниями и опытом в этой области. Тогда, в начале 70-х, среди преподавателей и студентов царил атмосфера крайнего энтузиазма; мы считали, что можем исследовать все, что угодно. В разгар этих напряженных ночных дискуссий я сделал открытие, которое стало решающим для моего собственного развития.

К своему удивлению, я обнаружил, что для того, чтобы быть хорошим толкователем сновидений, вовсе не обязательна такая тщательная подготовка в области понимания сновидений и мифов, которую я получил. Я заметил, что сновидения можно по-

нимать с помощью эмпирического подхода; то есть, обращая пристальное внимание на то, что переживает сновидящий, как он движется и говорит. Я обнаружил, что все время повторяю: «Замечайте, что делает процесс сновидения в теле в данный момент — как сновидящий сидит, что он говорит и какие чувства испытывает. Наблюдайте его тело, и вы поймете его сновидения!»

Вот это открытие! Сновидения случаются не только ночью. Даже когда человек не рассказывает сон, вы можете видеть, как сон пытается происходить прямо у вас на глазах в дневное время! Само тело сновидит! Я был так возбужден этой идеей, что написал книгу «Сновидящее тело», которая была опубликована в 1980 г.

Например, одна женщина рассказывала мне, что ей снилось, будто луна превратилась в глаз, которым она могла видеть. Умом я полагал, что означает сон — ей следует смотреть глазами лунного мира, мира сновидения. Ей понравилась моя интерпретация сновидения, но она не могла действительно прочувствовать, о чем я говорю. Более того, я сам как следует не знал, о чем я говорю! Что *действительно* означает «видеть глазом луны или сновидений»?

Так или иначе, я заметил, что моя клиентка зевает, и спросил, как для нее выглядит эта зевота. Она ответила: «Она вызывает у меня сонливость, и мне хочется прилечь». Поэтому я последовал за этими побуждениями к отдыху и предложил ей: «Прилягте, позвольте себе отдохнуть». Она прилегла и расслабилась, и затем сказала: «Я грежу... ага! Теперь я знаю, что означает видеть глазом луны». Она поняла свой сон, так как ощутила, как это мечтательное состояние превращается в «сновидный» способ смотреть на мир. Ее тело «сновидело»; оно, так сказать, пребывало в «ночном», «лунном» состоянии.

В моей первой группе изучения сновидений все восхищались этим новым подходом — все, кроме одной женщины, сидевшей в углу; ее лицо было настолько закрыто волосами, что она едва могла видеть поведение человека, рассказывавшего свой сон. Когда я спросил ее, что она делает, чтобы так хорошо интерпретировать сновидения даже без внимательного наблюдения за сновидцем, она просто ответила, что следила не только за опытом

сновидца, но и за *своим собственным*. Хотя в течение моей аспирантуры она каждый вечер приходила ко мне вместе с другими членами группы, я так и не узнал ее имени, так что сегодня не могу ее в достаточной мере поблагодарить. К тому, что я уже узнал, она добавила: чтобы понять сновидения другого человека, нужно следить за своим собственным опытом и/или опытом этого человека!

После того как я получил степень доктора философии, моя цюрихская — юнгианская практика работы со сновидениями стала «работой со сновидящим телом», поскольку я включил в нее собственный эмпирический метод установления связи между опытом телесных симптомов и ночными сновидениями. Из этого родились две книги: «Сновидящее тело», посвященная, главным образом, исследованию телесного опыта, стоящего за символами, и «Работа со сновидящим телом», где речь идет об использовании каналов восприятия и процессуального мышления в работе с телом и со сновидениями.

К 1980 году я почувствовал ограниченность работы со сновидящим телом и начал замечать, что спонтанные движения (вроде дрожи и подергивания) и телесные сигналы (например, жесты рук и интонации голоса), которые возникают у людей во взаимоотношениях и групповых взаимодействиях, могут наблюдаться и в сновидениях. Иными словами, сновидения не только отражаются в телесных симптомах, но могут проявляться в непроизвольных телесных сигналах. Это привело меня к написанию книги «Сновидящее тело во взаимоотношениях».

Я с радостью включил в свою работу, которую сегодня называю процессуальной работой или процессуально ориентированной психологией, идеи буддистских учителей медитации, описанного Карлосом Кастанедой учения шамана Дона Хуана Мату-са, а также таких мистиков, как Говард Турман. Эта работа имеет широкий спектр применений, внешние границы которого мы еще только исследуем.

Таким образом, данная книга основана на широкой практике установления связи между сновидениями отдельных людей и их телесными переживаниями, а также опытом взаимоотношений и групповых взаимодействий. Работа с людьми разных национальностей, сексуальных ориентации, рас и религий, во всех вообра-

зимых состояниях здоровья, помогла мне значительно расширить восприятие того, что следует считать «нормальным», по сравнению с моими первоначальными, более узкими представлениями, типичными для гетеросексуального белого американца, представителя среднего класса.

Выражение признательности

Помимо уже упомянутых учителей, друзей и клиентов, в то, что я знаю о сновидениях и работе с ними, внесли вклад и многие другие люди. Спасибо вам, тысячи сновидцев, за то, что вы помогаете мне учиться работе со сновидениями.

Я хочу поблагодарить Майка Мёрфи и Эсаленский Институт в Калифорнии, пригласивших нас с Эми в 1987 г. на роль «штатных» учителей. Моя подготовка в области гештальттерапии и интерес к ее практике в Эсалене чрезвычайно помогли мне в понимании сновидений.

Я признателен шаманам Гериами и их племенному сообществу в Кении, показавшим мне живую жизнь сновидений, а также австралийским аборигенам и их целителям, которые работали со мной, за то, что они позволили мне пережить опыт Времени Сновидений. Такие группы коренных американцев, как племя хайда на острове Королевы Шарлотты в Канаде, помогли мне исследовать и понимать Великий Дух в сновидении.

Я очень многое узнал о сновидениях от мастера дзен Кейдо Фукушимы из Киото и из сочинений других буддийских учителей. На раннем этапе своей работы я получал огромную поддержку от Свами Муктанады, Кроме того, я многим обязан учениям Шри Рамана Махарши. Без этих учителей я бы чувствовал себя одиноким в своих исследованиях недвойственного опыта, скрытого за сновидениями.

Я благодарен Маргарет Райян за понимание и редакторскую работу, а также Мэри Макойли и Хайке Споддек за окончательную доводку книги. Многие полезные предложения исходили от Джулии Даймонд, Райни Хаузера, Джона Джонсона, Джорджа Мекоуча, Дона Менкена и Карла Минделла. Своей теперешней формой эта книга обязана поистине вдохновляющему влиянию Ричарда Левитона из издательства «Хэмптон Роадз».

Я с огромным удовольствием благодарю своего партнера во всем, Эми Минделл. Эми прорабатывала каждый абзац этой книги и вместе со мной вела курсы работы со сновидениями в различных странах мира. Что бы я ни сказал о ней, этого будет недостаточно для того, чтобы передать, какое значение она имеет для меня вообще, и для обобщения идей в печатной форме, в частности. Материал, который изложен в этой книге, был результатом нашей долгой совместной работы над сновидениями и экспериментов друг с другом и с сотнями других людей.

Часть I

Самостоятельная работа со сновидениями

Как интерпретировать сны посредством сновидения

1

I ТАЙНА И СМЫСЛ СНОВИДЕНИЯ

Я хочу узнать мысли Бога, все остальное — детали.

Альберт Эйнштейн

Когда я был ребенком, мои родители брали меня на побережье, где я любил наблюдать, как океанские волны обрушиваются на пляж. Когда я спрашивал, что делает эти волны такими большими, никто не мог мне ответить. В возрасте пяти лет я думал, что движение волн должно быть вызвано ветром. Однако в тот день, когда я задавал этот вопрос, никакого ветра не было. Отец объяснил мне, что океанские волны, в основном, вызывает не ветер, а действие на Землю тяготения Луны. Что за мысль! Когда Луна движется вокруг Земли, она, так сказать, «тянет» воду и создает волны — даже когда нет никакого ветра!

Эта история о невидимом притяжении Земли Луной снова пришла мне на ум, когда я начал задумываться над тем, откуда берутся сновидения. Как и океанские волны, сновидения кажутся обусловленными преходящими проблемами обыденной реальности (вроде ветра) и односторонним поведением нашего повседневного мышления. Однако сновидения происходят не только от нашего одностороннего поведения, но также испытывают «тягу» того, что некоторые народности называют «Великим

Духом», Создателем сновидений,¹ или Сновидением.² Создатель сновидений подобен Луне — тому небесному телу в космическом пространстве, что влияет на каждого из нас, хотя мы не часто это осознаем. В этой книге я покажу, что на сновидение влияют как повседневная жизнь, так и ум Создателя сновидений — точно так же, как на океанские волны воздействуют и ветер, и гравитационное притяжение Луны.

Я буду предлагать упражнения и эксперименты, дающие нам доступ к этому невидимому уму Создателя сновидений и «притяжению», которое мы испытываем от тонких, обычно забывающихся измененных состояний сознания и мистических переживаний, постоянно происходящих с нами в течение дня и ночи. В этой книге рассказывается о том, как научиться переживать эти измененные состояния и использовать их для понимания смысла сновидений. Так все мы, каждый по-своему, можем узнать мысли Бога и смысл сновидений — Создателя сновидений.

Точно так же, как я, будучи ребенком, спрашивал, чем обусловлены волны океана, и как все мы в то или иное время задумывались над тем, что скрывается за сновидениями, Альберт Эйнштейн хотел познать Бога, стоящего за всей вселенной. Эйнштейн умер в 1955 г., но я могу представить себе, что если бы он был жив сегодня, то сказал бы: «Я хочу знать "мысли Бога"; познание ума Бога важнее всего остального, включая интерпретацию сновидений».

1

Согласно моей интерпретации математики квантовой физики,³ повседневная реальность возникает из быстрых, воображаемых — виртуальных или снопоподобных — взаимодействий между наблюдателем и наблюдаемым. Эти двусторонние снопоподобные взаимодействия — я называю их «заигрываниями» (flirts) — необходимы для объяснения квантовой механики и того, как происходит наблюдение реального мира. Иными словами, то, что мы

К.Г. Юнг использовал термин «Создатель сновидений» в обыденной беседе.

Я исследую смысл термина «Сновидение», используемого австралийскими аборигенами, в первой главе книги «Сновидение в бодрствовании».

Я объясняю свою интерпретацию квантовой физики в книге «Квантовый ум: грань между физикой и психологией».

называем «вами» и «мною», отчасти представляет собой две взаимодействующих силы в невидимом мире. С точки зрения того мира нельзя с уверенностью сказать, кто кого наблюдает, как будто и наблюдаемый, и наблюдатель составляют часть ума Создателя сновидений, Ума Бога, мыслящего о Самом Себе.

Что означает эта интерпретация физики для работы со сновидениями? До сих пор, теории сновидений были по большей части независимыми от физических теорий. Теперь мы имеем начала теории и практики, которые связывают работу со сновидениями с повседневной физикой. Сновидения представляют собой описания виртуального мира, который так же, как квантовый мир, не поддается непосредственному измерению. Однако, мир сновидений можно переживать по опыту. Подобно невидимому миру математики квантовой механики, сновидения описывают взаимодействия между виртуальными сущностями, присутствующими всегда и повсюду. Все это можно сказать короче, используя научный жаргон: сновидения носят нелокальный и вневременной характер.

Что значит «нелокальный» и «вневременной»? Если мне снится медведь в лесу, то с точки зрения повседневной реальности, и медведь, и лес являются нелокальными и вневременными. Медведь и лес находятся повсюду и во все времена. Ранним утром, когда мне снится этот медведь, я нелокален и пребываю вне времени, однако, просыпаясь, я становлюсь Арни Минделлом в определенном месте и времени. Мой будильник говорит мне, что пора возвращаться из этой нелокальности и отправляться на работу в мой офис, находящийся в определенном месте.

Позднее в тот же день мой ночной сон о медведе внезапно может стать мне понятным, особенно если я замечаю, как что-либо меня возбуждает. Когда я замечаю, что готов зареветь как медведь, то внезапно начинаю понимать: Ага! Этот медведь — аспект меня самого. Под пониманием сновидения я подразумеваю ощущение того, что его нелокальная природа вдруг становится локальной. В этот момент я понимаю, что нелокальный медведь из сна представляет собой часть моего повседневного «я».

Теория сновидений, связывающая психологию и квантовую физику, предполагает, что наши сновидения имеют нелокальную и вневременную природу. Когда мы их понимаем, бывший сновидец наблюдает сновидения в определенном месте и в опреде-

ленное время в повседневной жизни. Понимание сновидений «реализует» их — например, тот медведь становится «реальной» частью меня.

Два уровня работы со сновидениями

Задача, которую я себе поставил, состоит в разработке таких методов работы со сновидениями, которые бы объясняли их, по меньшей мере, на двух уровнях:

- Во-первых, работа со сновидениями должна помогать нам переживать источник сновидений; то есть виртуальную реальность, на которой основывается повседневная жизнь, и «мысли Бога».
- Во-вторых, она должна помогать нам понимать сновидения с точки зрения наших повседневных «я».

Я полагаю, что мы не можем должным образом понимать сновидения без переживания их источника. В этой книге я особо выделяю тот аспект работы со сновидениями, который говорит вам, как жить лучшей жизнью, будучи ближе к этому виртуальному источнику сновидений, опыту Сновидения и «мыслям Бога». Кроме того, живя ближе к источнику сновидений, вы ощущаете и понимаете, как возникает ваша повседневная жизнь со всеми теми вещами, которые вы называете своими проблемами и симптомами. Когда вы познаете Сновидение, скрытое за обыденной жизнью, проблемы больше не кажутся застывшими состояниями, а переживаются как потоки творческой силы. Вы ощущаете свою укорененность в непостижимой и внушающей благоговение, но глубоко обогащающей Вселенной.

В более старой парадигме работы со сновидениями вы могли бы объяснять мой сон с медведем, анализируя, какое значение имеет для меня символ медведя. Вы могли бы сказать, что в мою повседневную жизнь пытается вторгнуться некая сила. Это интерпретация, которую я могу «интегрировать». Интеграция означает, что можно обнаружить, как в определенное время и в определенном месте — то есть, во мне — возникает нечто нелокальное.

В более новой парадигме работы со сновидениями вы также можете заметить сигналы медведя в моем произвольном поведе-

нии, в склонности моего голоса к рычащим интонациям, даже когда я считаю, что действую спокойно. Иными словами, вы можете слышать или видеть, как в моих непроизвольных тенденциях, наподобие упомянутых «медвежьих» сигналов, прорывается Сновидение, или «Мысли Бога», о которых говорил Эйнштейн. Указывая мне на это, вы можете предложить, чтобы я попробовал почувствовать, откуда исходят такие непроизвольные тенденции. Задавая мне подобный вопрос, вы заставляете меня осознать глубинные переживания, которые кажутся мне источником моей жизни — как если бы я мог ощутить мысли Создателя сновидений.

Переживание ума Бога помогает мне понимать смысл сновидения с медведем новым и глубоким образом. Задачу этой книги составляют переживание источника сновидений и понимание их значимости в повседневной жизни.

Моя личная история

Позвольте мне рассказать вам часть моей личной истории, касающуюся того, как я заинтересовался работой со сновидениями. Моим первым опытом психотерапии был замечательный сеанс с Марией Луизой фон Франц, психоаналитиком юнгианской традиции из Цюриха. В то время я был двадцатилетним американским студентом, проводившим свой первый год обучения в Цюрихе. В свои первые недели там я каждую ночь просыпался от поразительных сновидений. Однажды утром один из моих однокашников посоветовал мне посетить «старую ведьму» — юнгианского аналитика — жившую вблизи Цюрихского озера. По его словам, она должна была знать, как быть с моими сновидениями.

Нервничая, я отправился на свой первый психотерапевтический сеанс, который должен был проходить в старом доме, казавшимся повисшим над озером. Я задавался вопросом, кто будет эта «ведьма», и был удивлен, увидев Марию Луизу фон Франц, которая тепло приветствовала меня в дверях. Она была вовсе не ведьмой, а дружелюбной женщиной средних лет, австрийско-швейцарского происхождения, одной из главных последовательниц Карла Густава Юнга.

Я сел и сразу же рассказал ей о своей проблеме: мне снилось слишком много удивительных и странных снов. Она выслушала меня и затем попросила рассказать ей один из моих снов. Не зная

ничего о психологии Юнга, я нескромно спросил, зачем ей вообще думать о сновидениях. Разве нельзя выяснить, что со мной не так, просто путем физического обследования? Она терпеливо ответила на мой дерзкий вопрос, сказав, что метод, который лучше всего известен ей в настоящее время, состоит в том, чтобы задавать вопросы о самих сновидениях. Она объяснила, что в сновидениях может проявляться «бессознательное», подсказывая мне, как мне следует жить.

Я продолжал настаивать, что сновидения не могут быть единственным способом понять меня. Почему не обращаться прямо к самому «бессознательному»? Мои занятия прикладной физикой заставляли меня считать, что сосредоточиваться на сновидениях вовсе не обязательно. Разве она не может понять мою проблему, глядя на мое тело, на физического меня, сидящего перед ней? Она смиренно ответила, что не знает, как это сделать, и что подход к бессознательному с точки зрения физики — это то, что мне следует сделать частью своих исследований. Она сказала, что кое-кто по имени К.Г. Юнг заинтересовался бы подобным подходом, но он умер всего несколько недель назад.

Действительно, К.Г. Юнг умер 7 июня 1961 г. Его чрезвычайно интересовало взаимоотношение между сновидениями и физической реальностью. На самом деле, он посвятил последние годы своей жизни исследованию связей между психологией и физикой вместе с лауреатом Нобелевской премии, физиком Вольфгангом Паули. Незадолго до смерти Юнг просил фон Франц продолжать его исследования. После того как я стал вести себя менее нескромно, она подробно говорила со мной о его и своих новых идеях относительно чисел, синхронности, психологии и физики. Со временем наши отношения стали многоуровневыми. Она была моим терапевтом, но, кроме того, я был ее другом и опорой в работе, которую она проводила. (В то время еще не было известно понятие «двойственных отношений» — то есть, отношений, включающих в себя множественные роли, как-то, терапевт, клиент, друг, помощник в исследованиях и т.д.) Так или иначе, она, в конце концов, написала книгу о единой основе психологии и физики под названием «Число и Время».⁴

⁴ В 1974 г. издательство Северо-западного Университета опубликовало внушительную книгу фон Франц, в которой говорится, в основном, о теории чисел.

Из этих ранних бесед с фон Франц выросли мои исследования в области процессуальной работы или, как ее также называют, процессуально-ориентированной психологии. Я отвечал на свой собственный вопрос — Зачем рассматривать сновидения для понимания бессознательного? — проводя исследований, которые легли в основу моей первой книги «Сновидящее тело», вышедшей в 1982 г.⁵ В ней я показывал, как можно видеть телесные проявления сновидений.

Сны, Сновидение и работа со сновидениями

Меня всегда больше интересовало то, как сновидения проявляются в различных аспектах повседневной жизни, нежели сами образы сновидений. Сегодня мне ясно, что сны представляют собой лишь одно из проявлений «бессознательного», которое я в дальнейшем буду называть «Сновидением». Мне очень нравится термин Юнга «бессознательное». Тем не менее, мне представляется, что сегодня он бы предпочел термин «Сновидение» из-за его связи с идеями австралийских аборигенов и других культур, практикующих одновременное осознание сновидящего и бодрствующего сознания.

Согласно представлениям аборигенов, Сновидение — это таинственная сила, невидимая энергия, скрывающаяся за всем, на что мы смотрим. Как я показываю в книге «Квантовый ум: грань между физикой и психологией», опыт Сновидения можно рассматривать по образцу так называемой волновой функции, фундаментальной математической структуры наблюдаемой реальности. Австралийские аборигены говорят, что Сновидение представляет собой тонкую силу, заставляющую вас тяготеть к вещам, заставляющую вас смотреть на что-либо до того, как вы это осознанно наблюдаете. По мнению австралийских аборигенов, Сновидение — это сила и образец, которая создаёт физическую реальность. Они кратко объясняют это так: «Ты можешь убить кенгуру, но не можешь убить его сущность — "Сновидение Кенгуру"».

На протяжении всей истории, различные люди давали Сновидению, скрывающемуся за вашими ночными снами, телесными

См. книгу «Сновидящее тело», недавно переизданную издательством «Лао-цзы Пресс».

симптомами и произвольными жестами, множество имен. В то время как физик мог бы отождествлять Сновидение с волновой функцией, математическим миром, стоящим за физической реальностью, иудеи, христиане и мусульмане назвали бы его Яхве, Богом или Аллахом, а индуисты и буддисты — Брахманом, Пустотой или умом Будды.

Сновидение — не просто духовный или мистический фактор; оно представляет собой нечто эмпирическое, переживаемое по опыту — то, что ощущают все. Например, тренируя свое осознание, вы можете ощущать, что не просто движетесь, но что каждому вашему движению предшествует «тенденция» двигаться в определенном направлении. Короче говоря, Сновидение — это ощущаемая вами *тенденция* к движению и мышлению; это тенденция ощущать, видеть или слышать, которую вы чувствуете непосредственно перед тем, как действительно ощущаете, видите или слышите что-либо.

Эксперимент со Сновидением

Выберите время, расслабьтесь, и если вы не испытываете неудобства, закрывая глаза, то закройте их, чтобы проделать этот небольшой эксперимент.

Отмечайте в своем теле малейшую, едва ощутимую тенденцию к движению. После того как вы ее ощутите, подчинитесь ей и позвольте своему телу двигаться в направлении этой тенденции. Например, если вы чувствуете тенденцию расслабить шею и позволить голове упасть, то подчинитесь этой тенденции и дайте ей упасть. Если вы чувствуете, что ваши руки имеют тенденцию вытянуться, то подчинитесь этой тенденции, дайте ей «развернуться», то есть, выразить себя.

Замечайте, как и куда вы двигаетесь, и обращайтесь внимание на фантазии, связанные с движениями, которые вы совершаете. Например, если вы обнаруживаете тенденцию встать, то встаньте и отметьте, что вы переживаете и фантазируете относительно вставания, или «занятия позиции».

Я хочу сказать, что тенденция двигаться в том или ином направлении обусловлена силой Сновидения. Замечая Сновидение и Его тенденции, вы замечаете истоки своих сновидений. Иными словами, переживаемые вами тенденции, предшествующие ва-

шим движениям (а также вашим словам и всему остальному, что вы думаете и делаете, включая ваши сновидения), могут прямо или косвенно обнаруживаться в рисунке ваших ночных снов. Сновидение лежит в основе снов и ваших тенденций двигаться. Сновидение лежит в основе самой жизни.

Помните женщину, о которой я упоминал в Предисловии — ту, что увидела во сне, как Луна стала глазом, и она могла им видеть? Вспомните, что она поняла свой сон, заметив тенденцию своего тела зевнуть и расслабиться. Другими словами, Сновидение, тенденции и побуждения расслабиться, вводили ее в ночной или «лунный» мир, из которого она могла наблюдать реальность. Затем она пережила смысл своего сновидения, где Луна стала глазом, которым она могла видеть. Смысл сна для нее состоял в том, чтобы смотреть на мир из расслабленных, снопоподобных, туманных состояний сознания — глазом Луны.

В самых ранних фазах тенденции зевать и расслабляться просто случались; она переживала их как простую усталость. Однако, когда подобные тонкие тенденции остаются незамеченными, они, судя по всему, усиливают сами себя и могут становиться телесными симптомами.

То, каким образом тенденции усиливают себя, по-видимому, соответствует общему описанию квантовых феноменов (в физике), которые усиливают и отражают себя, становясь реальными, а также феномена Сновидения (в традициях аборигенов и личном опыте), которое стремится проявиться в реальности. Например, через несколько недель после сновидения о Луне упомянутая женщина внезапно потеряла сознание и упала на пол, причинив себе легкие ушибы. Видение глазом Луны было символическим выражением тенденции, которая пыталась развиваться в течение некоторого времени и, в конце концов, проявилась в виде обморока.

Суть здесь в том, что осознание тенденций позволяет вам переживать мысли Бога, силу Создателя сновидений и разум, скрытый за снами и симптомами. Исходя из моего опыта, представляется, что осознание таких тенденций может помочь и избавлению от некоторых симптомов.

Краткая история работы со сновидениями

Моя работа со сновидениями проистекает в равной степени из интереса к физике и из образования в области психологии и общественных наук. Квантовая физика впервые познакомила меня с понятием «тенденций». В 20-е годы один из основателей квантовой механики, блестящий немецкий физик Вернер Гейзенберг предложил интерпретацию волновой функции — формулы, которую физики используют для понимания реальности.⁶ Гейзенберг предположил, что волновая функция (а точнее, амплитуда волновой функции) представляет тенденцию некоторого события в реальности. Согласно Гейзенбергу, квантовая волновая функция — это «тенденция», которая дает начало повседневной реальности.⁷

И квантовая теория материи, и понятие «подсознательного» появились в начале 1900-х годов. Альберт Эйнштейн, Зигмунд Фрейд и многие другие на Западе начали двадцатое столетие с повторного открытия непознанного с позиции квантовой механики и интерпретации сновидений. Казалось, будто после вековых попыток ставить шаманские и «примитивные» культуры на «путь цивилизации», на пороге двадцатого столетия менялась сама европейская культура. Теоретическая физика и глубинная психология возвращались к непознанному путем открытия квантовой физики и психологии бессознательного.

В своей новаторской книге «Многообразие религиозного опыта», вышедшей в 1906 г., Уильям Джеймс писал: «Как будто в человеческом сознании существует ощущение реальности, чувство объективного присутствия, восприятие того, что можно назвать «нечто там», более глубокое и общее, чем любое из конкретных "чувств"». ⁸ Джеймса интересовали «живые явления, то того, как они подвергнутся расщеплению в результате дихотомии субъекта

⁶ Квантовая волновая функция, или просто «волновая функция» представляет собой математическую структуру, используемую в физике для описания свойств частиц.

⁷ Точнее говоря, квантовая волновая функция представляет собой тенденцию, дающую начало вероятностной природе повседневной реальности. Математически говоря, «конъюгация» этой функции для некоторого события дает величину вероятности этого события. Более подробно о смысле этой математики можно прочитать в моей книге «Квантовый ум», гл. 14 и 15.

⁸ См. «Многообразие религиозного опыта», стр. 55.

и объекта». Он говорил, что: «чувства представляют собой зародыш и исходную точку, а мысли — развившееся дерево».⁹

Зигмунд Фрейд опубликовал свою книгу «Истолкование сновидений» в 1900 году. Фрейда, безусловно, будут помнить за то, что он отважился исследовать сновидение, за его открытие «подсознания», идею подавления и представление о том, что содержание сновидений связано с тем фактом, что определенные переживания оказываются неприемлемыми для сознательного ума. Хотя многие из теорий Фрейда о функции сновидений, например, исполнение желаний, больше не находят широкого применения, его идея о том, что сновидения могут служить «царской дорогой в бессознательное», привела к тому, что сновидение стало центральной темой глубинной психологии. Юнг заметил, что сновидения обладают качеством «финальной причинности», скрывая за собой определенную цель. Он говорил о комплексах, архетипах и идее компенсации. Он полагал, что многие образы и истории сновидений компенсируют ограничения нашего повседневного ума. Юнг впервые выдвинул идею, что существуют практические аспекты сновидений, которые можно интегрировать в повседневную жизнь. В то же время, необходимо относиться с почтением к тому непостижимому аспекту «бессознательного», который он сравнивал с миром квантовой физики. В своей последней крупной работе «*Mysterium Coniunctionis*» он часто говорит о необходимости найти тот единый мир — мир, который алхимики называли «*Unus Mundus*» — из которого могли бы проистекать и физика, и психология. Описаниями этого объединяющего мира могут служить Сновидение и мысли Бога.

Как бы то ни было, с историей и развитием работы со сновидениями были связаны многие мыслители. Мне приходят на ум работы Альфреда Адлера, Эрика Эриксона и Медарда Босса. В 60-е годы в Институте Эсален в Биг Суре Фриц Перлз изменил представления о работе со сновидениями, показав, что каждый персонаж сновидения переживается в том, что он называл «здесь и сейчас». Если вам снился друг, Перлз хотел, чтобы вы были этим другом в данный момент.

В более недавнее время профессор Юджин Гендлин, указывая на эту тонкую, чувственную подоплеку реальности, сказал,

Это тоже взято из книги «Многообразие религиозного опыта», стр. 218.

что в основе реальности лежит телесное чувство: «Переживание представляет собой постоянный, вездесущий, фундаментальный феномен внутренне чувствующей жизни, и потому все сущее имеет эмпирический аспект... тайны всего, что мы есть, кроются в переживании».¹⁰

Некоторые из моих друзей и коллег усовершенствовали теорию и приложения работы со сновидениями. Джим Хиллман в книге «Сновидение и нижний мир» (1979) и в своем развитии архетипической психологии сосредоточивается на уважении к опыту Сновидения, особенно, в области мифотворчества. Пэт Берри (1974 и 1978) выдвинул идею, что сновидение обладает самодостаточностью: «Цель сновидения находится внутри самого сновидения», и его не всегда нужно «соотносить с сознательной установкой сновидца». Хотя Берри не рассматривает Сновидение как живое присутствие в моменте настоящего, он подчеркивает, что причину сновидения не следует всегда искать только в содержании личной жизни сновидца.

Гейл Делани (1996) помогла популяризировать работу со сновидениями, сделав ее идеи доступными для широких масс. Стэн Крипнер (1988) расширил применение работы со сновидениями. Стивен Лаберж (1991) возродил интерес к осознанному сновидению, разработав методику, позволяющую обучать сновидящих сигнализировать во сне о начале сновидения. Патриция Гарфилд (1997) впервые связала работу со сновидениями с возможностью общения с умершими. В более недавнее время Робби Боснак (1997) обобщил разработанный Хиллманом имаджинальный (относящийся к сфере души) подход к сновидениям, предлагая сновидцу снова входить в состояние сновидения во время бодрствования.

В своей классической книге «Сновидение и нижний мир» Хиллман предостерегает, что работа со сновидениями должна «ограждать те глубины, из которых поднимаются сновидения... сферу души и все скрытое и невидимое, что управляет нашей жизнью». Хиллман реагировал на тот факт, что до этого времени работа со сновидениями сосредоточивалась на их понимании с точки зрения общепринятой реальности, с точки зрения их значимости для обы-

¹⁰ Далее Гендлин говорит: «Переживание доконцептуально... это процесс, деятельность, функционирование, а не собрание статичных вещей».

денной жизни. В сновидениях искали, прежде всего, тот смысл, который они имели для сознательного ума — «эго». Хиллман доказывал, что сновидение важно само по себе.

Понятие содержательности обычно определяется повседневным умом. В то же время, с точки зрения Сновидения, сны не являются, в первую очередь, содержательными. Они представляют собой образы развертывающихся сил, бесформенных тенденций и тайн. Сосредоточение на возможном смысле сновидений для обыденного ума содействует обыденной личности, но отвлекает внимание от таинственного опыта несказанного и невыразимого Сновидения. Насколько я знаю, это то, что вы можете переживать в любое время дня и ночи. Сейчас я больше не буду вдаваться в историю работы со сновидениями, поскольку это уже сделали другие.¹¹

Работа со сновидениями и непознанное

Существует много подходов к глубочайшим уровням сознания, дающего начало обыденной реальности (см. рис. 1). В то время, как Юнг и Фрейд изучали сновидения и формулировали теории неизвестного субстрата человеческой личности, называя его «подсознанием» или «бессознательным», туземные культуры и даосы древнего Китая сосредоточивались на чувственном, дословесном уровне, на неясных чувствах и ощущениях. Австралийские аборигены называли это «Временем сновидения»; первые алхимики использовали термин «*Unus Mundus*» — Один Мир. Даосы говорили о «Дао, которое нельзя выразить словами». Физики говорят о непознанном на языке квантовой механике, где считается, что реальность возникает в результате наблюдения. Акт наблюдения выражается математически с помощью так называемой квантовой волновой функции — виртуального поля, состоящего из комплексных чисел. Как я уже говорил ранее, из квантовой механики следует, что до акта наблюдения субстанция материальной частицы распределена по всему пространству-времени.

В представлениях коренных культур о сновидениях подчеркивается уважение к силе Сновидения. Позднее я покажу, как идеи буддизма помогают понимать связь между Сновидением и восприятием.

См. хорошие работы Патрика Делани, Джемса Холла и Монтегю Ульмана в разделе «Литература для чтения» в конце книги.



Рис. 1. Различные подходы к непознанному

Подход, принятый в этой книге

Как я уже сказал, работа со сновидениями сосредоточивалась, в основном, на соотнесении сновидения с повседневным умом. В этой книге акцент будет делаться на том, чтобы понимать сны, обращая внимание на Сновидение, на тенденции ума Создателя сновидений. Большинство терапевтов, работавших со сновидениями, обычно полагали, что в снах проявляется вытесненный материал или содержатся архетипические образцы, либо и то, и другое вместе. Терапевты, как правило, сосредоточивались на усилении содержания путем построения ассоциаций — исследования архетипических тем и разыгрывания ролей персонажей сновидения. Результатом такого рода работы обычно бывают рекомендации относительно того, что сновидцу следует изменить в своей повседневной жизни — добавить или убавить.

В этой книге я сосредоточиваюсь на тренировке осознания для исследования тенденций и измененных состояний сознания, которые дают начало не только сновидениям, но всему телесному опыту. Доступ к этим измененным состояниям Сновидения позволяет вам понимать свое обыденное «я» и свои сны с совершенно новой позиции, с точки зрения Создателя сновидений.

Акцент делается не на приобретении интеллектуального знания о сновидениях, а на обретении более ясного ощущения вашей взаимосвязи с бесконечностью. Хотя методы интерпретации, использующие предшествующее знание, могут быть весьма полезны, они связывают вас со сновидением, а не с Создателем сновидений — так сказать, с книгой, а не с ее автором.

Говоря вкратце, с точки зрения Сновидения, сны представляют собой картины текущих творческих переживаний, происходящих в этот и любой другой момент дня в вашем теле, в ваших чувствах и взаимоотношениях.

В предшествующих методах работы со сновидениями вы играли решающую роль, будучи центром каждого из своих сновидений. Ключевое значение имели сновидец и сновидение. В новом методе центральное место занимает Сновидение, а не сновидец или его сон (см. рис. 2).

Точка зрения Сновидения является одновременно психологической и духовной. В прошлой, повседневной точке зрения центральное место занимали вы сами. В точке зрения Сновидения центральное место принадлежит уму Создателя сновидений. В прежнем методе, если вы не видели сон, то чего-то не доставало. В новом методе вы всегда сновидите, и каждый человек — сновидец. Обе эти точки зрения важны, и их не следует отделять друг от друга.



Обыденная точка зрения

Прежняя работа со сновидениями акцентирует вашу роль и связь с персонажами сна X и Y.



Точка зрения Сновидения

Новая работа со сновидениями подчеркивает роль Сновидения и его связь с частями.

Рис. 2. Подход к снам с обыденной точки зрения и с точки зрения Сновидения.

Психологическая и духовная интерпретация сновидений

Как я уже указал, существуют два способа понимания сновидений. Их можно понимать как части вас самих, которые вам нужно лучше узнать, а также как проявления некой силы — Создателя сновидений. Следующий эксперимент может помочь вам пережить и прояснить для себя различия между психологической и духовной интерпретацией сновидений. С помощью карандаша и бумаги вы сможете фиксировать и развивать свой опыт.

1. Потратьте немного времени и вспомните сновидение или часть сновидения. Для целей этого эксперимента с внутренней работой выберите короткий сон или короткий фрагмент сна. Запишите его, если хотите. Ведение записей облегчит выполнение эксперимента.
2. Теперь запишите любые приходящие вам в голову замечания относительно этого отрывка сновидения или одного из его персонажей.
3. Отвлечитесь от отрывка сновидения и спросите себя, есть ли что-то такое, что вас беспокоило или увлекало в последние один-два дня. Запишите и это. Кроме того, перечислите любые темы, вопросы, проблемы или людей, о которых вы обычно стараетесь не думать.
4. Теперь сосредоточьтесь на своих тенденциях. Экспериментируйте, тренируя свое осознание и доверяя своему опыту. Ненадолго расслабьтесь, даже закройте глаза, и почувствуйте свое тело. Что вы чувствуете, какие у вас есть ощущения, которые вы еще не заметили? Какие спонтанные движения хотелось бы сделать вашему телу, которых оно еще не сделало? Какие движения ваше тело не имело позволения делать, но все еще имеет тенденцию делать? Например, хочется ли ему расслабиться? Хочется ли ему встать и двигаться? Ощутите свои тенденции движения и позвольте своему телу подчиняться им. Двигаясь, позвольте своему телу «объяснить» вам свои движения. Если вы будете терпеливы, ваш опыт движения, возможно, объяснит сам себя.

Это может занять несколько минут. Будьте терпеливы, особенно если вы не привыкли следовать тенденциям движения. Сделайте заметки относительно этих движений и их возможной значимости для вас.

5. Взгляните на ответы и замечания, которые вы записывали на предыдущих четырех этапах, особенно на те, что касаются вашего опыта Сновидения на четвертом этапе. Посмотрите, не связаны ли они каким-либо образом с фрагментом сна, который вы вспоминали. Если думать о сне, как о образном представлении тенденций Сновидения, постоянно пытающихся воплотиться в реальности, то пережитые вами тенденции движения могут подсказать вам смысл вашего сна. Запишите этот смысл.

Попробуйте сделать следующие две интерпретации:

- Попробуйте истолковать свой сон с повседневной точки зрения. Скажите себе что-либо относительно необходимости расширить вашу самотождественность, включив в нее персонажи или события сновидения.

- Сделайте духовную интерпретацию своего сна, исходя из идеи, что Сновидение — это духовная сила. Рассматривайте тенденции как переживания, которые пытается породить Сновидение. Вспомните ощущение своих тенденций движения и заметьте, как Сновидение пытается развертываться в качестве своего рода высшего присутствия в вашей жизни, в ваших движениях, фантазиях, интересах и так далее.

В то время как обыденная интерпретация сосредоточивается на образах вашего сновидения, духовная интерпретация основывается на опыте энергии, которая дает начало этим образам. Вероятно, вам более привычно видеть вещи со своей точки зрения, нежели переживать опыт Сновидения, или, по словам Эйнштейна, мысли Бога. Ваша точка зрения и опыт «Его» точки зрения представляют собой два совершенно разных взгляда на мир. Ваша точка зрения основывается на ваших проблемах, интересах и

повседневной жизни. «Его» точка зрения базируется на глубинном чувстве, выходящем за пределы вашей личной жизни.

Например, в ситуации, о которой я упоминал ранее, где женщина увидела во сне, что она смотрит глазами Луны, а позднее упала в обморок, ее тенденции Сновидения в момент работы со мной были связаны с зевотой. В то время как повседневная психологическая интерпретация могла бы состоять в том, что она обнаруживает, как расслабление позволяет ей видеть вещи по-новому, опыт тенденции Сновидения, проявляющейся в ее зевоте, дает ей своего рода духовную интерпретацию, а именно, ощущение «Его» присутствия в ее жизни в данный момент.

В настоящее время важно учитывать, что Сновидение проявляется в виде тенденций и ранних сигналов, или «предсигналов», и что для того, чтобы заметить это Сновидение, вы должны использовать свое осознание тончайших восприятий. Даже хотя у вас, возможно, еще нет большого опыта в ощущении тонких тенденций, в ходе выполнения упражнения вы, быть может, заметили, что если вы обращаете внимание на эти тонкие тенденции, то ваши сновидения кажутся менее чуждыми.

Чем больше вы приближаетесь к Сновидению, к своим несформулированным ощущениям, чем больше вы тренируете свое осознание, тем в большей степени вы будете знать, что вам приснится, до того, как это вам приснится. Живя близко к Сновидению, вы замечаете, что все, происходящее в ваших фантазиях, телесных ощущениях и движениях, определяется не только вашими обычными мыслями. Что-то еще движет вами, создает сновидения, фантазии и переживания. Быть может, вы будете способны ощущать ум Бога и, одновременно, смысл сновидений. Тогда вы станете учеником Создателя сновидений.

Мысли Бога и смысл сновидений

Содержание этой книги поделено на четыре части, каждая из которых знакомит вас с отдельным методом обретения доступа к измененным состояниям сознания, дающего вам возможность понимать свои сновидения. Первая глава каждой из четырех частей носит теоретический характер. В последнюю главу каждой части входят упражнения для всесторонней подготовки и метод для проведения работы со сновидениями.

Часть I, «Самостоятельная работа со сновидениями», сосредоточена на том, как работать со сновидениями в одиночку, самостоятельно. Для этой цели мы рассмотрим происхождение и четыре измерения сновидений, и используем для истолкования ваших снов разновидность дыхательной техники. Если вы интересуетесь медитацией, то эта часть должна вам понравиться.

Часть II, «Сотворческое Сновидение», посвящена исследованию символического мышления и дает вам телесное ощущение того, как образы сновидения связаны с телесными проблемами. Здесь я предлагаю новую форму работы со сновидениями, где вы и еще один человек вместе входите в измененное состояние сознания, чтобы раскрывать смысл сновидений. Символическое мышление связано с рассказыванием историй и с шаманизмом. Вам понравится этот метод, если у вас немного детское восприятие мира или богатое воображение, либо если вам нравится психоделический опыт.

Часть III, «Сновидение с заигрываниями», показывает, как сновидения в образной форме отражают тенденции и медитативный опыт. Этот метод особенно подходит для тех, кого интересует Сновидение, скрытое за пространством и временем. Этот раздел посвящен обучению пониманию снов еще до того, как они вам приснятся.

Часть IV, «Повседневная жизнь как сон», сосредоточена на работе с людьми, которые утверждают, что не видят снов. Она показывает, как Сновидение проявляется в таких «дверях сновидения», как особые употребления языка и музыки, встречающиеся в повседневном сознании, и учит тому, как проходить через эти двери к отдельным реальностям.

Узелки на память

1. Источником ваших снов и повседневной реальности может быть ум Бога, или Сновидение.
2. Чтобы переживать этот источник, вам нужно сосредоточиваться на самых неуловимых тенденциях в своей повседневной жизни. Тогда вы осознаете, что работа над сновидениями означает познание Создателя сновидений.

ВЗАИМОДЕЙСТВУЮЩИЕ РЕАЛЬНОСТИ

Я признаю, что Сновидение, подобно квантовой волновой функции, находится на краю познанной Вселенной — оно таинственно, интересно, но его крайне трудно объяснять повседневным языком. Но с другой стороны, тем, кто работает на переднем крае человеческого познания, свойственно учиться справляться с подобными проблемами. «Суть в том, что исследование почти никогда не приводит к пониманию» — говорит физик Йохан Ра-фельски из Университета Аризоны, специализирующийся на физике вакуума, или пустоты. «В физике не требуется большого ума. В ней требуется не считать то, что происходит вокруг вас, само собой разумеющимся».¹

К. Койл в одной из своих еженедельных колонок «Победа разума над материей»* в *Лос-Анджелес Тайме* («Привыкая к путанице») пишет: «Идите вперед. Не бойтесь быть глупыми. Но остерегайтесь. Быть глупым может оказаться труднее, чем вы думаете... По самой своей природе, передний край знания — это в то же самое время грань невежества».

В квантовой физике невидимая, не поддающаяся измерению реальность того, что называется квантово-волновой функцией, дает начало частицам и, в конечном итоге, бесконечности форм,

¹ Я признателен Фреду Кане, который указал мне на эту статью в выпуске *Лос-Анджелес Тайме* от 6 июня 1999 г.

В оригинале «Mind over Matter». Эта фраза имеет еще несколько значений, в том числе «Откровенное мнение». — *Прим. перев.*

составляющих обыденную реальность. Иными словами, для того, чтобы понимать реальность материи, вам приходится отказываться от того, что вы считали известным и истинным, и признавать, что квантовый мир, возможно, является необъяснимым. Сходным образом, невидимый и не поддающийся измерению процесс Сновидения дает начало проекциям, сновидениям и действиям в повседневной реальности.

Фундаментальную тему, общую для физики и духовных систем, составляет принцип сущности. В физике этой сущностью могут быть невидимые волноподобные квантовые пространства, которые проявляются как материя, тогда как в духовных традициях сущностью считаются божество или божества, вызывающие события в повседневной реальности или проявляющиеся как эти события. Я называю эту сущность «Сновидением». Если думать о Сновидении как о вдохновляющей силе некоего Создателя сновидений, то его план мог бы выглядеть наподобие того, что изображено на рис. 3, где показано, что Сновидение взаимодействует с реальностью снов и фантазий и с общепринятой обыденной реальностью.

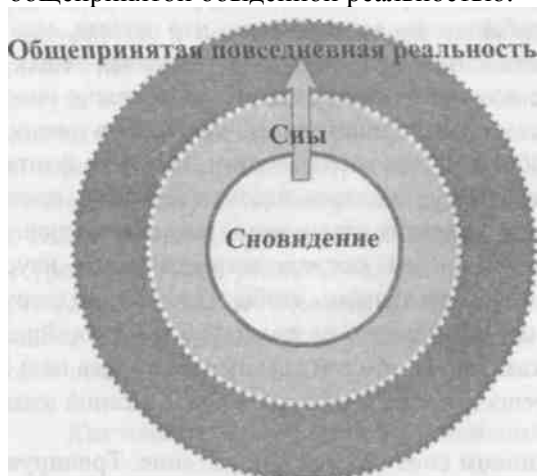


Рис. 3. План Создателя сновидений.

Стрелка в середине рис. 3 показывает, как повседневная реальность и ее неуправляемые события возникают из Сновидения. Отно-

сящиеся к работе со сновидениями измерения осознания, показанные на этой схеме, можно резюмировать следующим образом:

1. Повседневная жизнь представляет собой реальность консенсуса. В обычной жизни мы по общему согласию обладаем личной индивидуальностью и существуем в определенное время и в конкретном месте. Мы подчиняемся законам материи. Мы живем своей обыденной жизнью, сосредоточиваясь на своих друзьях, семьях, социальных ситуациях, мечтах, делах и мировых проблемах. Мы должны отождествлять себя с определенной расой или смесью рас, этническим наследием и религией; каждый из нас имеет определенный возраст, те или иные здоровье и силу. Мы озабочены своими телами и материальным имуществом и действуем в рамках законов физики. До сих пор эти законы подразумевают и предполагают, что ничто не движется быстрее скорости света и что невидимая часть природы менее значима, чем то, что мы можем измерять.
2. Сны копируют реальность консенсуса. Юнг и другие показали, что наши сны предсказывают крупные модели нашей жизни. Если ребенком вы видите во сне, что летаете, есть шанс, что вы выберете жизнь, основанную на духовных вещах и, возможно, будете испытывать затруднения, имея дело с повседневной реальностью. Сны происходят ночью, либо в дневное время в таких событиях, как телесные симптомы или фантазии, которые поначалу могут казаться бессмысленными, поскольку их содержание выглядит отрывочным или незавершенным и непреднамеренным. Сны кажутся неожиданными, неудобными или слишком невероятными, чтобы на них сосредоточиваться. Тем не менее, мы нередко их помним. При ближайшем рассмотрении оказывается, что эти сны отражают весь наш бессознательный, непреднамеренный опыт в повседневной жизни.
3. Источником снов служит Сновидение. Тренируя свое внимание, мы можем замечать, как Сновидение происходит в тончайших аспектах восприятия, суть которых нельзя легко увидеть или выразить словами. Мы переживаем процесс Сновидения как тенденцию или побуждение что-либо представлять себе или делать. Мы думаем, что нечто воображаем,

но побуждение к воображению исходит от Сновидения, над которым мы почти не властны. Мы считаем, что мыслим или ходим, но побуждение, скрытое за мышлением или ходьбой представляет собой опыт, остающийся непостижимой тайной для рационального бодрствующего ума. Мы представляем собой каналы для побуждений Создателя сновидений.

С нашей точки зрения — точки зрения наших обыденных личностей, или «маленьких я» — сигналы между миром и нами обусловлены либо миром, либо нами самими. Однако с точки зрения ума Создателя сновидений, не мы воспринимаем, а скорее восприятие происходит с нами. В Сновидении не существует различного раздела между наблюдателем и наблюдаемым. Не мы наблюдаем, а наблюдения основываются на квантово-подобном взаимодействии между нами и всем, что нас окружает. Сновидение представляет собой качество познания, лежащее за пределами наших личностей и эго.

4. Процесс — это четвертый уровень сознания, включающий в себя другие три. Процессы осознания представляют собой четырехмерную активность. Они замечают Сновидения, сны и реальность консенсуса, и могут быть их частью, но независимы от любой из этих сфер. Процессы осознания свободно перемещаются туда и обратно на остальных трех уровнях. Способность замечать опыт составляет часть этих уровней, но также порой может быть отдельной от них. Все эти миры являются эмпирическими; то есть, они реальны для переживающего опыт. Таким образом, процессы осознания включают в себя другие уровни и также реальны, но эта четвертая сфера замечает остальные. Смысл этой четвертой сферы станет понятнее на основе опыта, вызываемого упражнениями, которые предлагаются в последующих главах.

Как «доказать» теорию о сновидениях

Проверка правильности любой теории о снах, Стране грез и Сновидении представляет собой совокупность наших собственных наблюдений и переживаний, к которым относятся наши предчувствия, тенденции и повседневные события. Иными словами, если вы не можете переживать или наблюдать интерпрета-

цию как *живой факт*, то эта интерпретация неполна. Из эмпирического подхода к сновидениям следует, что наша работа с ними является действенной, если мы можем переживать происхождение и значимость сна. Если мы не способны переживать интерпретацию как чувствуемую, живую, воплощенную реальность, как восприятие, то эта интерпретация неполна.

История монахини

Позвольте мне познакомить вас с еще одной моей клиенткой — деловой женщиной сорока с лишним лет, которая консультировалась со мной по поводу хронической усталости. Когда я спросил о ее сновидениях, она рассказала, что ей снилась монахиня по имени Энн. В сновидении моя клиентка была ребенком, и Энн была к ней очень чуткой и доброй.

По словам моей клиентки, Энн была очень скромной женщиной, «связанной с Богом». Моя клиентка поняла этот сон так, что ей следует быть менее экстравертной и более обращенной внутрь себя в обыденной жизни, что она должна быть больше похожа на Энн, которая представляет собой одну из ее «теневых» фигур. Она сказала, что чувствует в поведении Энн образец того, как ей следует заботиться о себе и относиться к себе по-матерински.

Эта интерпретация удовлетворила нас обоих, но чтобы проверить ее, я попросил свою клиентку заметить, что она переживает в данный момент нашего сеанса. Она сосредоточилась, немного помедлила и затем сказала, что ощущает «нечто странное, нечто вроде легкого напряжения в челюстях и горле». Она сказала, что в действительности не замечала этого ощущения в горле до того момента, когда я задал ей вопрос. Она считала напряжение неважным, поскольку оно ей ни о чем не говорило. Она не могла уловить в этом напряжении содержание или смысл.

Я согласился, что напряжение, возможно, ничего не значит, но было бы забавно узнать о нем побольше, и потому предложил ей еще ненадолго сосредоточиться на этом напряжении. Тогда она сказала, что ощущает напряжение в горле так, будто ее челюсти «тянут что-то внутрь». Иными словами, она переживала это напряжение или спазм как ощущение втягивания в горле.

Проследив за этим ощущением втягивания, она сказала, что чувствует, как успокаивается и слышит «едва уловимый голос», ко-

торый говорит: «Уйди в себя». Внезапно ее интеллектуальная интерпретация, что ей «следует быть менее экстравертной», обрела для нее то, что она назвала «телесным смыслом», поскольку, по ее словам, она «чувствовала и переживала взаимосвязанность со всем сущим». Она поняла смысл своего сна с точки зрения телесного процесса — напряженного горла — происходящего в данный момент.



Рис. 3. Центральное место занимает Сновидение, а не конкретный сон.

Психологическая интерпретация сна о монахине сосредоточена на структуре повседневной жизни моей клиентки. Она была слишком деловой и экстравертированной и нуждалась в установлении более близкого, более преданного взаимоотношения с Богом. Согласно духовной интерпретации, ее «посетило» Сновидение, что «нечто странное, нечто вроде легкого напряжения» в ее челюстях или горле развертывает силу того, что американские индейцы, возможно, назвали бы «Великим Духом». С «Его» точки зрения, Оно выражает Себя и развертывается в этом мире как напряжение в горле моей клиентки, ее сон об Энн и ее чувство усталости посреди деловой жизни.

Эмпирическое отношение к работе со сновидениями расширяет прежний психологический метод, который был готов довольствоваться интеллектуальным пониманием снов. Новая рабо-

та со сновидениями основывается на доступе к измененным состояниям сознания и их переживании. В прежних методах вы могли строить догадки или рассуждать об интерпретации сна. Одна интерпретация кажется правильной, но другая могла бы тоже быть верной. С новым методом мы имеем одну очевидную, не гипотетическую интерпретацию: *ту, что вы воспринимаете и переживаете как происходящую в данный момент.*

Определения

До сих пор я использовал несколько терминов. Чтобы гарантировать, что мы понимаем друг друга, позвольте мне сказать, что я имею в виду, употребляя определенные термины, в том числе те, в которые входит слово «сновидение».

Сновидение — это источник снов; Сновидение для снов — это то же самое, что семя для растения. Сновидение налицо до того, как вырастает растение. Сновидение представляет собой чувственный, дословесный опыт. В то время как сон, происходящий из Сновидения, обладает частями и картинками, большинство из которых понятны и допускают описание, Сновидение гораздо менее дифференцировано. Это разновидность невербального знания, своего рода чувство или ощущение, которое имелось до образов или действий — чувство, выражающееся в терминах психологических частей и их взаимоотношений друг с другом.

Осознанное сновидение, или **осознанность**, имеет место, когда вы замечаете тенденции Сновидения, случающиеся в повседневной жизни. Вы ощущаете тенденции еще до того, как осознаете образ или вербализуемое содержание. В Сновидении нет никаких частей или картин; однако если вы Его осознаете, то есть, если вы обладаете осознанностью, то можете развертывать Его ощущение или предрасположенности, или тенденции в картины, движение, танец или все что угодно еще.

Страна грез — это мир, где Сновидение в первый раз проявляется в конкретной форме, такой как дуалистический мир снов, движение, танец, образы, острая или тупая боль в теле, и так далее.

Сны (или **сновидения**) — это вербализуемые утверждения относительно запомнившегося, но обычно непреднамеренного опыта ночи или дня, как правило, содержащего конкретные образы, звуки, телесные ощущения, запахи и т.п. Сны представляют

собой первые, поддающиеся формулировке, размышления вашего повседневного ума о почти не формулируемом опыте Сновидения. Сны включают в себя образы, сившиеся вам ночью, или те первые утренние воспоминания о ночи, песню, настроение, фразу или фантазию, которые у вас были утром при пробуждении. К снам (или грезам) также относятся внезапные страхи, чувства и идеи, беспокоящие ваше внимание в течение дня.

Работа со сновидениями соотносит воспоминания Страны грез — а именно, картины, образы, фантазии и телесные переживания — со всем остальным вашим опытом, то есть, с повседневной реальностью и Сновидением.

- *Работа со сновидениями соотносит сны с обыденной реальностью.* Работа со сновидениями связывает образы сновидений с вашей личностью, с вашим возрастом, здоровьем, финансовым и общественным положением, и так далее.
- *Работа со сновидениями соотносит сны с другими событиями в Стране грез.* Работа со сновидениями связывает сны со спонтанными, непреднамеренными картинками, чувствами и мыслями. Например, она связывала воспоминание сна об Энн с (непроизвольным) напряжением в горле.
- *Работа со сновидением соотносит сны со Сновидением.* Например, в предыдущем обсуждении сна о монахине работа со сновидением состояла в соотнесении ночных картин, как то, образа Энн, с восприятиями ощущений и невербальных чувств, имевших место в момент настоящего.

Процессуальная работа — более общий термин, чем работа со сновидениями. В то время как работа со сновидениями сосредоточивается на ночных снах, процессуальная работа сосредоточена на процессе сновидения, который происходит день и ночь в отдельных людях, парах, больших группах, а также в людях, находящихся в коме, в околосмертных, психотических или других крайних состояниях. Процессуальная работа — это уважительное отношение к непреднамеренному и неизвестному во всех каналах.²

Подробнее о каналах восприятия см. в моей книге «Путь реки».

Сновидят все

Включение сферы Сновидения даст мне возможность в последующих главах распространить применение работы со сновидениями на людей, которые не помнят снов или не интересуются тем, что им снилось прошлой ночью.

Теперь мы знаем, что сновидят все. Исследования людей в состоянии сна показали наличие «быстрых движений глаз» (REM или БДГ): мелких движений глазных яблок, возникающих когда человеку снится сон. Когда людей будили в период таких БДГ, они сообщали, что видели сны. Судя по всему, младенцы и люди в околосмертных состояниях также сновидят, поскольку у них, как и у всех остальных, проявляется БДГ-активность. В той же мере нам известно, что сны снятся собакам. Моя собака обычно облизывала губы, когда видела сон; проснувшись, она выскакивала наружу, чтобы схватить косточку, которую я для нее оставил. Кошки тоже видят сны. Возможно, сновидят все животные. Я полагаю, почти все, что дышит, является Сновидением и имеет сны.

По-видимому, для сновидения не существует возрастных ограничений; мы сновидим на протяжении всей жизни.

Еще никто не сумел точно сказать, что такое сны. Я потратил много сил, пытаюсь найти удовлетворительное определение снов или работы со сновидениями в литературе. В крупном книжном магазине большого города можно купить около 150 книг о сновидениях. Но оказывается, что ни в одной из них не говорится о том, что такое сновидение. Для меня было большой неожиданностью, зайдя в книжный магазин Пауэлла (самый большой в Портленде, штат Орегон), обнаружить, что некоторые книги по работе со сновидениями ссылаются на мое определение того, что такое сны. До сих пор я не мог дать такого определения, и потому был удивлен, что меня цитируют как авторитета в этой области. На мой взгляд, это служит указанием на то, что несмотря на древность работы со сновидениями, о ней все еще мало что известно. У нас есть разнообразные методы работы со сновидениями, но мало фундаментальных знаний об их психофизической природе.

Как я говорил в главе 1, непознанное можно рассматривать с многих точек зрения — с позиций даосизма, буддизма, индуизма, представлений коренных народностей, иудео-христианской и му-

сульманской традиций и мистических традиций, имеющих параллели в квантовой физике и современной психологии.

В жизни наших предков Сновидение и непознанное занимали центральное место. Для большинства из нас, живущих сегодня, центральное место в жизни принадлежит нашей обычной личности в повседневной реальности консенсуса. Наша обыденная самотождественность имеет огромное значение, но она неразрывно связана со всем, что мы делаем, с успехами и неудачами, и с нашими повседневными мыслями и убеждениями. Интерпретация сновидений с этой повседневной точки зрения — это очень ценная работа, которая создает и находит смысл, поддерживая наш обычный способ понимания мира.

Понимание снов, основывающееся на восприятии едва уловимых тенденций, возникающем в измененных состояниях сознания, дает еще одну точку зрения относительно Ума Создателя сновидений. Эта точка зрения признает, что некая сущность или какой-то первоначальный туман спонтанно создает все остальные наши переживания, наблюдения и действия.

Теперь у нас есть как минимум две токи зрения на сновидения. Мы можем смотреть на вещи с нашей обычной точки зрения или с точки зрения Сновидения. Нам необходимо знать, какую точку зрения мы используем, на какую реальность мы настраиваемся. Отождествляться только с реальностью консенсуса утомительно и, в конечном счете, даже угнетает, поскольку в этом случае присутствует только половина нас. По мере дальнейшей тренировки осознания в нашем внимании будет происходить сдвиг, в результате которого оно постепенно отстраняется от повседневной реальности. Вы начинаете отождествляться с тем сверхъестественным и вызывающим благоговение источником — Сновидением — который делает жизнь все более стоящей, а сны — более понятными.

Узелки на память

1. Повседневная реальность, Страна грез и Сновидение представляют собой взаимопересекающиеся миры. Работа со сновидениями сосредоточивается на всех трех мирах.
2. Вы можете видеть мир со своей обыденной точки зрения или с точки зрения сущности Создателя сновидений.

В исследовании того, как едва уловимый опыт из сферы Сновидения проявляется в повседневном осознании, мне очень помог древний буддийский текст *Абхидхамма*. Эта книга «высшего учения», как ее называют, содержит в себе подробное и научное понимание природы восприятия. Если вас интересуют восприятие, сны и Сновидения, то вы должны узнать об этой книге! В ней говорится, что все наблюдаемое вами, любое восприятие, состоит по меньшей мере из семнадцати разных стадий. Если вы изучаете и тренируете свои собственные процессы восприятия, то будете способны различать в них семнадцать или более различных стадий.

С того времени, когда что-то во мне намеревается выглянуть из окна моего офиса, до того момента, когда я действительно смотрю в окно, происходят от семнадцати до сорока пяти актов восприятия. Согласно древним учениям в простейшей формулировке, имеется семнадцать «моментов»; по самой сложной, существуют сорок пять разных частей восприятия. Большинство из нас в обычных состояниях ума не замечают этого уровня восприятия. Но мы больше не говорим о «среднем» повседневном уме; мы говорим о тренировке ума для того, чтобы замечать едва уловимые измененные состояния сознания.

Согласно учениям *Абхидхаммы*, если вы понимаете, что все переживаемое вами возникает и исчезает, если вы понимаете, что это возникновение и исчезновение восприятия происходит пол-

ностью без вашего участия, то вы будете способны отстраняться от любого события, поскольку знаете, что все приходит и уходит. **Все** просто происходит. Никто этого не делает! В некотором смысле, в Сновидении никто ни за что не отвечает, и, помимо этого, это не вы воспринимаете события.

Возможно, вы подумали, что это *вы* воспринимаете что либо, но в действительности, если вы научились замечать, как возникают и сходят на нет чувства, ощущения и наблюдения, то, для начала, заметите, что на стадии Сновидения восприятие просто случается.

Буддизм как процесс

Когда вы исследуете основные элементы своего осознания в медитации, то можете видеть, что ваш первичный процесс — то есть, ваша обычная личность, или «маленькое я» — в действительности представляет собой *продукт* осознания, а не его источник. Процесс осознания открывает, что Создатель сновидений создает множество видов выражений, одна из которых — это ваше «маленькое я», другая — ваша собака; к числу прочих относятся птицы на вашем заднем дворе и лужайка перед домом. Все, что вы называете своими способностями и своими проблемами, создается Им — внушающей благоговение внутренней творческой силой, которую я назвал «Создателем сновидений».

Возьмем следующий пример восприятия, которое происходило со мной в процессе пробуждения однажды утром в Портленде. Я спал в постели рядом с Эми; я храпел. Затем точно в 6:30 утра снаружи спальни, снаружи нашего дома раздался громкий лязг. Было утро понедельника, и мусороуборочная машина подбирала мусор.

Таково простое описание событий — но только с точки зрения общепринятой реальности! Эти события можно было бы снять на видеопленку. Однако мое Сновидение и мои сны имели другую точку зрения. Когда раздавались храп и лязг, я еще более или менее спал и переживал другие вещи, нежели обыденную реальность.

Насколько я могу вспомнить, сначала я заметил что-то вроде звука, но еще не вполне мог назвать это «звуком». Я лишь знаю, что происходящее более не воспринималось мной как глубокий

сон. История моего осознания постепенно переходит из мира Сновидения в сны Страны грез. Что-то было замечено на стадии Сновидения. Нельзя было бы сказать, что я *заметил* что-либо — только то, что нечто было замечено. Я смутно помню, что затем, в следующем состоянии Страны грез, происходила какая-то музыка. Сталкивались и звенели цимбалы. Они производили большой шум. Бам, дзинь. Все еще в полусне, я наблюдал невероятную симфонию. Великую музыку. Затем почему-то произошло что-то еще, и я обнаружил, что мое тело поднимается и садится на край постели. Я заметил, что окно открыто и я почему-то смотрю наружу.

Именно тогда я, наконец, услышал внешний шум и внезапно понял, что он исходит от мусороуборочной машины. Этому пониманию предшествовал ряд процессов. Сперва я, используя свое наиболее осознанное внимание, заметил, что с моим восприятием происходит нечто очень неуловимое. С этого события начался процесс пробуждения.

Но потом в моем просыпающемся уме что-то, в конце концов, решило, что мусороуборочная машина более важна, чем цимбалы, музыка и то самое раннее нечто, с чего начался весь процесс. Что-то во мне как бы сказало мне: «Забудь этот сон о цимбалах и музыке. Это все из сна, оно не имеет смысла. Забудь ту сущность, что была перед музыкой. Реальна мусороуборочная машина — ложись спать снова или вставай, но в любом случае, вполне можно забыть музыку или сущность». В результате, мне пришлось потрудиться, чтобы вспомнить свой сон и сущность, которая ему предшествовала.

Весь только что описанный процесс восприятия, происходивший со мной утром в Портленде, на самом деле занял несколько секунд реального времени — того времени, которое вы можете измерить по своим часам. Однако эти секунды были дивными и ключевыми моментами в моей жизни. Согласно буддийской *Абхидхамме*, в первые моменты Сновидения, еще перед тем как были замечены цимбалы, произошли семь различных стадий восприятия. Я описал эти первые моменты лишь несколькими фразами о каком-то раннем этапе пробуждения. Тем не менее адепты медитации способны замечать в своем восприятии множество мелких стадий.

Стадия, простирающаяся от наиболее глубокого сна до существования сновидения, представляет собой то, что я назвал «Сновидением», или *чувственным восприятием*.¹ На этой стадии что-то в моем теле знает, в чем дело, однако личность, которую я называю «Арни», еще не присутствует.

(Первичное) чувственное восприятие представляет собой дословесный, недуалистический опыт. Он составляет часть области Сновидения, первой области на рис. 5.

Как можно видеть на этом рисунке, в долю секунды после первых семи стадий возникают еще семь — стадии с восьмой по четырнадцатую в системе *Абхидхаммы*. Я называю вторую область «Страной грез», где появляется «Я». В Стране грез мне снится сон с цимбалами и музыкой. Я нахожусь в мире двойственности, мире частей. Появляется «Я» и начинает думать, что

Следует еще раз напомнить, что здесь речь идет о *«восприятии за счет первичной чувствительности»* (*sentient perception*), а не о *«восприятии органами чувств»* (*sensory perception*), которое мы привыкли называть «чувственным восприятием», хотя в действительности оно представляет собой *акт осознания* уже проинтерпретированных чувственных данных, то есть, *представление* (*representation*). Представление всегда происходит в конкретной модальности (или модальностях) — зрительной, слуховой, осязательной и т.д. — хотя и не обязательно в той же, в которой имело место чувственное восприятие, тогда как *первичная чувствительность* (*sentience*) не имеет определенной модальности. Это очень важное различие, но его трудно передать по-русски, не нарушая стиля повествования автора. Скорее всего, можно предположить, что Сновидение предшествует *разграничению субъекта и объекта*, а первичное чувственное восприятие — «замечание тенденций Сновидения» — это то, что происходит *в процессе возникновения* этого разграничения. Хотя Минделл и называет его «недуалистическим опытом» (то есть, опытом, не требующим разграничения субъекта и объекта), само понятие *«восприятия»* предполагает, что существует некто, *воспринимающий* нечто, которое, в силу этого, отлично от него самого. С другой стороны, можно «замечать тенденции», составляющие неотъемлемую часть того, кто или что замечает. Это кажущееся противоречие определяет *пограничный характер* такого состояния. Оно чем-то напоминает то, что Кен Уилбер называет Одним Вкусом, из которого возникают все «более низкие» уровни реальности. См. К. Уилбер. Один Вкус, М.: Трансперсональный Институт — АСТ, 2003. — *Прим. перев.*

Стадии восприятия	12 3 4 5 6 7	8 9 10 11 12 13 14	15 16 17
Область восприятия	1. Сновидение	2. Страна грез	3. Обыденная реальность
<i>Что воспринимается</i>	Чувственный, дословесный опыт	Двойственность, части Страны грез	Память о частях
<i>Опыт осознания</i>	Осознанность относительно Сновидения	Осведомленность о сновидениях	Сознание обыденной реальности
<i>Фильтрация опыта осознания</i>	Маргинализация	Бровки (края)	Подавление (вытеснение)

Рис. 5. Стадии восприятия.

слышит звон цимбал. Мне кажется, что я слушаю симфонию. Поскольку на этом этапе я обладаю осознанностью, я замечаю, что мой музыкальный сон случился после того первоначального возмущения, в котором имел место чувственный опыт выхода из состояния глубокого сна.

Восприятие разворачивается и, наконец, я попадаю в третью область — обыденную реальность (стадии *Абхидхаммы* с пятнадцатой по семнадцатую) — где я встаю с постели, подхожу к окну и вижу мусороуборочную машину. Теперь я думаю, что мусороуборочная машина «реальна», а все остальное — сон. И потому я забываю и маргинализирую то, что происходило в Стране грез и Сновидении, в пользу реальности (см. рис. 6 и 7).

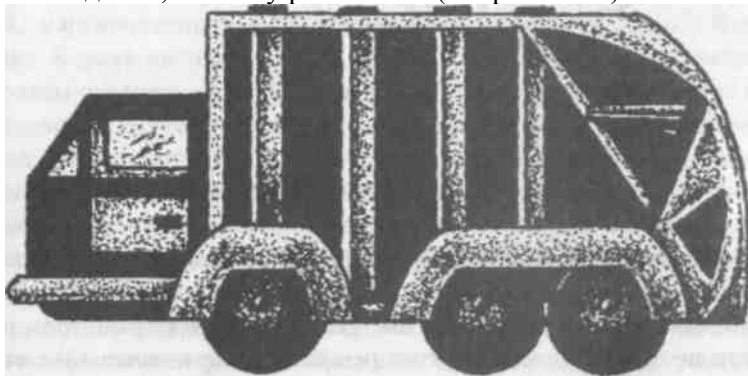


Рис. 6. Реальность консенсуса: мусороуборочная машина.

Эти семнадцать стадий переживает каждый, хотя мы, возможно, не привыкли проследивать наблюдения с подобной точностью. Почему мы так привязываемся к различным мирам, в которых находимся — к Стране грез, а затем к реальности консенсуса? Почему мы любим быть в глубоком сне и Сновидении, так верим в свои сны, находясь в Стране Грез, а потом так привязываемся к реальности консенсуса, когда бодрствуем? Почему, находясь в каждой реальности, мы считаем ее единственно существующей и склонны забывать все остальное? Когда мы пребываем в Сновидении, оно имеет для нас первостепенное значение.

Когда мы оказываемся в Стране грез, то забываем о Сновидении, из которого происходят наши сны. К тому времени, когда мы проснемся, мы забываем большую часть своих снов, музыки и своего Сновидения.

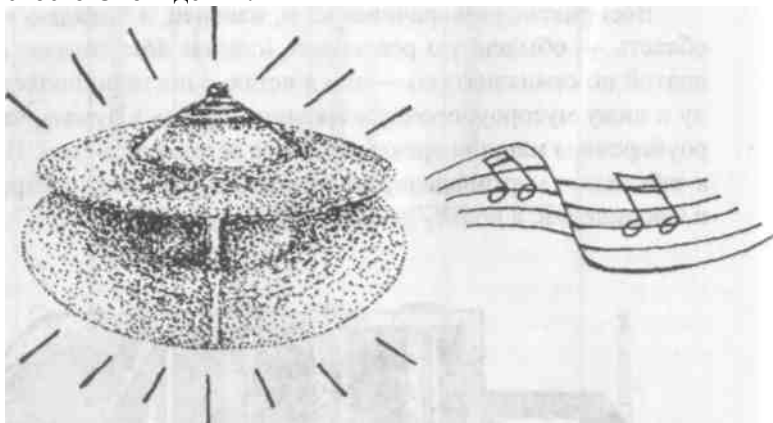


Рис. 7. Страна грез: звуки музыки цимбал.

Что-то внутри нас побуждает нас забывать, откуда происходят сны. Я чуть не сказал, что «мы» делаем этот выбор, но в действительности это не совсем так. Нечто в нас, в Стране грез, решает не замечать или маргинализировать первоначальные возмущения, которые имели место в Сновидении. Затем, когда мы возвращаемся в обыденную реальность, нечто маргинализирует или забывает симфонию, так что мусороуборочная машина, в конце концов, становится просто мусороуборочной машиной, а не музыкой.

Нечто маргинализирует непрошенные, неудобные восприятия. Если только вы не адепт медитации, опыт Сновидения маргинализируется на самых ранних стадиях восприятия без вашего осознания. Именно так создается личность. Нечто не допускает событий и впечатлений, которые кажутся непонятными или несоответствующими, и потому эти впечатления остаются без внимания. Например, если в данный момент я лежу в постели, незначительные странные, волноподобные впечатле-

ния могут маргинализироваться просто потому, что они не согласуются с устойчивым впечатлением лежания в постели. В другой момент могут маргинализироваться побуждающие энергии или даже усталость. В любом случае, к тому времени, когда у вас имеется впечатление, что вам снится сон в Стране Грез, существуете вы и не-вы. Нечто — ваше тело или Создатель сновидений Вселенной — маргинализирует чувственные взаимодействия, предшествующие сновидениям.

Вероятно, подобная маргинализация ответственна за то, что западные психотерапевты сосредоточиваются на снах, а не на Сновидении, поскольку сны, с их поддающимися определению частями и ассоциациями, ближе к обыденной реальности консенсуса.

Какую более важную цель преследует Создатель сновидений, маргинализируя едва уловимый чувственный опыт? Я не знаю. Я даже не знаю, можно ли последовательным и разумным образом отвечать на такие вопросы о Сновидении, исходящие из реальности консенсуса. Я точно знаю лишь то, что Сновидение Создателя сновидений имеет тенденцию разворачиваться в виде частей и миров, которые забывают друг о друге. Я также точно знаю, что без сновидений у нас не было бы никакого ощущения относительности нашей реальности консенсуса. Мы нуждаемся в снах и Сновидении, чтобы наблюдать повседневный мир. Точно так же, без реальности консенсуса и снов Сновидение никогда не могло бы познавать себя. Жизнь была бы просто непрерывным течением. Возможно, были бы только состояния «опьянения божественным» и «никого», чтобы оценить по достоинству эти состояния бытия. Возможно, Создателю сновидений нравится создавать индивидуальные части снов, жизненные формы, людей и объекты, чтобы познавать Себя в бесконечных подробностях и непрерывных преобразованиях.¹

Как бы то ни было, Сновидение создает личность. В каждый момент нечто сновидит вас, маргинализируя единый мир, заставляя вас чувствовать так, будто есть *вы*, а все остальное — *не-вы*,

Эту идею о том, что Бог создал мир для того, чтобы познать Себя, можно найти в системах убеждений многих мистиков, в том числе в работе Юнга «Ответ Иову» и в сочинениях Райнера Марии Рильке и Уильяма Блейка.

либо не существует. Сновидение, Время Сновидения аборигенов, подвергается маргинализации. И тогда вы можете представлять себя только этой единичной, одинокой личностью.

Однако, если вы медитируете и расширяете свое осознание, то замечаете, что на самом деле вы и все «ваши» мысли создаются не вами. Вы знаете, что возникает, что вас создают, и ваши мысли возникают. Внезапно у вас складывается впечатление, что реально именно Сновидение, а не вы! Вы — это иллюзия, создаваемая Сновидением и Его временной маргинализацией всего остального в качестве не-вас. Вот почему я говорю, что для того, чтобы понимать что-либо о себе самом и, особенно, о своих снах, вам нужен доступ к Сновидению и к этой великой и непостижимой сущности — Создателю сновидений. Этот космический разум заставляет меня думать, что я — личность, забывая Самого Себя.

В своей книге «Квантовый Ум» я указываю, что принципы и законы Вселенной — можно было бы сказать, ее «планы» на данном этапе эволюции — по-видимому, состоят в том, чтобы расширяться, дифференцироваться на части. Вот почему есть *вы* и я в количестве свыше шести миллиардов на этой планете, и в еще большем в этой Вселенной. Вселенная расширяется, образуя множество частей, а затем, теоретически, будет снова сокращаться к Сновидению. Физика этого процесса носит гипотетический характер и не доказана, но медитацию и восприятие можно переживать сейчас в Стране грез и Сновидении. Ваш ежедневный опыт показывает, что вы забываете ум сновидения и очаровываетесь собой, как отдельной личностью. А потом, ночью, вы, так сказать, сокращаетесь и возвращаетесь к сновидению.

Буддисты учат, что коль скоро вы знаете, что возникает из пустоты, то можете отстраняться от себя самого и событий повседневной жизни. Именно тогда вы можете смеяться, подобно мастеру Дзен. Когда вы близки к Сновидению, самые серьезные вещи относительно этого мира кажутся забавными и не обязательно важными. Тогда вы, своим изначальным природным умом, своим открытым умом начинающего, своей природой Будды, ясно видите различные реальности: Сновидение, Страну грез и повседневную реальность.

При наличии осознанности вы замечаете, как Сновидение размышляет о себе (или отражает себя), и возникают части; вы — одна из этих частей. Затем ваше маленькое «я», так сказать, укрепляется путем маргинализации Сновидения. Коль скоро вы становитесь прочной и установившейся личностью, ваше маленькое «я» продолжает следить за тем, чтобы всё, что не является вами, оставалось таковым. Если вы ученик, то вы *не* учитель. Потом, когда вы — учитель, вы *не* ученик. Это напоминает мне о двухлетней девочке, с которой я недавно работал. Мы играли, сидя на полу, и в какой-то момент я начал вести себя как ребенок. Когда я играл с ней, притворяясь ребенком, она ясно сказала мне: «Арни, нет! Ты человек. Ты не ребенок!» В ее представлении, она была ребенком, поскольку ей два года, а я был человеком! Мы не были друг другом. Вот как эта Вселенная разворачивается в отдельные части и поддерживает их разделенность.

Миры реальности консенсуса и Страны грез создаются аналогичным образом. Согласно буддийским учениям, если вы действительно хорошо узнаете себя, то становитесь способны замечать чувственный уровень и знаете, что можете решить не маргинализировать его. Вы знаете, что на некотором уровне нет «меня» или «вас», а есть только «Оно».

На практике, ваша тенденция маргинализировать опыт случается на чувственном уровне. Если вы обладаете осознанностью в отношении чувственного опыта, то можете уловить, когда это происходит, и повернуть тенденцию вспять. Вы можете предсказывать персонажи сна, замечая, как они возникают. Персонажи сна — это лики чувственного опыта. Сны указывают обратно на Сновидение.

Когда ваше осознание открыто, вы осознаете чувственный уровень опыта, маргинализацию на этом уровне и придание большего значения Стране грез и реальности консенсуса. Такого рода осознание было бы разновидностью «просветления», под которым я подразумеваю одновременное наличие осознанности в отношении Сновидения и осознание частей.

В примере с мусороуборочной машиной я был в необычном состоянии осознанности. Нечто во мне заметило, что мой сон нарушен. И я также осознавал появление этого нарушения в

мире частей в качестве музыки в Стране грез. Затем я заметил появление этого нарушения в реальности консенсуса в виде мусороуборочной машины. Но даже глядя на мусороуборочную машину, я все еще смутно осознавал, что эту машину и ту симфонию создало некое непостижимое, таинственное Сновидение.

Эта тайна хотела видеть себя в форме музыки и мусороуборочной машины. Затем я почти забыл все это. Я хочу сказать, что само сновидение представляет собой конечное выражение чего-то, уже имеющего вполне солидную историю возникновения.

Маргинализация и бровки

Маргинализация происходит еще до появления «я». К тому времени, когда вы воспринимаете, что *вы* наблюдаете части не-вас, между вами и всем остальным существует барьер, «бровка».* Вы испытываете опыт, что они отделены от вас.

Различие между бровками и маргинализацией состоит в том, что маргинализация происходит на чувственном уровне и без участия «я». Бровки требуют присутствия «я». С точки зрения сферы Сновидения, вы возникаете и, при отсутствии тренировки, забываете о Сновидении. Именно это забывание я и называю маргинализацией. Маргинализация помогает создавать вашу отдельную личность и восприятие других вещей, которые считаются не-вами. Маргинализация заставляет вас считать свои мысли мыслями единичной изолированной сущности.

Для того, чтобы более понятно объяснить маргинализирующую тенденцию Создателя сновидений, можно использовать аналогию с театром. В театре кто-то должен быть на заднем плане, чтобы управлять занавесом. И кто-то должен управлять огнями рампы и прожекторами. Имеется публика, которая приходит в

Автор использует термин «edge», который может означать «грань», «край», «кромка» или «бордюр». По-видимому, в данном контексте его лучше всего переводить словом «бровка» (возвышение, отделяющее тротуар от проезжей части улицы), поскольку оно ассоциируется не только с наличием *барьера*, но и с разницей *уровней*. Бровки не дают заезжать на тротуар машинам, находящимся на «более глубоком» уровне. — *Прим. перев.*

театр развлекаться. В некотором смысле, Создатель сновидений создает театр, сцену, объекты и людей повседневной жизни. Тенденции Создателя сновидений управляют театральным освещением, высвечивая одни вещи и затеняя другие. Хотя Создатель сновидений и не человек, мы можем вообразить Его осветителем, направляющим прожектор на сцену.

Аналогия с прожектором позволяет ощутить, сколь специфично фокусируется наше внимание. Прожектор освещает только одну часть сцены, а остальные люди, части и персонажи остаются в тени или на границах. Иными словами, маргинализация происходит, когда прожектор останавливается только на отдельных актерах, игнорируя всех остальных в театре.

Таким образом, вы можете сидеть в зрительном зале и наслаждаться пьесой, каждый раз сосредоточиваясь на одной сцене или одном актере. Точно так же, мы выступаем как зрители, наблюдающие события в Стране грез или реальности, не обращая внимания на существование самого театра с его множеством аспектов, включая Создателя сновидений, который управляет всем представлением. Маргинализация происходит еще до того, как есть человек, приходящий в театр. Создатель сновидений осуществляет маргинализацию путем использования прожекторов! (см. рис. 8)

Когда Создатель сновидений — скажем, Ум Бога — помещает вас в луч прожектора, вы находитесь в зрительном зале и видите самого себя во сне. Таким образом, вы становитесь отделенным от всего остального и становитесь личностью, находящейся в теле в определенное время и в конкретном месте. Например, «Арни» — это одна из ролей, созданных Создателем сновидений. Еще одной ролью могли бы быть вы.

Но коль скоро вы участвуете в пьесе или смотрите ее, вы можете ощущать, что в этой пьесе не должно быть некоторых других людей и событий. Поскольку есть вы, мы можем говорить, что у вас имеется «бровка». Возможно, вы хотите забыть некоторых персонажей или некоторые события этой пьесы или даже всю пьесу, само сновидение. Таким образом, тогда как маргинализация случается на самом глубоком уровне осознания, бровки ближе к вашей обычной, повседневной психологии. Бровки — это то, что делает вас недемократичным по отноше-

нию к некоторым фигурам и частям вас самого. Вы не считаете, что они заслуживают того, чтобы быть представленными в вашей жизни.



Рис. 8. Создатель сновидений сосредоточивает внимание, высвечивая одну фигуру или сцену и затеняя (маргинализируя) все остальное.

По мере развития осознанности, вы вспоминаете Создателя сновидений, который выражает Себя посредством всего и всех. Осознанность помогает вам ценить всех, участвующих в этом театре. Вы знаете, что для пьесы нужны все, что у всего есть потенциально важная — если даже и кратковременная — роль во всем спектакле жизни. Хотя Создатель сновидений в тот или иной момент маргинализирует определенный опыт, включая Са-

мого Себя, со временем и при наличии осознанности, вы сможете замечать, как это происходит, и при желании обращать эту тенденцию вспять.

Способы действия Создателя сновидений

У Создателя сновидений, вашего Большого «Я», бесчисленное множество имен. Древние египтяне называли его Богиней-Матерью; индуисты — Создателем сущего, Шивой, Брахмой или Шакти; китайцы — Пан Ку; буддисты — Умом Будды; иудеи — Яхве; мусульмане — Аллахом, а христиане — Христом. Создатель сновидений действует множеством способов, но все они включают в себя творение.

Например, древние египтяне верили, что Богиня-Мать создала жизненные формы из неделимого моря. Индуисты верили, что все живое создается энергией Шакти — изначальной Матери. В квантовой физике считается, что само намерение наблюдать рождает элементарные частицы из бесформенных кванто-во-волновых полей.

В нормальных состояниях сознания вы сосредотачиваетесь только на главном действии на сцене и не обращаете внимания на остальную публику или на осветителя. Сновидение маргинализируется: Создатель сновидений маргинализирует Сам Себя. Возможно, именно поэтому людей всегда интересовало происхождение жизни и тревожило ее окончание в «смерти». Страх вызван тем, что вам неизвестна ваша вечная часть — Создатель сновидений. Возможно, что если бы мы видели источник жизни — Создателя сновидений — то были бы менее склонны бояться.

Коль скоро вы установили контакт с Создателем сновидений и его Сновидением, все становится легче. Тогда вы можете стать учеником Создателя сновидений и научиться чувствовать, как он тренирует ваш повседневный ум замечать непонятные ощущения и сигналы из невидимого источника. Некоторые называют этот источник «природой», «любовью» или «общностью». Вы не можете видеть ни одной из этих вещей, или доказать, что они существуют; их нельзя измерить. В то же время вы ощущаете их существование. И вы можете чувствовать, что становитесь Его учеником.

Землетрясение

Поскольку чувства и ощущения Сновидения маргинализируются, порой бывает трудно сообразить, что с вами происходит, когда вы чувствуете, что столкнулись с проблемой. Вы чувствуете — что-то не в порядке. Но если вы спрашиваете себя: «В чем проблема?», то можете оказаться неспособным ее точно описать. У вас есть проблема; вы это знаете. Но в чем она состоит? Вследствие маргинализации, подробности вашей проблемы не выявляются. Например, вы можете чувствовать себя подавленным и при этом не знать источника своей депрессии. Если вы потратите достаточно времени, чтобы добраться до первопричины, до сущности опыта депрессии, скрытой в сновидении, то проблема разрешится сама собой.

Возьмем такой пример. Один из моих клиентов жаловался, что часто чувствует себя больным. Все, что он мог сказать — это то, что к концу каждого дня его одолевает хроническая депрессия. Он не мог подробно описать эту депрессию, и недоумевал, почему он так себя чувствует.

Он рассказал, что с объективной точки зрения у него вполне приличная жизнь; он в меру преуспевает и полагает, что у него есть все причины быть счастливым. В его организации только что умер первый помощник руководителя, и его попросили занять этот пост. Это предложение обрадовало моего клиента, но он также сказал, что боится оказаться слишком молодым для такой работы.

Рассказав мне о своей успешной жизни, он неохотно согласился сосредоточиться на своем чувстве подавленности. Когда я спросил, каково это — чувствовать подавленность — он не смог по-настоящему ответить. Он сказал лишь, что депрессия всегда начинается с чувства легкой тошноты. Несколько ободвив его, я предложил, чтобы он проследил за этим ощущением, притворившись, что испытывает его здесь и *сейчас*. Он немного поколебался, но через некоторое время притворился, что чувствует тошноту. Вскоре его действительно тошнило!

Вместо того чтобы маргинализировать неприятное состояние тошноты, он решил смело почувствовать эти нежелательные, отвратительные ощущения. Он сказал, что они его пугают, и он боится, что его вырвет. После нескольких минут сосредоточения на

своем опыте он покрылся испариной и сказал, что чувствует «гул», но не в животе, а под ногами. Он сказал, что это бредовое чувство, но ему кажется, будто земля движется. Его ощущения создавали у него впечатление землетрясения.

Он спросил, не переживает ли он панический приступ, и я заверил его, что все это очень скоро объяснится само собой, и что ему следует быть смелым и просто следить за происходящими процессами (этого Сновидения) с максимальным вниманием. Он был напуган, но согласился. Он утверждал, что ситуация не улучшается, а ухудшается. На самом деле, он переживал этот гул как своего рода фантазию, что это не простое землетрясение, а приближающийся конец света.

Он спрашивал, чем все это ему грозит; дела становились хуже, а не лучше, и всё загадочней. Какую грандиозную катастрофу мы переживали — конец света! Короче говоря, он позволил себе сосредоточиться на этом гуле, этом землетрясении. Вскоре мир распался и исчез, и мы (я теперь был частью фантазии) оказались парящими в космической пустоте. Он был потрясен, обнаружив, что в своей фантазии космоса он больше не был испуган и не чувствовал тошноты; в действительности, ему очень нравилось там парить. Он признался, что к собственному удивлению, чувствует себя гораздо лучше в космосе, чем на Земле!

Взглянув из космоса вниз, он увидел Землю, и после некоторых колебаний решил вернуться в мир. Но, к своему великому удивлению, он вообразил, что приземлился в пещере в горах. Ему очень понравилось быть там, в стороне от повседневной жизни. Он плакал от счастья, понимая, что теперь начинается новая часть его жизни. Он назвал эту часть своей «пещерой». Он решил, что ему хочется быть «в своей пещере», в смысле того, чтобы быть внутренне спокойным даже во время работы. Он был взволнован такой возможностью. Его депрессия исчезла, и вместо этого он как можно больше оставался в покое своей пещеры, в особенности на работе.

Теперь давайте вернемся к его проблеме депрессии. В чем состояла его проблема? Имела ли она химическую или биологическую природу? Получал ли он слишком мало поддержки от своих родителей? Быть может, он переживал кризис середины

жизни и боялся становиться старше? Анализируйте эту ситуацию как вам угодно. С эмпирической точки зрения, он пытался игнорировать свою депрессию и маргинализировать ощущение тошноты. Когда он сосредоточился на тошноте, то оказалось, что его неприятные ощущения связаны с воображаемым грохочущим землетрясением. Сновидение пыталось захватить его внимание посредством депрессии, посредством тошноты, а затем встряхнув весь его мир и забросив его в космос и во внутреннюю пещеру. Иными словами, то, что он называл депрессией, было *началом* процесса сновидения, который развернулся в ощущение погруженности внутрь себя.

Благодаря ободрению и поддержке с моей стороны, мой клиент перестал маргинализировать свои переживания и называть их депрессией, и вместо этого сосредоточился на Сновидении. Он погрузился в ощущения, которые ему не нравились, в гул земли, в своего рода бездну, пронизанную паническим страхом. После этого Сновидение развернулось в опыт космического пространства, где он почувствовал себя восхитительно отстраненным от мира.

В ночь после нашей совместной работы у него был еще один сон. На этот раз ему снились устрицы. Он рассказал мне, что сразу же понял, в чем дело. Устрицы были подобны пещере; в раковинах скрывались жемчужины, точно так же как внутренняя пещера, которую он игнорировал, заключала в себе ценный опыт.

Если судить только с точки зрения восприятия, возможно, что единственные проблемы, с которыми мы сталкиваемся, являются результатом маргинализации и бровок.

Глубокая демократия в Сновидении

Дело в том, что Сновидение (в виде ощущений, наподобие усталости и тошноты) развертывается в фигуры, части и образы. В примере, который я только что описывал, Сновидение развертывалось в такие образы, как космическое пространство, пещера на Земле, бизнес и даже устрицы. Если вы маргинализуете Сновидение, то теряете контакт с фундаментальным процессом, который пытается с вами происходить. Поддерживать этот контакт означает ощущать Сновидение, становиться учеником Создателя сновидений.

На рис. 9 Сновидение находится в основании конуса и в центре круга. Сновидение разворачивается как цветок с различными «лепестками». Чувственная сфера заключает в себе корни, и из чувственных корней вырастают различные части сновидения.

Обычно Сам Создатель сновидений редко появляется в снах; вы редко видите того, кто управляет прожектором; вам не часто удается видеть Бога в антропоморфной форме. В то же время, с позиции Создателя сновидений, все события и персонажи сна представляют собой Его части — это его великий театр: Создатель сновидений находится где-то на сцене или вне сцены.

Представляется, что во временной перспективе Создатель сновидений глубоко демократичен. Он обращается со всеми Своими творениями, со всеми Своими образами и ощущениями как с одинаково ценными и необходимыми. Именно такое отношение я называю «глубокой демократией». Он считает тошноту, жемчужину, землетрясение и начальника по службе крайне важными чертами жизни.

Хотя вы и я ценим одного человека, одно событие или один объект больше другого, с позиции Создателя сновидений, судя по всему, важны все переживания и части. Такого рода демократия присутствует во всех, даже когда наши маленькие «я» чувствуют себя выведенными из равновесия или даже безумными. Глубоко внизу по-прежнему присутствует Создатель сновидений, использующий все наши «хорошие» и «плохие» переживания, чтобы выразить Себя в своем великом театре.

Однако глубокая, по-видимому, проявляется не только в том, что он ценит каждый уровень сознания и каждый отдельный аспект любого уровня. После многолетней работы с многими различными типами сновидцев, мне кажется, что о глубокой демократичности Создателя сновидений свидетельствует то, как в любом данном ряде фрагментов представлены разнообразные точки зрения.

Например, нередко кажется, будто один фрагмент сна отражает вашу точку зрения, а затем появляется еще один фрагмент, который представляет точку зрения кого-то, противостоящего вам. Третий фрагмент сна может представлять точку зрения Соз-

^

дателя сновидения, без действительного появления такого разума в качестве персонажа. Иными словами, оказывается, что глубокая демократия создает точки зрения различных фрагментов сновидения.

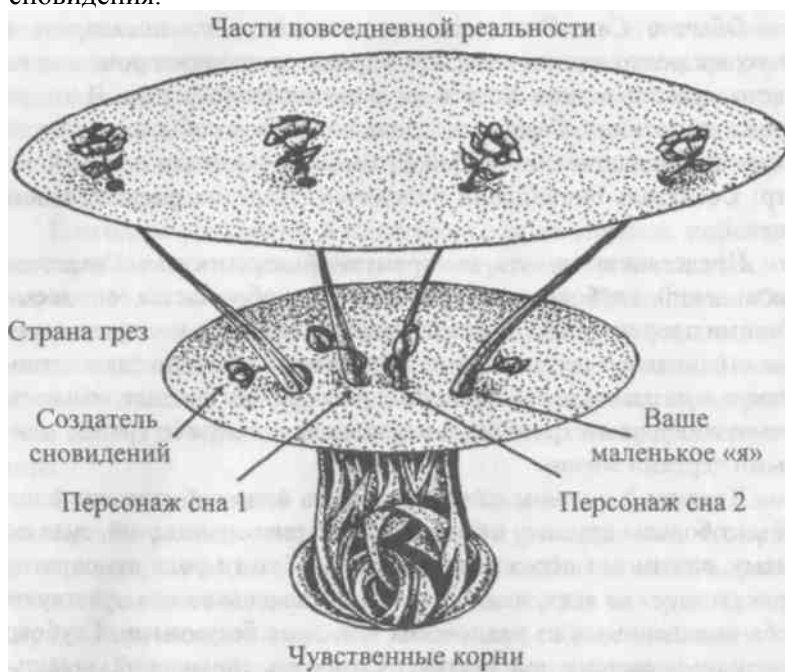


Рис. 9. Как разворачивается Сновидение.

В любом случае, когда мы не осознаем Создателя сновидений, то, как правило, интерпретируем свои сны с собственной точки зрения или точки зрения одного из других персонажей. Тогда все кончается психологическими предписаниями, критикой или похвалами. «Вам нужно делать это, делать то, осознавать это или то, и так далее». Мы радуемся или впадаем в депрессию. Мы истолковываем свои сны с точки зрения начальника, или депрессии, или пещеры, или устрицы, и забываем, что все эти точки зрения важны, но любой одной точки зрения недостаточно.

Однако если вы близки к Сновидению, то воспринимаете самого себя и события сна как части невероятного развертывания театра, именуемого «этим миром», включающим в себя все ваши телесные переживания, а также всех и все, кого и что вы знаете. С Его точки зрения, ваше и мое маленькие «я», называющие друг друга хорошими и плохими, представляют собой необходимые части этого величественного театра. Все мы необходимы для того, чтобы видеть различные лики Бога. Этого нельзя доказать, но мы, безусловно, можем это ощущать.

Узелки на память

1. Восприятие случается, Сновидение развертывается в сны и общепринятую реальность — в том числе, в мусороборочные машины.
2. Создатель сновидений глубоко демократичен. Хотя в любой данный момент он сосредоточивает луч прожектора на одном уровне реальности или на одном из Своих персонажей, во временной перспективе он, судя по всему, рассматривает все Свои персонажи и переживания как одинаково важные.

ДЫХАНИЕ СОЗДАТЕЛЯ СНОВИДЕНИЙ

В предыдущих трех главах этой книги говорилось о том, каким образом Сновидение пробуждает к жизни все остальное. Мы чувствуем это действие Сновидения через свои едва заметные тенденции, настроения, ощущения, звуки, запахи, давления и т.п. Я указал, что наличие ощущения Сновидения позволяет наиболее ясно переживать смысл того или иного сна. Обучение ощущению Сновидения делает нас, так сказать, учениками Создателя сновидений.

Мы уже упоминали, что в то время как опыт Сновидения носит дословесный характер, Страна грез обладает частями, поддающимися определению. Например, в ней есть *вы* и *я*, разворачивающиеся из Сновидения. Части Страны грез виртуальны: их видите или переживаете только *вы сами*, сновидец. Их больше никому нельзя показать. *Вы* можете видеть образ своего сна, но никто другой не видит того же самого, коль скоро его сознание полностью сосредоточено на общепринятой реальности.

В Стране грез то, что мы называем пространством, в действительности только похоже на пространство, и его нельзя измерить или разделить с кем-то еще — если только этот человек не находится в том же самом глубоком измененном состоянии сознания, что и вы. Например, вам может сниться путешествие длиной в сотни километров, но это не те километры, которые можно измерить в общепринятой реальности. Во сне вам может казаться, что на выполнение того или иного действия у вас уходит оп-

ределенное время. Однако это нечто похожее на время, ощущаемое во сне, не является формой времени обыденной реальности и не может быть измерено по часам. Пространство и время Страны грез — это предшественники нашего ощущения пространства и времени в обыденной «реальности консенсуса».

Параметры времени и пространства, которые мы в обыденной «реальности консенсуса» воспринимаем как абсолютные, на самом деле воспринимаются как таковые только по общему соглашению. Когда вы говорите о некоем событии, которое произошло в четыре часа, все знают, о чем идет речь. «Обусловленная» реальность консенсуса соответствует обыденной жизни. Ее части не виртуальны: они «реальны» — то есть, считается, что они составляют реальность.¹

На четвертом уровне осознания, на процессуальном уровне, вы можете обладать осознанностью в отношении тенденций в Сновидении; вы также ощущаете, как входите в Сновидение и выходите из него в повседневную реальность консенсуса. На рис. 10 показаны различные сферы и кратко охарактеризованы типичные разновидности опыта осознания, соответствующие этим сферам. На этой схеме «ОР» означает «обусловленную» реальность консенсуса, а «НОР» — необусловленную реальность.

Персонажи и части снов

Чтобы понять, каким образом возникают персонажи в Стране грез, полезно думать о них по аналогии с узорами на песке, которые вы, возможно, видели на пляже. Замечали ли вы, что морские волны, набегающие на пляж, отступая, оставляют на песке определенный узор? Точно так же когда Сновидение встречается с вашей обыденной тождественностью, оно оставляет «на пляже» узоры, и вы называете некоторые из них персонажами своих снов. В этой аналогии пляж представляет собой границу, Страну грез, где Сновидение встречается с вашей обыденной реальностью. Таким образом, Сновидение проявляется как совокупность узоров или персонажей в Стране грез.

Альберт Эйнштейн в своей теории относительности поставил под сомнение абсолютность общепринятых представлений о пространстве и времени. Он показал, что измерение расстояния и длительности во времени зависит от системы отсчета, в которой оно производится.

Рис. 10 Сферы осознания**1. Сновидение**

Осознание неопределенных тенденций.

Осознание отсутствия таких параметров, как пространство или время.

2. Сны + Страна грез

Осознание отдельных частей и людей.

Осознание пространства и времени НОР.

3. Реальность консенсуса

Осознание событий и повседневной жизни ОР.

Осознание пространства и времени ОР.

4. Процесс

Осознание уровня, на котором происходят события.

Осознание уровней и их смены.

Однако пляж служит хорошей аналогией для самих узоров, но не для того, как они взаимодействуют. Нам нужно думать о пляже, каковым является Страна грез, как о сцене, а об узорах — как об актерах на этой сцене. Судя по всему, в наших снах обычно имеются три или четыре главных роли или актера, создающих удивительный ночной театр. Задумайтесь на минуту о типичных персонажах своих снов. Составьте перечень актеров, которые часто играют в вашем внутреннем театре. Познание себя или кого-то другого означает знание ваших или его актеров. Например, может существовать роль внутреннего критика, которую в вашей жизни играют различные люди.

Когда вы собираете воедино перед своим мысленным взором разнообразные роли — такие, как противник и союзник, учитель,

невидимый подсказчик, и так далее — то Страна грез кажется своего рода групповым процессом. На самом деле, сны нередко кажутся групповым процессом в поисках ведущего, который знает, что происходит!

Чтобы узнать свой список действующих лиц и исполнителей, понять, как они возникают из Сновидения и что они могли бы значить в вашей повседневной жизни, попробуйте проделать следующее упражнение.

Упражнение в работе со сновидениями.

Четыре уровня Сновидения

Цель всех упражнений в этой книге — помочь вам в вашем ученичестве у Создателя сновидений. Его Сновидение — один из ваших великих учителей, если не самый величайший из них. Устройтесь поудобнее, сидите ли вы, лежите или стоите (скажем, в метро). Упражнение более эффективно, если вы делаете заметки, так что запаситесь карандашом и бумагой.

1. Выберите сон, над которым вы будете работать. Вспомни-

те сон, который вам приснился; подойдет любой сон, который приходит вам в голову, но по возможности выберите недавний, желательно короткий сон. Выберите один сон, который вам хотелось бы исследовать и узнать получше. Пожалуйста, запишите его.

2. Персонажи сна. Подумайте об этом сне или даже отрывке сна.

Кому или чему принадлежали в нем заглавные роли? опишите пару таких образов. Даже если сон не вполне ясен, припомните несколько таких персонажей или частей. Это все, что вам нужно сделать на данном этапе. Запишите эти персонажи или части.

3. Дыхание. Теперь отвлекитесь от сна и сосредоточьтесь на своем дыхании. Если ваш ум позволяет это сделать, используйте для сосредоточения внимания мысленный счет. Считайте каждый выдох, пока не дойдете до десяти, а затем начинайте снова. Делая один выдох мысленно произносите

«один», делая следующий выдох — «два», и так далее. Просто замечайте, как вы дышите; слушайте свое дыхание, ощущайте, как оно поднимается и опускается, следите за ним.* Продолжайте делать это, пока не досчитаете до десяти или не почувствуете, что ваш ум стал сосредоточенным и пустым — возможно, более спокойным, чем обычно. Этот метод требует определенной практики, так что потренируйтесь сейчас следить за естественным способом дыхания вашего тела. Вам не нужно менять свое дыхание, просто следите за ним.

4. Замечайте тенденции. Когда вы почувствуете, что настроились на ритм своего дыхания, замечайте чувственный опыт; то есть, любые едва уловимые ощущения или микродвижения, которые как бы требуют вашего внимания. Ваш бессознательный ум будет знать, на какой тенденции или каком ощущении сосредоточиваться. Используйте свое внимание, чтобы замечать самые неуловимые переживания. Даже если ощущение вам незнакомо, удерживайте на нем свое внимание, замечайте его и не утрачивайте своего осознания. Сделайте запись об этом ощущении и спросите себя, почему вы его до сих пор не замечали. Если вы маргинализировали это ощущение, то почему?

5. Замечайте и развертывайте это ощущение. Когда вы будете готовы, позвольте этому чувственному опыту дать начало более явным ощущениям и, наконец, образам этих ощущений в вашем мысленном видении. Иными словами, позвольте едва уловимому ощущению или чувственному опыту порождать образы — если угодно, даже звуки или движения. (Если такое сосредоточение на ощущениях для вас ново, вообразите, что вы — ребенок, испытывающий эти ощущения. Позвольте своему детскому творческому воображению развертывать эти ощущение наподобие мультфильма.) Когда вы будете готовы, дайте этому чувственному опыту выразиться. Возможно, будет удобнее следить за ощущениями, возникающими при движении воздуха в носу; некоторые школы йоги рекомендуют именно такой метод. — *Прим. перев.*

в виде фигур или звуков. Сколько фигур при этом возникает? Одна? Две? Сделайте запись об этих фигурах. Ловите и замечайте их!

6. Бровки и демократия. В чем эти персонажи похожи и непохожи на вас? Кажется ли вам, что вы лучше или хуже этих персонажей? Кажетесь ли вы себе, в своем собственном уме, более или менее значимым, чем они?

Если вы кажетесь себе лучшим или худшим, чем эти персонажи, то вы создаете для них бровки, или барьеры. Исследуйте возможность того, что все персонажи в равной степени значимы, и что вы сами равнозначимы со всеми остальными персонажами. Просто поэкспериментируйте с такой возможностью. Все в равной степени значимы. Попробуйте становиться сочувственным и открытым по отношению к различным культурам и формам поведения в себе.

Замечайте и исследуйте любое общение между вами и этими персонажами. Замечайте, происходит ли между вами и этими персонажами какое-либо общение или даже краткое взаимодействие. Сделайте запись об этом взаимодействии.

7. Сравнение чувственного опыта с образами сна. Теперь давайте снова вернемся к вашему сну, о котором шла речь на первом шаге. Каковы некоторые из ваших ассоциаций с персонажами сна? Напоминают ли они вам кого-то или что-то? Теперь, когда вы знаете свои ассоциации, сравните персонажи, возникавшие из чувственного опыта, с персонажем или персонажами в вашем сне. В чем эти персонажи аналогичны? Различаются ли они, и в чем? Что вы можете узнать о персонажах своего сна из того содержания, что возникало из вашего переживания дыхания, из вашего чувственного опыта? Исследование возможной связи между вашим чувственным опытом и образами сна способно помочь вам ощутить его смысл.

8. Интерпретация сна в ОР. Вскоре мы будем задаваться вопросом о взаимосвязи образов сновидений с вашей повседневной жизнью. Я называю это психологической интерпре-

тацией сновидений. Затем мы будем рассматривать ваше взаимоотношение со Сновидением, с Создателем сновидений. Я называю это взаимоотношение духовной интерпретацией Сновидения. Мы будем рассматривать ваш опыт с точки зрения более или менее равной значимости всех персонажей.

Психологическая интерпретация. Вспомните свой чувственный опыт и то, как он связан с вашим сновидением. Каково значение этого сновидения для вас в данный момент? Что он мог бы значить для вас в связи с событиями вашей повседневной жизни? Каково значение этого опыта для следующих нескольких часов или дней? Какое значение могли бы иметь Сновидение и этот конкретный сон для вашего тела? Ваших взаимоотношений? Вашей связи с семьей или группой? Запишите все это.

Духовная интерпретация. Чтобы раскрыть духовную подоплеку своего сна, вспомните чувственный опыт, который вы только что испытали, и переживите его снова. Эти чувственные тенденции Сновидения служат источником ваших снов и фантазий. Рассмотрите возможность того, что вы принимаете у себя в гостях это Сновидение. Представьте себе, что Создатель сновидений пытается выразить через вас самого Себя, Свою природу. Если сумеете, исследуйте возможность обмена личностями и вообразите, что вы — не ваша обычная самость, а Создатель сновидений. Притворяйтесь и представляйте себе, что Вы, Создатель сновидений, ищете носителя, через посредство которого вы можете выразить Себя. Запишите, что Вы чувствуете и переживаете как Создатель сновидений.

9. *Процессуальный уровень.* Теперь отметьте, где находится ваше внимание. Сосредоточиваетесь ли вы на каких-то из только что появившихся образов? Если да, то отметьте, что вы сосредоточиваетесь на Стране грез, и просто позвольте своему осознанию следить за различными переживаниями, которые вы испытываете. Просто отслеживайте их. Замечайте: «Сейчас я осознаю это переживание, а сейчас то». А может, вы сосредоточиваетесь на *тенденциях* и едва заметных ощущениях, которые вы обычно маргинализуете? В таком

случае просто замечайте, что вы работаете со Сновидением. Или же вы думаете о том, как *применить* все это в своей повседневной жизни? Если да, то замечайте, что вы сосредоточиваетесь на реальности консенсуса. Позвольте своему осознанию следить, находитесь ли вы в Стране грез, в Сновидении или в общепринятой реальности. Уделите этому несколько минут.

Цель этого упражнения — натренировать вас отслеживать свои переживания и помочь вам стать Создателем сновидений, равно как и Его учеником. Когда вы воспитываете в себе глубокую демократию Сновидения — точку зрения, что важны все уровни и части — вы также учитесь понимать уровень Создателя сновидений. С Его точки зрения, именно Он использует ваше обычное, повседневное маленькое «я», чтобы выразить Себя.

Еще одна цель этого упражнения — это достижение большей осознанности едва уловимых тенденций в себе. Когда вы распознаете эти тенденции, то понимаете, что ваши сны не являются полностью загадочными. На самом деле, они становятся более понятными с точки зрения дословесных чувств и ощущений, которые вы обычно маргинализуете.

Пример боязни дыхания

Одна моя зарубежная клиентка, студентка университета, пережила драматический опыт, когда мы работали над этим упражнением во время сеанса терапии по телефону. Она жаловалась, что чувствует себя зашедшей в тупик в своих занятиях, и сказала, что просто не способна сдать экзамены, сама не знает почему. Она рассказала, что ей снилась ее подруга — «смелая и сильная женщина, способная чинить домашние вещи». В сновидении ее подруга чинила что-то в квартире, а она училась тоже это делать.

Сперва я попытался интерпретировать этот сон по-старому. Я сказал: «Ну, быть может, вы становитесь такой же сильной, как ваша подруга, и эта сила позволит вам сдать экзамены». Ей понравилась моя интерпретация, но она сказала, что по-прежнему чувствует себя в тупике.

Тогда я предложил ей проследить за опытом своего дыхания, сосчитав от одного до десяти, как в описанном выше упражнении. В течение некоторого времени она дышала и считала про себя, а затем пробормотала что-то насчет страха. Она сказала: «Я боюсь своего дыхания. Оно пугает меня потому, что у меня небольшая астма, и сосредоточение на дыхании заставляет меня ощущать небольшое чувство удушья. У меня легочный страх, как будто кто-то сердитый душит или убивает другого человека».

Я сказал, что хотел бы, чтобы у нее был более приятный опыт, но предложил ей на мгновение сосредоточиться на «убийце». Она сразу же сказала: «Я сыта по горло самой собой, своим нежеланием доводить все до конца. Я могла бы убить себя, эту ленивую часть меня, которая считает, что ей недостает ума, чтобы доводить дела до конца! Моя подруга всегда говорит мне, что я просто должна сдать эти проклятые экзамены, и она права!»

Я ничего не ответил, но услышал, как она энергично и с энтузиазмом сказала: «Ладно, я это сделаю!»

Психологический смысл ее сна, в котором ее подруга что-то чинила в доме, а она училась тоже это делать, состоял в том, чтобы выработать в себе силу, которая была у ее подруги. Однако чувственный опыт, эти слабые ощущения удушья, заставили ее осознать свою собственную силу и тот факт, что в действительности она была сыта по горло собственным «нежеланием доводить дело до конца». Она была не просто в тупике, она была рассержена и полна энергии. Создатель сновидений хотел, чтобы она двигалась вперед в своей жизни!

Дьявольский пример

Мне приходит на ум еще один случай чувственной работы, в котором тонкое переживание привело к совершенно неожиданной интерпретации сна. Одна из моих читательниц, выполнявшая это упражнение, рассказала мне сон, в котором она пыталась поцеловать кого-то в ухо, но этот человек отверг ее и ушел.

Когда она делала это упражнение, то обнаружила, что чувственный опыт, появившийся после размышлений о ее здоровье,

представлял собой жгучее ощущение в спине. Когда она сосредоточилась на этом и затем позволила этому чувственному опыту развернуться, он стал тем, что она назвала «страстным красным



Рис. 11. Сон о попытке поцелуя.

цветом». Затем это ощущение и его красный цвет превратились в фантастического, бесовского, забавного «эротического демона». Она увидела глядящее на нее игривое, но дьявольское создание (см. рис. 12)

Переживание этого страстного красного цвета и возникшего из него образа внезапно помогли ей понять сон, в котором она пыталась кого-то поцеловать и была отвергнута. Она рассказала мне, что была в страстном, напряженном, бесовском настроении, и часть ее отвергала это, поскольку эта «часть» боялась, что ее собственная бесовская страсть приведет к проблемам во взаимоотношениях.

Как бы вы теперь истолковали ее сон, в котором она пыталась кого-то поцеловать, и была отвергнута? Вы, вероятно, ска-

жете, что ей следует принять свою страстную и сексуальную натуру. Это было бы интересной психологической интерпретацией. Но нет, она обнаружила нечто иное. Когда она попыталась рассматривать все части как одинаково важные — когда она приняла точку зрения Сновидения — то решила, что ее бесовская натура чудесна *и* что та ее часть, которая была против нее, *также* важна. Она назвала отвергнувшего ее человека «застенчивым». Обе ее части соответствовали друг другу; застенчивость и страстность были просто разными аспектами ее процесса!



Рис. 12. Бесовское создание: образ, возникший из чувственного переживания.

Для нее правильная психологическая интерпретация сна, сосредоточенная на обстоятельствах ее повседневной жизни, состоит в том, что она пытается открыться своей бесовской, страстной натуре, но ее застенчивость не вполне готова к это-

му. Духовная интерпретация заключается в том, что страсть и застенчивость — это странники, ищущие какого-то сновидца, который бы приютил их на ночь. К этому неожиданному пониманию привело открытие ее страстности и боязни этой страстности.

Что вы, возможно, узнали

Суть в том, что мимолетные, глубокие чувственные переживания дают нам эмпирический опыт наших сновидений. Однако из-за своей связи с повседневной реальностью мы склонны маргинализировать чувственный опыт Сновидения. Сновидение так же универсально, как дыхание. Это почти неощутимый опыт, который происходит все время, даже когда мы спим. Он едва уловим, но его можно обнаружить с помощью осознания. Чувственный опыт представляет собой смесь произвольных и непроизвольных переживаний. Мы склонны маргинализировать дыхание и Сновидение, считая их чем-то само собой разумеющимся.

Я предлагаю вам последовать мудрости и тонкой природе дыхания. Дыхание просто происходит. Когда вы работаете над сновидениями самостоятельно или с кем-то еще, то *не работайте*, а позвольте всему просто происходить. Использование собственного осознания противоположно попыткам изменять других людей. Использование осознания обычно легче и более обоснованно. Если вы просто используете осознание вместо того, чтобы говорить кому-то, как ему или ей следует меняться, то не идете наперекор существующему состоянию сознания, и ваша работа — которая, в действительности, больше не является «работой» со сновидениями — будет легче.

Любое указание — пусть самое блестящее и продиктованное лучшими побуждениями — которое предлагает человеку делать что-либо большее, чем просто замечать свои едва заметные тенденции — не продержится дольше нескольких часов. Использование своего осознания для того, чтобы замечать, как вы маргинализуете тонкие события — то есть, достижение больше осознанности Сновидения — позволит вам понять подоплеку, из которой происходят сны.

Узелки на память

1. Чтобы понимать свои сны, начните замечать чувственные переживания, или тенденции и ощущения, которые вы обычно маргинализуете.
2. В работе со сновидениями не работайте — вместо этого рассматривайте ее как практику осознания.
3. Помните: важны все части и переживания.

,

Часть II

Сотворческое Сновидение

Как интерпретировать сны, используя измененные состояния

5 СИМВОЛЫ - ЭТО ВЕТОЧКИ, КОТОРЫЕ ПУСКАЮТ КОРНИ

Во 2-й части я буду обсуждать теорию и практику нового процессуального метода, который я называю «сотворческим Сновидением». Причина, по которой я использую для этого аспекта процессуальной работы термин «сотворческий», состоит в том, что приставка «со» означает «совместно». Сновидец *совместно с интерпретатором* создает смысл сна, входя вместе с ним в измененное состояние сознания — Сновидение. Разумеется, всё, что мы делаем, носит сотворческий характер вследствие взаимодействия между всеми вещами в Сновидении. Однако это сотворчество обычно маргинализируется. Но в качестве метода сотворческое Сновидение является не просто неявно или умеренно сотворческим — оно отчетливо сотворческое.

Этот метод применим для работы над собой (то есть, для работы вашего обыденного ума со Сновидением) без посторонней помощи, либо, как уже сказано, для работы со снами другого сновидца. В новом методе работы со сновидениями вы — не просто один мудрый человек, понимающий (самого себя или) другого человека; здесь имеет место реальное сотрудничество, и вам обоим будет предложено входить в измененные состояния сознания.

Обзор

В 1-й части я говорил об *Абхидхамме*, в которой объясняется древняя буддийская традиция понимания восприятия с точки зрения различных стадий. Помните мой пример, когда я

проснулся утром и заметил шумевшую мусороуборочную машину?

Сперва я знал лишь, что мне что-то мешает; это ощущение нарушения покоя было чувственной частью опыта. Затем я вдруг услышал симфонию, в которой громко звенели цимбалы. Эта музыка была частью Страны грез. А затем процесс восприятия разворачивался дальше по мере того, как я подошел к окну и понял, что в общепринятой реальности нарушение покоя и музыка были «всего лишь» мусороуборочной машиной. Затем я маргинализи-ровал переживания Сновидения и Страны грез и остался непосредственно в общепринятой реальности.

Я напоминаю вам об этом примере для того, чтобы подчеркнуть тренировку восприятия, необходимую для улавливания этих тонких переживаний и тенденций Сновидения. Такая тренировка помогает вам *знать*, что сны эмпирически связаны с чувственным опытом.

Как я говорил в 1-й части, вы постоянно Сновидите, проходя через четыре мира. Первый из них — это чувственный мир, или восприятие «без я»; второй — Страна грез, в которой ваше маленькое «я» появляется в снах в качестве одного из персонажей. В Стране грез ваше большее «Я» представляет собой сообщество частей. Третий мир — это мир обыденной реальности консенсуса, мир мусороуборочной машины, а четвертый — постоянно меняющееся состояние осознания, которое проходит через эти миры, но не является ни одним из них.

Общепринятая реальность — это место, где вы более или менее постоянно определены с точки зрения вашей семьи, ваших взаимоотношений, исследований, работы, пенсии и так далее. Что представляет собой ваша работа? Каковы ваши взаимоотношения с научным, деловым и религиозным сообществом? С вашими друзьями?

Реальность консенсуса сильно влияет на то, что вам снится. Время года и место жительства сновидца составляют важные части информации о его обыденной реальности. Где вы живете? Какие там существуют социальные и политические проблемы? Какое сейчас время года? Времена года могут оказывать значительное воздействие на сны. Например, в северных частях Соединенных Штатов листья осенью желтеют и затем опадают с

деревьев. Это время смерти и умирания, когда проявляется таинственное и во время праздника Хэллоуин вдруг появляются ведьмы и духи.

Когда использовать ту или иную форму работы со сновидениями

Самостоятельная работа со своими сновидениями с использованием чувственного осознания и дыхательного метода, описанного в главе 4, имеет как преимущества, так и недостатки по сравнению с другими методами. Это очень глубинный подход, вы можете использовать его в одиночку, и вам не обязательно зависеть от кого-либо еще. Однако его недостаток состоит в том, что вы должны развивать осознанность и улавливать чувственные переживания Сновидения.

В более старых, аналитических методах работы со сновидениями вы, в основном, находитесь в реальности консенсуса и размышляете о символах сна. Вы пытаетесь их интерпретировать. Вы можете играть с этими символами, но вашей системой соотнесения остается общепринятая обыденная реальность. Однако в таком подходе могут быть свои недостатки.

Он делает акцент на реальности консенсуса и маргинализирует Сновидение. При использовании одних лишь аналитических методов сновидец может утрачивать связь со своим собственным чувственным процессом, и тогда интерпретация сна превращается в теоретическое рассуждение. На самом деле, подобная интерпретация может мешать сновидцу замечать чувственные процессы и спонтанные энергетические проявления текущего момента.

Еще один недостаток аналитической работы со сновидениями связан с тем, что в ней, как правило, подчеркивается мудрость аналитика. Разумеется, это делают большинство психотерапевтов. Без сосредоточения на текущем Сновидении сновидца сотворчество имеет место лишь иногда, или только на интеллектуальном уровне. Кроме того, у многих аналитиков и сновидцев во время работы со сновидениями возникают запутанные взаимоотношения, поскольку имеются не подлежащие обсуждению вопросы компетенции, скрытые в подоплеке допущений относительно того, чья мудрость используется для интерпретации. Эта путани-

ца особенно типична, когда люди полагают, что интерпретатор должен знать больше, чем собственный процесс сновидца, больше, чем Создатель сновидений.

При работе с другим человеком всегда в большей или меньшей степени, явно или неявно имеет место сотворчество. При наличии сотворчества совместная работа с частями снов и символами очень интересна и включает в себя совместное фантазирование, рассказывание историй и переживание измененных состояний сознания, которые я вскоре буду описывать.

К преимуществам сотворчества относятся акцент на совместном вхождении в измененное состояние и демократия и равенство опыта во взаимоотношении. Эта взаимность в ходе работы со сновидениями может вести к художественному, непредсказуемому и даже шаманскому опыту, поскольку сотворчество основывается на процессе жизни, внутренне присущем символам. Они представляют собой не просто застывшие образы — они больше похожи на веточки, которые, будучи поставлены в воду, пускают корни и могут вырастать в деревья. Подобно веточкам, символы потенциально способны расти.

В этой главе я сосредоточусь на изменчивости и творческой природе символов; в следующей я буду говорить, в основном, об *акте* сотворчества.

СИМВОЛЫ, СРЕЗАННЫЕ С ДЕРЕВА Сновидения

На рис. 13 показано, как символы прорастают из Сновидения в Страну грез, а затем движутся дальше в мир двойственности. Символы находятся в середине моего «древа возникновения». По мере роста Сновидения оно проявляется в образах снов, а также в движении, звуках, ощущениях, запахах — во всех различных каналах восприятия посредством органов чувств.

Основная мысль состоит в том, что символ подобен веточке, которую можно срезать с дерева. Символ, отрезанный от Сновидения прошедшей ночью, будет снова расти, если поместить его обратно в Сновидение — так сказать, в вазу с водой. Символ — это ветка, подобная этому цветку, срезанному с яблони (см. рис. 14).

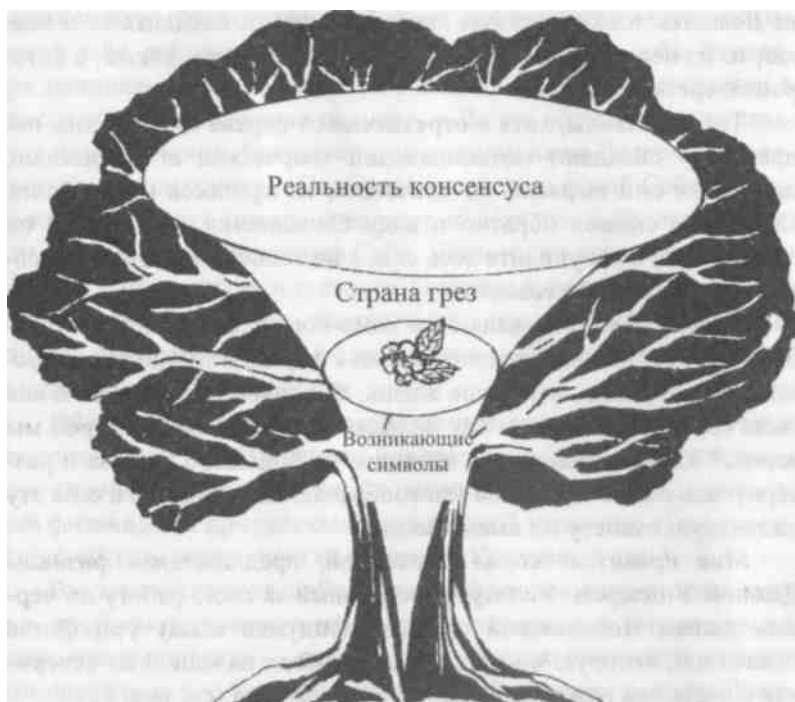


Рис. 13. Дерево возникающего опыта.



Рис. 14. Цветок яблони на ветке, срезанной с дерева.

Если поставить эту ветку с цветком в воду, подождать, пока не появятся тонкие нежные корешки, а затем посадить ее в землю, то из нее вырастет еще одна яблоня, такая же, как та, с которой ее срезали!

Так и символы, хотя и отрезанные от дерева Сновидения, по-прежнему обладают потенциальной творческой способностью, даже хотя они вырваны из контекста, из процесса Сновидения. Поместите символ обратно в воду Сновидения, из которой он происходит, и вы увидите весь сон, а не только смысл или красоту этого отдельного символа.

Почему символы являются само-порождающими? Это глубокий вопрос, и он, вероятно, связан с другими трудными вопросами — например, что такое жизнь, что такое Сновидение и как была создана Вселенная. Как появилась Вселенная, в которой мы живем? Каким образом она возникла из Большого Взрыва и развернулась в невообразимое многообразие, включающее в себя эту маленькую планету по имени Земля?

Мне нравится теория Вселенной, предложенная физиком Джоном Уиллером. Уиллер, удостоенный за свою работу по черным дырам Нобелевской премии, придумал схему устройства Вселенной, которую он продемонстрировал на одной из вечеринок в честь дня рождения Альберта Эйнштейна (см. рис. 15).

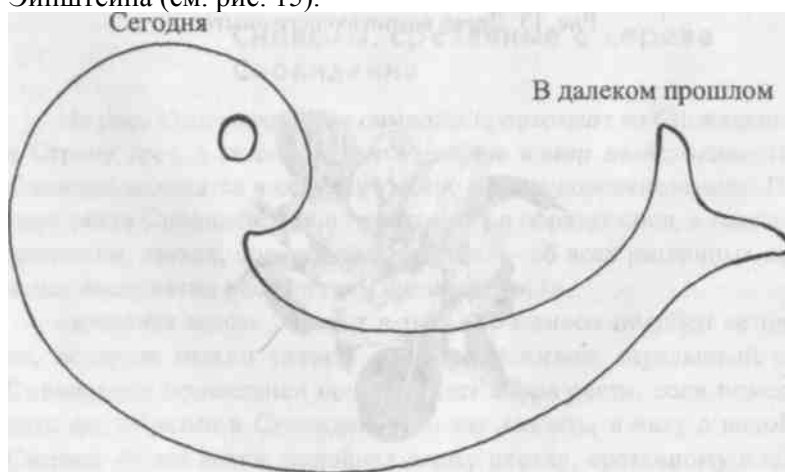


Рис. 15. Рисунок Уиллера, на котором Вселенная смотрит на саму себя.

Уиллер предположил, что наша Вселенная — это существо, похожее на рыбу, которую разбирает любопытство относительно самой себя, так что она оглядывается и смотрит на себя. Вселенная начиналась «в далеком прошлом» с маленького существа в хвосте показанного выше рисунка, и Ее ум «сегодня» оглядывается на ее историю. Согласно этой модели, наша Вселенная является саморефлексивной: Она «размышляет» о самой Себе. В психологии и физике многое говорит в пользу этого представления, что Вселенная хочет познать Себя. Достаточно лишь вспомнить о детском любопытстве и о нашем интересе к новому. Существует изначальная тенденция замечать то, что «притягивает» наш взгляд. Мы всегда пребываем в состоянии любопытства, присматриваясь к окружающему.

Обобщение нашей тенденции с интересом смотреть вокруг состоит в том, что Вселенная интересуется Собой. Это допущение саморефлексивности необходимо для понимания современной физики; оно придает смысл квантовой механике. (Более подробно об этом написано в моей книге «Квантовый ум».)

Вы замечаете этот шаблон саморефлексивности в своих снах и в проблемах, которые постоянно повторяются, отражаясь во всем, что вы делаете — в вашем теле, ваших фантазиях, взаимоотношениях и т.д. Создатель сновидений склонен к саморефлексивности; именно так он извлекает все на свет — Он порождает Сам Себя. Формулируя это на языке мистики, я бы предположил, что Сновидение создает двойственность в качестве способа смотреть на Себя. Оно должно быть любопытным, создавая бесконечные части, и превращения, и уровни, которые могут размышлять друг о друге.

Позвольте предложить вам эксперимент. Поговорите с кем-нибудь о том, что вас интересует, и запишите этот разговор на пленку. Затем перепишите его на бумагу. Вы увидите, что многократно повторяетесь. Создатель сновидений по самой своей природе саморефлексивен. Когда Он хочет донести информацию, то снова и снова размышляет о Себе. Суть здесь в том, что если вы проникаете в силу Сновидения символа — если вы приближаетесь к Стране грез — то символ сам собой будет расти дальше и, в конце концов, объяснит сам себя на языке, понятном вашему обыденному уму.

Разговоры о том, что вас пленяет, что занимает ваш ум и к чему вы равнодушны — это форма развертывания Сновидения и его рефлексивности. Есть много способов развертывания Сновидения таким образом — например то, что я называю сплетнями и выяснением сути символов.

Сплетни

Сплетня представляет собой разновидность рассказывания историй — обычно бессознательного — и один из методов выяснения сути символа посредством непреднамеренного усиления и отражения. Сплетничество включает в себя высказывание удивительных и запретных вещей о ком-либо, передачу информации о *чем-то* другом, не являющемся вами. Сплетни и Сновидение очень близки друг к другу.

Обычно на сплетни смотрят с презрением. Однако, *сознательно* сплетничая о символе сновидения, вы, так сказать, даете ему массу воды, так что он может расти. Сплетничайте со сновидцем так, чтобы он забывал, что говорит о сне, и терялся в разговоре о части сна, на которой он сосредоточивается.

Например, вам снилась тетя Молли. Вы рассказываете мне сон, а затем мы расслабляемся и начинаем болтать. Вдруг, без какой-либо видимой причины, у вас вызывают интерес розы в моей комнате. Вы говорите: «О, какие у вас красивые розы!» Далее вы говорите: «Тетя Молли любит розы». Я спрашиваю, почему она любит розы, и вы просто повторяете, что она их любит; в действительности, ей больше всего нравится их выращивать. Вы говорите мне, что она лучше всего чувствует себя в своем саду, поскольку она похожа на этот сад, она «такая естественная и чуткая».

Когда вы забыли, что мы работали над сновидением, то оказались в слегка измененном состоянии, называемом сплетничеством или рассказыванием историй. Расслабьтесь. Сплетничество, или болтовня — это невероятный метод развертывания ассоциаций. Они просто случаются; их не нужно «извлекать». Информация и ассоциации возникают сами собой. Ассоциация с тетей Молли состоит в том, что она любит розы, и она естественная и чуткая!

Огромное преимущество болтовни — ее способность добираться до смысла символов. Это спонтанное действие, а не работа. Пока вы чувствуете, что «работаете» над сном, вы наносите вред Сновидению. Сновидец становится скованным. Взамен, вам нужно лишь позволить Сновидению делать его работу. Болтовня может помочь.

От символов к Сновидению

Самый прямой способ добраться до корня символа и дать ему сновидеть дальше состоит в том, чтобы просто задать вопрос об этом корне. Какова тенденция, первооснова символа? Какова подоплека, из которой возник символ дерева?

Например, возвращаясь к тете Молли, вы могли бы попросить сновидца вспомнить Молли, немного описать ее, а затем описать ее сущность, Сновидение, тенденцию, которая существовала до того, как дать начало тете Молли. Сновидец должен будет немного подумать над этим, а затем ощутить, что тетя Молли и даже роза — это просто названия почти невыразимой сущности. На словах сновидец мог бы сказать, что тетя Молли похожа на розу, корень которой чрезвычайно чувствителен.

Чтобы добраться до первоосновы символа, вы должны описать ее и задать вопрос о ее сущности — ощущении, тенденции Сновидения — скрывающейся за символом. Затем вы можете войти в эту сущность, и Она будет развертываться или отражать Себя, пока вы не переживете Ее смысл и что Она хочет делать в вашей жизни.

Работая со сновидениями, позволяйте вашему обыденному сознанию расслабляться, чтобы вы могли погрузиться в символы путем рассказывания историй, болтовни либо нахождения корня Сновидения. Все остальное сделает Сновидение.

Например, предположим, что вам приснился ребенок. Вместо того чтобы интерпретировать этого ребенка как свою спонтанность, вы могли бы спросить Себя, какова сущность, первооснова этого ребенка, энергия, дающая начало символу ребенка. В принципе, на этот вопрос есть множество ответов, но одним из них могло бы быть счастье. Возможно, что сущностью ребенка в вашем сне было счастье.

Внутренняя работа

Для дальнейшей тренировки в собирании ассоциаций и нахождения их первооснов попробуйте делать следующее:

1. Выберите персонаж или символ из одного из своих снов. Опишите этот персонаж или символ как можно точнее.
2. Теперь попробуйте сплетничать об этом символе. Скажите о нем что-либо запретное или забытое. Появляются ли какие-либо истории и измененные состояния, когда вы думаете или говорите об этом символе, и если да, то какие?
3. Теперь почувствуйте, что вы сами возникаете в чем-то так же, как этот символ, и исследуйте его природу, спрашивая себя, какая сила, энергия или сущность дала ему начало. Найдите энергию Сновидения, первооснову этого символа, и исследуйте ее. Ощутите ее, будьте ей, дайте ей происходить. Позвольте ей развертываться. Чем она становится или стремится стать в повседневной жизни?
4. Наконец, спросите себя, почему Сновидение использовало этот символ для Своего выражения.

Узелки на память

1. Символы подобны веточкам. Поместите их обратно в Сновидение, дайте им воды, и работа со сновидениями происходит как по волшебству.
2. Чтобы понять смысл символов, сплетничайте о них, рассказывайте истории и обретайте непосредственный доступ к скрытой за ними сущности.

МАТЕМАТИКА СНОВИДЕНИЙ

Мне нравится думать на языке математических метафор, так что, пожалуйста, оставайтесь со мной в математических рассуждениях о символах. Я знаю, что как только я говорю что-либо о числах, некоторые читатели недовольно ворчат. Пожалуйста, успокойтесь; в моем использовании математики больше интересного, чем вы, возможно, привыкли думать.

Припомните, что в главе 5 я говорил, что символ похож на веточку, отрезанную от основного растения — Сновидения. При наличии воды ветка пустит корни и ее можно будет снова посадить, чтобы выросло новое растение. Как ни парадоксально, ветка вырастает из корня и, в то же время, может становиться корнем чего-то нового.

Символы подобны веткам. Они происходят из корней в Сновидении и, как я покажу в этой главе, при пересадке сами становятся корнями событий в повседневной жизни.

В главе 5 вы заметили, как возникают сноподобные образы, когда вы сосредотачиваетесь на своем дыхании. Когда вы находитесь в измененном состоянии сознания, в сфере, где контроль над ситуацией больше не принадлежит исключительно сознательному уму, то замечаете, как возникают символы, когда проявляется и размышляет о Себе чувственный опыт. При наличии осознанности вы можете отслеживать возникновение сознания. Проследивая возникновение образов в медитации, вы замечаете не только, как они возникают из этой чувственной пустоты —

Сновидения — но и то, как они произвольно порождают «ваши» идеи и действия в обыденной жизни.

Как будто Сновидение создает область для себя в Стране грез, а символы снов в Стране грез создают свою собственную область в событиях повседневной жизни. Таким образом, первооснову повседневной жизни можно находить в снах, а первооснову снов можно переживать в Сновидении. Возьмем пример сна о тете Молли из предыдущей главы. Первооснову Молли, как персонажа сновидения, составляют естественность и чувствительность, а она, в свою очередь, может быть первопричиной внимательного поведения в повседневной жизни.

С математической точки зрения, если Сновидение — первооснову всего — обозначить буквой X , то символы, возникающие из этой первоосновы и проявляющиеся в Стране грез, можно обозначить как X в квадрате, или X умноженное на X . В математическом выражении X в квадрате можно записать как $X \times X$, или X^2 . (Помните математику? 3 в квадрате — это 3×3 , или 9.)

Математика выражает вещи кратко. Корень квадратный из X^2 равен X , а X в квадрате — это X^2 . Когда X — опыт в Сновидении — само-отражается — он возводит себя в квадрат. Но что означает это возведение в квадрат? Когда вы берете линию в два сантиметра длиной и возводите ее в квадрат, линия становится маленьким квадратом с площадью в четыре квадратных сантиметра. Точно так же Сновидение, или X , создает в Стране грез пространство, или X^2 . Например, если X представляет тонкий и чувственный опыт, как то, чувствительность, то X^2 может быть символом сновидения, наподобие тети Молли.

В любом случае, когда Сновидение развертывается, Оно возводит себя в квадрат, превращаясь в Страну грез. Точно так же когда символы развертываются в Стране грез, они возводят себя в квадрат, само-отражаются, так сказать, создавая область в реальности консенсуса. В примера сна о тете Молли чувствительность дает начало образу Молли и внимательности в повседневной жизни. (В математической записи это выглядело бы как $X \times X = X^2$, а также $X^2 \times X^2 = X^4$.) События и символы сна создают для себя место в вашем сознательном уме. Хотя у Сновидения, снов и реальности разные языки, они, судя по всему, раз-

вертываются друг из друга по одной и той же математической схеме.

В качестве еще одного примера вспомните опыт Сновидения и мусороуборочную машину, упоминавшиеся в предыдущих главах. Я пробуждался и ощущал некое нарушение спокойствия. Это — «X». По мере моего дальнейшего пробуждения, это нарушение спокойствия превращалось в символы в Стране грез — в звон цимбал в некой симфонии. Наконец, эти музыкальные снопоподобные события развертывались в повседневную жизнь и мусороуборочную машину на улице. Последнее наблюдение представляло собой, так сказать, X⁴. Математическая аналогия показывает, что первоосновы того, что мы называем общепринятой реальностью, можно найти в снах, а первопричины снов можно найти в Сновидении.

Основная идея тут состоит в том, что процессы сознания могут представлять собой разновидность само-отражения, подобного процессу возведения в квадрат. По аналогии, нахождение сущности наблюдения в повседневной жизни требует возвращения к его первооснове.

Все это попросту означает, что корни повседневной реальности можно находить в снах, а корни символов можно находить в чувственных переживаниях Сновидения. Вместо того чтобы раздумывать об этом, давайте используем следующее упражнение, чтобы ощутить, что все это значит.

Внутренняя работа по возведению в квадрат

Ненадолго отвлекитесь и заметьте, что вы переживаете в данный момент. Когда вы будете готовы, исследуйте Сновидение, происходящее в вас прямо сейчас, позволив своему сознательному уму расслабиться. Исследуйте неопределенность и нелокальность, позволив своему уму затуманиться и ничего не знать. Пусть он распространится за пределы вашего тела. Ощущайте, что происходит в данный момент и еще не получило определения в вашем сознательном уме. Это может быть иррациональным, и вы пока еще можете не понимать смысла происходящего, но постарайтесь терпеть это состояние и доверять своему Сновидению.

Теперь позвольте этому чувству того, что еще не сформулировано, развертываться. Вам нужно лишь следить за развертыванием. Отслеживание этого ощущения подобно переживанию того, как X развертывается в X^2 . Следите за какими-либо из этих неизвестных ощущений, пока они не развернутся в снопоподобные образы. Хорошо. Наконец, позвольте этому образу развертываться дальше, или позвольте себе вообразить, какой была бы ваша жизнь, если бы для этого образа могло быть место в вашей повседневной реальности. Отметьте, что вы думаете о том, как эти образы могли бы жить в повседневной реальности.

Так или иначе, математическую формулу того, что вы только что пережили, можно выразить следующим образом: Сновидение развертывается в Страну грез, которая развертывается в обыденную реальность. Или, в математической записи:

Сновидение развертывается в Страну грез,

$$X \times X = X^2$$

И Страна грез развертывается в Реальность консенсуса,

$$X^2 \times X^2 = X^4.$$

Такова математическая аналогия того, как события поднимаются из Сновидения в осознание повседневной жизни. Эту формулу можно изобразить на языке геометрических фигур (см. рис. 16).

□ **D D**

Чувственный

опыт Сновидения

X

Символы сна X^2

Обыденная реальность

Идеи и действия

X^4

Рис. 16. Математическая аналогия сознания.

Практика математики работы со сновидениями

Причиной всей этой возни с математическими аналогиями является то, что они могут помочь нам понять практику работы со сновидениями. Сновидение развертывается в Страну грез и затем в повседневную реальность. Проблема, на которую должна быть обращена наша работа со сновидениями, состоит в том, что запомнившийся сон представляет собой только отблеск опыта Сновидения и только часть истории из сферы Страны грез. *Чтобы целиком понять любой сон, вам нужно ощущать Сновидение, части Страны грез, и знать о повседневной реальности сновидца.*

Чтобы понять значение сна, вам нужно исследовать его сущность, его источник и его корни в сфере Сновидения. Например, сон о звенящих цимбалах дает лишь ограниченное чувство его подоплеку в Сновидении. Чтобы знать больше о цимбалах и мире, из которого они происходят, вам нужно вернуться к их источнику в Сновидении, к архаическому чувству нарушения спокойствия. Точно так же, чтобы полностью понимать повседневную реальность, необходимо находить ее корни в Стране грез. Чтобы понять шум той мусороуборочной машины, я должен знать, что сперва думал о нем как о симфонии. Только тогда я буду способен понимать части и проблемы повседневной жизни и знать, что все они могут быть взаимосвязаны, как если бы они были необычной симфонией.

В любой отдельный момент, вспоминая любой отдельный сон, вы получаете только кусочки и обрывки информации о каждом мире. Работа со сновидениями порой напоминает мне об игре, в которую я, бывало, играл в детстве: в этой игре нужно соединить вместе несколько точек. Их необходимо соединить карандашом, чтобы суметь увидеть фигуру, как бы спрятанную в контуре точек.

Взгляните на неполную информацию на рис. 17. Отметьте два вертикальных штриха над надписью «Сновидение» слева. Неполная информация над «Страной грез» может подразумевать рамку, а неполная информация о «реальности» — большой квадрат.

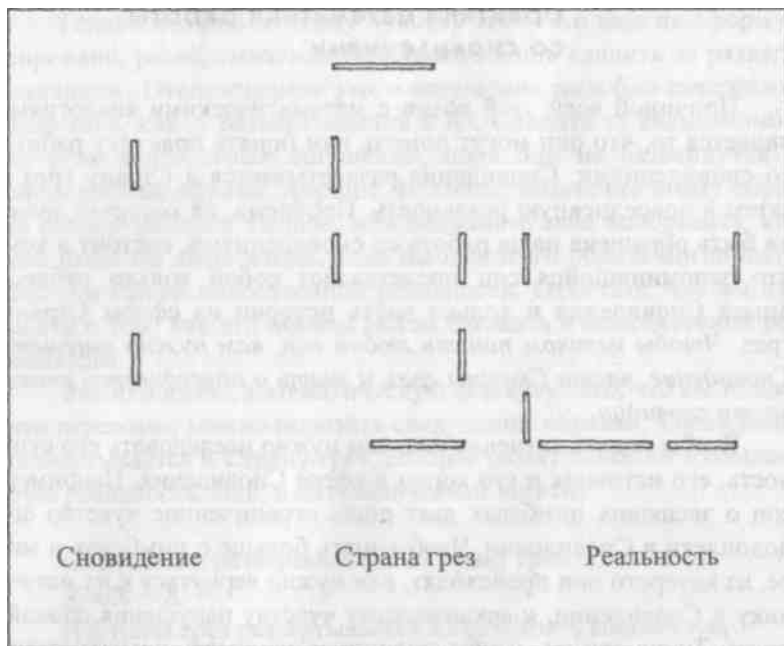


Рис. 17. Неполная информация.

Сбор информации

Суть тут в том, что в начале работы над сновидением мы имеем лишь отрывочную информацию, и нам нужно дополнять ее более чувственно-обоснованным опытом, а также информацией о сновидце. Мы уже обсудили различные методы сбора информации о символах посредством сплетничания и обретения доступа к Сновидению. Теперь давайте рассмотрим, как собрать больше информации о трех сферах, показанных на рисунке выше.

Чтобы понять сон, нам нужно тем или иным способом постепенно собрать следующую информацию:

- Сновидение или чувственный опыт сновидца.
- Природу самого символа Страны грез (с помощью таких методов, как ассоциация).
- Подробности относительно интересных и проблемных областей повседневной реальности сновидца (с помощью непосредственного опроса).

Получение большей информации о Сновидении

Чтобы узнать больше об общей природе процесса Сновидения сновидца, может быть, полезно делать замечания или задавать вопросы относительно самых неуловимых настроений и чувств, которые едва поддаются словесному определению. Обращайте внимание на мимолетные телесные сигналы сновидца, ибо они служат признаками Сновидения; замечайте чувства удобства и неудобства. Если вам или сновидцу не вполне удобно, выясняйте подробности смутного неудобства. С этими неуловимыми настроениями и чувствами связаны символы сновидения.

Настроения. Большинство из нас неохотно говорят о своих настроениях; мы научились их маргинализировать. Но чтобы понимать процесс сновидения и интерпретировать сон, вы должны знать, какого рода настроения движут сновидцем в течение дня (ниже я приведу пример).

Дыхание и осознание. Если сновидцу оказывается трудно установить контакт со своими настроениями и чувственными переживаниями, попросите его сосредоточиться на дыхании, считая каждый выдох от одного до десяти. Потом, после того, как ум успокоится, попросите его описывать любые неуловимые ощущения и чувства. (Об этом говорилось в главе 4.)

Даже при такой подготовке некоторые сновидцы не способны подробно рассказать о своих чувственных переживаниях Сновидения. Не форсируйте ситуацию. Им нет нужды сосредоточиваться на Сновидении — оно повсюду вокруг них. Поскольку Сновидение нелокально, вы можете чувствовать Сновидение:

Спросите себя о своих чувственных переживаниях при нахождении рядом со сновидцем. Каково ваше глубочайшее ощущение бытия, когда вы находитесь рядом с этим другим человеком? Невысказанные чувства, возникающие у вас в присутствии сновидца, дают вам ощущение его или ее нелокального Сновидения. Испытываете ли вы чувство головокружения, счастья, грусти, усталости, замкнутости, или?..

Чувственный опыт нелокален; то есть, Он не признает никаких пространственных границ. Поэтому вы можете исследовать, как подобный опыт относится и к вам, и к другому человеку.

Чувственный опыт соединяет вас с другим. При всякой возможности обращайтесь внимание на собственный чувственный опыт, либо на чувственный опыт других людей.

Примеры чувственного опыта

Когда я спросил одну из своих клиенток, Элизабет, какие чувства у нее были, когда она утром вставала с постели — чувства, которые она обычно маргинализировала или оставляла без внимания — она ответила следующее:

Элизабет: Очень мечтательное состояние. Так не хочется вставать!

Я пошел дальше и спросил, нет ли каких-то периодически повторяющихся проблем, которые расстраивают ее с утра или в течение дня.

Арни: Элизабет, какие чувства, периодически повторяющиеся в течение дня, иногда вас расстраивают?

На этом этапе она не могла ответить, и я по какой-то причине начал чувствовать неудобство, почти нетерпение, спешку. Поэтому я сказал ей, что чувствую, будто меня что-то подгоняет. К моему огромному удивлению, она ответила так:

Элизабет: Ну, порой я чувствую, будто меня что-то подгоняет, извне. Это почему-то напоминает мне о сне, в котором отец гонялся за мной по дому! В действительности я чувствую необходимость спешить.

В этом примере чувственные переживания Элизабет — мечтательное состояние, нежелание вставать — и ее, мои или, скорее, наши «нелокальные» чувства спешки, возможно, были связаны с конкретными персонажами сна — тем, кто пребывает в мечтательном состоянии, и другим, кто гоняется за ней, ее отцом.

Ее настроение и нежелание вставать, возможно, были чувственной сущностью конфликта между тем, что проявляется в Стране грез как две части ее самой — мечтательницы и отца, который подгоняет ее (по-видимому, для того, чтобы заставить ее что-то сделать в повседневной реальности). Давайте пока не будем дальше работать над этим сном. Я просто хотел дать вам представление о том, как собирать информацию о Сновидении и эмпирически видеть, каким образом сущность носит нелокаль-

ный характер, и как она может «возводить себя в квадрат», превращаясь в различные персонажи Страны грез, такие, как отец и дочь (см. рис. 18).



Рис. 18. Уровни опыта Элизабет.

Мы рассматривали то, как получать информацию о Сновидении и о связи между Сновидением и Страной грез. Теперь давайте узнаем побольше о Стране грез. Для этого есть много способов; некоторые из них упоминались в главе 5. Вы можете добираться до чувственной сущности символов, медитируя на них, сплетничая о них, ощущая их как веточки, которые пускают корешки, а также как корни событий, вырастающих из этих веточек.

Ассоциативные методы

Теперь давайте начнем исследовать методы сбора ассоциаций с символами, которые населяют Страну грез. Существуют, по меньшей мере, четыре вида ассоциаций.

1. Личные
2. Соотносительные
3. «Всплывающие»
4. Коллективные

Первый тип — личные ассоциации. Что вы, сновидец, думаете или чувствуете (или то и другое вместе) в отношении того или иного персонажа сна? То есть, что вы думаете и чувствуете

в отношении другого со своей индивидуальной точки зрения? Эта информация имеет решающее значение для понимания того, почему в снах персонажи ведут себя именно так, а не иначе.

- Важнейший вопрос для сновидца таков: Что я думаю или чувствую в отношении конкретного персонажа сна?

Второй тип — соотносительные ассоциации. Что этот другой персонаж думает о вас, чувствует в отношении вас?

- Сновидец должен спросить себя: «Что этот персонаж в моем сне чувствует в отношении меня?»

Например, в случае со сном Элизабет нам нужно было бы спросить, что ее отец думает о ней, какие чувства в отношении нее он испытывает.

В соотносительных ассоциациях мы спрашиваем: «Какие ассоциации я вызываю у персонажа сна?». Это важно знать по многим причинам. Например, если вам многократно снится критичный человек, и вы, судя по всему, всегда получаете отрицательные чувства и интерпретации по поводу своих снов, вы знаете, что такая интерпретация исходит от этого персонажа сна, а не от большей, более глубоко демократичной части вас — Сновидения. Внутренний критик всегда говорит, что вы — несносное и никчемное ничтожество. Безусловно, это — не единственно возможная интерпретация.

Третий тип — «всплывающие» ассоциации. Это как воздушная кукуруза. Что всплывает у вас в уме по ассоциации с данным словом? Чтобы получать ассоциации, нужен непредвзятый повседневный ум. Чтобы получить всплывающую ассоциацию, нужно прислушиваться к своему Большому «Я», к чувственному миру, стоящему за данным персонажем сна. Нужно иметь почти затуманенный ум, расслабленный опыт, когда вы почти сновидите перед тем, как спрашивать о всплывающей ассоциации.

- Чтобы получать всплывающие ассоциации, сперва создайте атмосферу расслабленности и открытости, так сказать, бездумности.

- Затем спросите себя: «Что всплывает по ассоциации, например, с именем Молли или словом "отец"?» Вам может понадобиться повторить это несколько раз. *Молли... Молли... Молли.* Используйте различные интонации голоса; произносите слово-символ с различными чувствами и берите первые слова возникающих переживаний.

Такого рода ассоциации нередко бывают неожиданными. Ваше маленькое «я» знает, когда вы получили доступ к Большому «Я». Оно чувствует так, будто вы действительно оказались в Сновидении, так как начинает оживать больше информации, и больше нет никакой необходимости *собирать* информацию, поскольку она кажется само-порождающей. Вопрос о всплывающей ассоциации, заданный в правильной атмосфере, порождает целые истории; начинается просто поток воображения.

Четвертый тип — коллективные ассоциации. К.Г. Юнг

привлек наше внимание к коллективным или «архетипическим» ассоциациям. Что ассоциируется со словом «тетя» в разных культурах? Какие есть мифы или сказки о тетушках? Какие коллективные (древние или современные) представления или настроения связаны с данной частью сна? (Например, розы могут быть связаны с любовными историями, Днем святого Валентина, и т.п.)

Если вам снится красный автомобиль, архетипической ассоциацией может быть «страсть». Почему? Если провести опрос, чтобы выяснить общепринятое мнение о красном цвете, вероятно, около 80% населения скажут, что красное означает сильное чувство или страсть. (Кстати, кто-то недавно рассказывал мне о полицейской статистике остановки автомобилей за превышение скорости. Чаще всего останавливают людей в красных машинах. Мне также говорили, что они должны платить более высокий страховой взнос!) Я свел эти четыре типа ассоциаций воедино в таблице на рис. 19.

Сочетая всю ассоциативную, вызванную сплетничеством, и коллективную информацию о символах и их связях с корнями сновидения, вы сумеете лучше понимать свои собственные символы и символы других людей. Сновидец будет увлечен вашей

	1. Личные	2. Соотносительные	3. Всплывающие	4. Коллективные
Что представляет собой символ сна	Определение символа сновидцем	Что персонаж думает о вас	Всплывает неожиданно	Коллективная информация, истории, сказки
Взаимосвязь между персонажами	Ваше отношение к символу	Что персонаж чувствует по отношению к вам	Представление Большого «Я» о вас и другом	Общее представление о мире и культурной истории и представление об истории с точки зрения символа
Как вызывать ассоциацию	Разговаривать о персонаже	Спрашивать, что персонаж думает и чувствует в отношении вас	Создавать затуманенное, непредвзятое состояние ума	Находить и использовать общие знания и инструменты соотнесения

§

Рис. 19. Четыре типа ассоциаций.

совместной работой. Чтобы сделать ее полной, вам нужно больше знать о еще одной важной сфере — повседневной реальности консенсуса сновидца.

Чтобы составить наиболее полное представление о сновидце, вам необходимо собрать информацию о его повседневной реальности, о ее триумфах и тяжелых испытаниях. Но прежде чем перейти к этой теме — сбору информации о повседневной реальности, я хочу показать, как использовать информацию, которую мы уже собрали.

Еще один из снов Элизабет

Через несколько недель после нашего разговора, когда Элизабет вспомнила сон о преследовавшем ее отце, она рассказала, как однажды утром чувствовала себя так уютно, что снова не хотела вставать с постели. Она запомнила два отрывка сна, приснившегося ей в эту ночь.

В первом отрывке сна она видела красивый цветок. Во втором отрывке она видела свою «чудесную» подругу Нэнси, «очень чуткого человека».

Таковы были два отрывка ее сна — один о цветке, другой о «чутком человеке», Нэнси. Нам кое-что известно о ее Сновидении; она сказала, что чувствовала себя «уютно». Но в действительности мы пока мало что знаем о ее Стране грез (или ее обыденной реальности).

Я спросил о ее всплывающей ассоциации с цветком, и она ответила: «Цветы... ммм... ну, они мне просто нравятся». Она не смогла сразу же получить всплывающую ассоциацию; вместо этого она говорила мне о своем отношении к цветам — они «ей нравились». Я записал это и пошел дальше.

Когда я спросил о ее всплывающей ассоциации с Нэнси, она, к собственному великому удивлению, сразу же ответила: «Нэнси похожа на цветок — открытая и нежная и очень внимательная!» Ее всплывающей ассоциацией было «нежная как цветок». Нэнси всем оказывает поддержку. Элизабет любит Нэнси, которая, по ее словам, также очень веселая. Затем она пустилась во всевозможные истории о заботливом характере Нэнси.

Она была столь открытой к Нэнси, что я решил двигаться дальше, спросив, что Нэнси думает о ней, Элизабет. Она ответи-

ла: «Нэнси много говорит о конфликтах со своим мужем, который всегда заставляет ее больше работать, и она любит рассказывать мне об этих ссорах!»

Какие выводы можно сделать из этих ассоциаций?

Прежде всего, оба отрывка сна — о цветке и о Нэнси — связаны друг с другом: символы *цветка* и *Нэнси* являются синонимами («Нэнси подобна цветку»). Соотносительная ассоциация с Нэнси помогла получить информацию о Стране грез. Здесь есть цветок, нежный, открытый человек, но также «конфликт» между Нэнси и ее мужем: «Нэнси много говорит о конфликтах со своим мужем, который всегда заставляет ее больше работать».

Вспомните «преследователя», представленного в предыдущих снах Элизабет фигурой ее отца. «Преследователь» не представлен непосредственно в данных отрывках сна о цветке и Нэнси. Кроме того, вспомните, что несколькими неделями раньше Элизабет не хотела утром вставать с постели. Она сообщала о продолжающемся конфликте между желанием не слишком усердствовать, стремлением к уюту и работой.



Рис. 20. Сны и Сновидение Элизабет.

На этом этапе, не зная больше ничего о ее повседневной реальности, мы уже можем попытаться сделать духовную интерпретацию: с точки зрения Сновидения, в Элизабет поселился дух конфликта между «уютными» чувствами и «нажимом» повсе-

дневной реальности. Психологическая интерпретация, сосредоточенная на личности Элизабет, была бы чем-то вроде: «Элизабет растет, узнавая части самой себя, свой цветок и его конфликт с тем, кто на нее давит».

На рис. 20 показано развертывание событий в Стране грез и Сновидении Элизабет.

Информация о повседневной реальности консенсуса

С точки зрения реальности консенсуса, и духовная, и психологическая интерпретации все еще несколько «повисают в воздухе», поскольку они не связаны с повседневной жизнью Элизабет. Поэтому давайте попробуем это сделать. Чтобы соотнести сны с обыденной реальностью полезно знать кое-что о следующих областях:

- Расовая и этническая принадлежность, сексуальная ориентация, возраст и религия сновидца.
- Конкретный характер повседневных взаимоотношений сновидца.
- Состояние здоровья и телесные симптомы.
- Финансовое положение сновидца и ситуация на работе, как бы он сам ее ни определял.
- Общественное положение сновидца и текущая социальная ситуация.

Разумеется, эти вопросы могут пересекаться. На то, чтобы получить полную картину различных миров человека, уходят многие часы; возможно, вы не сумеете собрать всю эту информацию за одну встречу. Я и не предлагаю вам это делать. Вся эта информация важна, и ее нужно постепенно собирать, но не в данный момент.

Еще один центральный аспект повседневной реальности сновидца таков:

- Какую роль сновидец играет в повседневной жизни?

/

Собирая информацию о повседневной реальности сновидца, вы узнаете мир, в котором пытаются закрепиться сновидения. Хотите ли вы высказать догадку о повседневной реальности Элизабет? Как по-вашему, сколько ей лет, что у нее за работа? В какую реальность развертывались ее сны о преследующем ее отце и ее подруге Нэнси?

Во время, к которому относятся эти сны, Элизабет была моей швейцарской клиенткой сорока с лишним лет, которая приходила ко мне, когда я работал в Швейцарии. Ее направил ко мне еще один из моих клиентов. Она была «девушкой по вызову», проституткой в центральном районе Цюриха. Во время своего первого визита она рассказала мне, что считает свою работу значительной, но не верит в свои силы. Она всегда хотела быть главой организации, но это ей никогда не удавалось. После своих снов об отце и Нэнси и после Сновидения вместе со мной, которое я опишу в главе 7, она решила совершить в своей жизни огромную перемену. Она хотела выйти в мир и добиться большего успеха. После больших раздумий она открыла собственное дело в своей области. Вместе с другими она сделала свою относительно крупную, организованную сеть «девушек по вызову» одним из первых легальных учреждений такого рода, принятых городом. Она стала весьма богатой и была увлечена помощью другим. Это был ее способ соединить цветок с энергией, побуждавшей ее создавать новую и более широкую реальность.

Я понимаю, что далеко не всякий сочтет успехом работу девушки по вызову.¹ Мне пришлось преодолеть собственные проекции и предубеждения в отношении ее работы. Тем не менее, ей удалось убедить не только меня, но и город в человеческой ценности того, что и как она делает. Хотя она разрешила мне упоминать о ее снах, я предпочитаю не вдаваться здесь в дальнейшие подробности ее работы. Пожалуй, достаточно сказать, что эта работа ее устраивала, и она наполняла ее своей собственной цельностью. Она тоже, по-своему, принимала у себя в гостях Создателя сновидений. Сделать из своей работы более крупное

На самом деле, работая со сновидениями, лучше всего быть осторожным в отношении точки зрения, с которой вы интерпретируете сны, и, самое главное, не забывать о точке зрения клиента.

предприятие и помогать людям было ее способом быть творческой, счастливой и довольной собой. Она включила в свою работу психологию, и некоторые из ее «клиентов», которых она посылала ко мне в течение ряда лет, рассказали мне, что она была не только успешной, но и психологически полезной.

Суть моей истории такова: то, как Сновидение развертывается в повседневную реальность, носит непредсказуемый и творческий характер, и почти всегда бывает неожиданным. Еще один вывод формулируется математически: Сновидение возводит Себя в квадрат. Уют развертывается в цветы и спешку, которые, в свою очередь, развертываются дальше в создание нового делового предприятия и более полного способа бытия в повседневной реальности.

Узелки на память

1. Сновидение — это (квадратный) корень (из) Страны грез, точно так же как Страна грез — это (квадратный) корень (из) обыденной реальности.
2. Чтобы получить полную картину Страны грез данного человека, вызывайте личные, соотносительные, всплывающие и коллективные ассоциации.
3. Исследуйте роли сновидца в повседневной реальности, а также вопросы, касающиеся его возраста, здоровья, сексуальной ориентации, расы, религии и финансового положения.

ПЛЕТЕНИЕ * И ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ

Мы рассмотрели, как собирать информацию, чтобы дополнить имеющийся у нас набросок Страны грез и повседневной реальности. Мы увидели, что символы — это квадратный корень (из) повседневной реальности, и что они, подобно веточкам, могут сами пускать корни. Следующий шаг — это плетение: взять нити имеющейся у вас информации о Сновидении, Стране грез и повседневной реальности и позволить Сновидению помогать в воссоздании повести жизни.

Работа со сновидениями как функция фасилитатора в групповом процессе

Ваше маленькое «я» большую часть времени старается развиваться постепенно. Именно поэтому ему очень нравятся терапевтические предписания, советы и интерпретации, которые относятся, главным образом, к одной части сна — «это значит то-то, делайте то-то». Однако если вы придерживаетесь только такой позиции, то через какое-то время можете задуматься: «Если я развивался шаг за шагом, почему у меня по-прежнему те же самые проблемы? Значит ли это, что я не изменился?»

* Английское слово *weaving* в переносном смысле означает «придумывание, сочинение» (сравните русское «рифмоплёт»). Автор намеренно использует эту игру слов, намекая на способность Сновидения «плести» или «ткать» ткань реальности. — *Прим. перев.*

Один ответ на этот вопрос состоит в том, что части снов могут не изменяться, *если только не меняется ваше общее взаимоотношение со своим Сновидением*. Чтобы изменить ваше общее отношение к Сновидению, полезно учитывать не только психологическую, но и духовную интерпретацию сна, которая рассматривает вас как посредника для проявления развертывания снов в повседневную жизнь.

В то время как психологическая интерпретация ориентирована на изменение и постепенное развитие, духовная интерпретация не такова. Она говорит — ничего не нужно менять, ничего не нужно делать. *Оно* все делает, *Оно* происходит; скорее, просто замечайте, сближайтесь с Создателем сновидений. Осознавайте, что вы принимаете у себя своего Гостя. С точки зрения вашего Большого Я, страдание маленького «я» вызвано тем, что вы не отождествляетесь с Ним, со Сновидением. Если вы в большей степени отождествляетесь со сферой Сновидения, вы не чувствуете привязанности или желания судить по отношению к многообразным мирам снов и повседневной реальности. Вместо этого вы чувствуете большую готовность «опосредовать» развертывание, большую открытость по отношению к вашим собственным измененным состояниям сознания и точкам зрения различных персонажей в ваших снах.

Чем больше вы приближаетесь к точке зрения Сновидения, тем дальше вы находитесь от любой данной части самого себя. Вы становитесь подобным групповому фасилитатору в своих собственных снах. Группа персонажей — это ваше внутреннее сообщество; части вашего сна — это ваш групповой процесс. Однако если вы отождествляетесь только со своим бодрствующим «я», то отделяете свои чувства от других частей и не можете быть фасилитатором в собственном внутреннем мире. Тогда вы становитесь зависимым от кого-то еще, кто более глубоко демократичен, более открыт к вашим частям, чем вы сами.

В некотором смысле, обучение работе со сновидениями — это обучение любви. В то время как психологический рост, связанный с работой со сновидениями, касается знания и понимания частей, духовным ключом является научение любить. Чем ближе вы подходите к сновидению, тем ближе вы становитесь к тому, чтобы быть учеником Создателя сновидений, мистическим лю-

бывником, открытым ко всем частям самого себя и мира. Чем ближе вы к Сновидению, тем меньше Оно должно ждать, чтобы проявиться. На самом деле, чем вы ближе, тем меньше вам кажется, что у вас есть проблемы, и тем больше вы вместо этого ощущаете себя частью удивительного опыта.

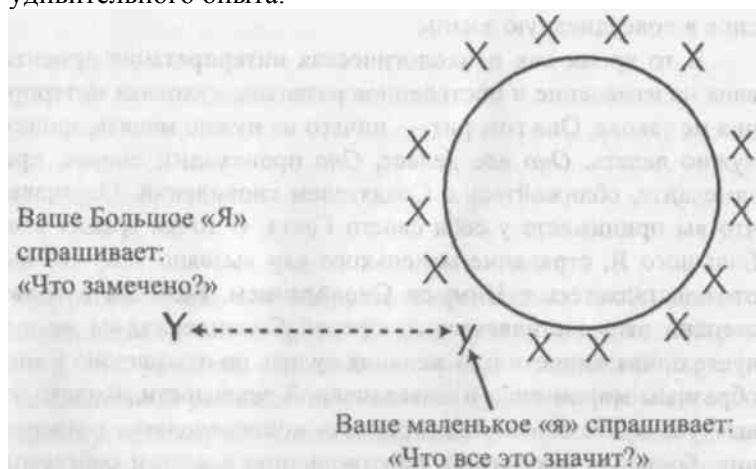


Рис. 21. Работа со сновидениями как групповое осознание.

Возможно, именно здесь переплетаются мистицизм, работа со сновидениями и социальное действие. Хотя миры снов и социального действия обычно считаются отдельными, для обучения работе со сновидениями требуется то же развитие, как и для того, чтобы работать с конфликтами — по крайней мере, с духовной точки зрения. И работа со сновидениями, и социальное действие требует доступа к Сновидению — а именно там живет мистик.

В любом случае, чем ближе вы подходите к Сновидению, тем в большей мере вы становитесь фасилитатором — человеком с непредвзятым умом, умом Будды, тем, кто свободен от того, что Тибетские буддисты называют «Колесом Становления». Когда вы находитесь *на* этом колесе, то отождествляетесь с повседневной реальностью и полны проблем, забот, нерешенных вопросов и сплетения противоречий — застенчивость или

сила, учтивость или мщение, мир или конфликт, жизнь или смерть. Находясь *на* Колесе, вы задаете о снах такие вопросы: «Что мне следует *делать?*» или «Что это *означает?*». Будучи *вне* Колеса, вы соглашаетесь с этими вопросами, но также спрашиваете: «Что я замечаю?» На рис. 21 обратите внимание на позиции (Y и y), которые вы занимаете, когда находитесь *на* Колесе и *вне* Колеса.

Работа со сновидениями как плетение

Я могу описать природу и математическую структуру сновидений. Однако улавливание и сплетение мимолетной силы Сновидения — это искусство, не поддающееся рациональному объяснению. Плетение носит сотворческий характер. После сбора информации вы и сновидец вместе входите в измененное состояние сознания и позволяете Сновидению плести историю. Эта часть работы со сновидениями — в большей степени искусство, чем наука.

Первый шаг состоит в соединении всей информации, собранной вами в различных сферах. Эти различные кусочки информации будут «нитьями» для плетения конечной ткани:

- Чувственный опыт, имеющий место при пробуждении.
- Всплывающие ассоциации с персонажами сна.
- Личные ассоциации с персонажами сна.
- Коллективные ассоциации с персонажами сна.
- Взаимоотношения между персонажами.
- Чувственные переживания, стоящие за персонажами сна.
- Сплетни об образах сна.
- Личность сновидца в реальности консенсуса, его роли, возраст, здоровье, финансовые проблемы и т.д.

Второй шаг — использование способности сновидения сплести истории.

Плетение, или придумывание историй, ослабляет ваше нормальное чувство самотождественности и позволяет вам мгновенно меняться, когда вы входите в Сновидение. Вы вспоминаете основные нити и замечаете, как они соединяются сами собой.

Придумывание нелинейно. Оно больше похоже на сочинение музыки; вы чувствуете какое-то неопределенное настроение, слышите какую-то мелодию или, возможно, только неясный шум, и затем начинаете сочинять музыку.

Сходным образом, при выдумывании вы ощущаете Сновидение между собой и сновидцем, и сосредоточиваетесь на невысказанных настроениях и чувствах, своих собственных и другого человека — при этом уделяя основное внимание сновидцу. Выдумывание со Сновидением — это нечто, выходящее за пределы всей собранной вами информации; это за пределами нитей, которые вы будете сплести воедино; оно вне слов и комментариев, прозрений и понимания. Вы должны внимательно прислушиваться к фактам и проблемам, но также *чувствовать звук Сновидения*. Когда вы действительно устанавливаете контакт со Сновидением, сновидец автоматически присоединяется к вам в выдумывании. Тогда сотворчество происходит само собой.

- Берите отдельные нити и позвольте силе Сновидения сплести их воедино.

Для начала, чтобы натренировать ваше осознание, может быть полезно собрать нити, а затем выбрать отдельную тему из повседневной жизненной ситуации сновидца. Пожалуй, можно начать даже с нерешенной проблемы. Затем ощущайте невысказанные настроения и чувства и, используя эти настроения и чувства, начинайте плести историю. Обычно бывает полезно выбирать в качестве героя или героини истории не сновидца, а другого человека.

Например, если сновидец подавлен, используйте это настроение и начинайте спокойно и медленно: «Некогда был человек, который жил в другом городе, в другие времена, и чувствовал себя не очень хорошо из-за следующих проблем...»

- Отметьте использование нелокальных или не связанных какими-либо условиями характеристик времени и пространства (местоположения), как, например, «Некогда, в другом городе, в другие времена», в большом зале или зачарованном лесу.

- Используйте союзника. Собирая информацию о снах и повседневной реальности человека, вы заметите, что определен-

ные персонажи сна или ситуации в Стране грез либо повседневной реальности были особенно полезны сновидцу. Если вы помните их, то используйте их сейчас в истории в качестве особых помощников или союзников. Если вам не рассказали о подобных персонажах или ситуациях, спросите сновидца, встречались ли ему особые люди, либо значимые события или действия, которые помогали ему чувствовать себя в повседневной жизни более удобно, более весело и умиротворенно.

Например: «В том далеком месте и времени, у того человека, который так страдал от этих проблем, был чудесный товарищ и союзник, который временами бывал энергичным, любящим и мудрым».

- Отметьте, что союзник — это тот, кто наиболее полезен и мудр в отношении Сновидения.
- Отметьте, что союзник дает утешение, поддержку или мудрость, либо их сочетание.

Например, вы могли бы выдумывать вместе с другим человеком, говоря: «У этого страдающего человека был союзник, у которого было самое неторопливое и отрешенное ощущение бытия и который временами мог становиться мудрым и энергичным. ..» И так далее.

Теперь пора позволить сновидцу сотворить, дополнить недостающие кусочки и войти в состояние рассказывания историй.

Начало Плетения. Когда нити бытия сновидца наряду с его проблемой и вновь выявленным союзником будут установлены, входите в измененное состояние текущего момента. Не пытайтесь *продумывать* историю. Просто замечайте Сновидение, невысказанное настроение, имеющее место в этот самый момент. Не боритесь с этим настроением и не пытайтесь его менять — *используйте его как средство*. Входите в это невысказанное настроение и открывайте его конкретные координаты — его пространство и время, так сказать, его мир. Затем «сделайте шаг» в измененное состояние сознания, в мир, который создает это настроение, и знайте, что вы находитесь в Сновидении.

Например, один клиент, с которым я работал, сказал, что весь день сражался с не поддающимися определению энергиями. Он рассказывал мне о своих неприятностях в настроении смятения и замешательства. Что ему делать? Я тоже чувствовал замешательство и начал использовать это настроение, чтобы выдумывать. Я использовал это состояние замешательства и сказал самым смущенным тоном, на какой был способен: «Однажды был человек, который так запутался, что не знал, что ему делать».

Внезапно мой клиент — сновидец присоединился ко мне и сказал: «Да, и этот мужчина случайно встретился с особым человеком по имени Гарри Хиппи, который был в таком измененном состоянии сознания, что целый день сновидел». Тут мой клиент перестал сотворить со мной и разразился таким смехом, что у него на глазах выступили слезы. «Я слишком честный», — сказал он о себе, — «слишком нормальный, слишком добропорядочный и скучный! Я забываю расслабляться и наслаждаться жизнью, воспринимать это бытие как удивительное путешествие».

Суть здесь в том, что при плетении вы начинаете, чувствуя и ощущая мимолетное Сновидение, и, двигаясь с ним, создаете историю. Используйте пространство, время и силу невысказанного настроения сновидца, чтобы рассказывать историю. Не работайте над ней. Позвольте ситуации сновидеть историю. Если человек счастлив, оседлайте это счастье и дайте ему нести вас. Если сновидец выглядит подавленным, исследуйте страдание и медленные ритмы при рассказывании истории. Чтобы это сделать, вам нужно расслабить свой повседневный ум; не старайтесь быть терапевтическим или полезным, но взамен сосредоточивайтесь на своей — или, скорее, Его — творческой способности.

Наслаждайтесь энергией творчества; будьте в своем рассказывании историй подобны шаману. Используйте свои руки; разговаривая со сновидцем, касайтесь его тела (в том месте, которое кажется сновидцу подходящим, вроде руки или плеча). (Если вы не обучены телесной работе или испытываете неудобство, прикасаясь к другому человеку, просто используйте свой голос.) Рассказывайте историю так, будто это величайшая, самая невероятная история из всех когда-либо рассказанных. Преобразуйте себя в Большое «Я» сновидца, отрешитесь от успеха и неудачи и будьте одним из духов, создающих жизнь.

Ваше Большое «Я» — природный выдумщик; Оно любит повторять вещи и сводить их воедино, Оно любит истории и фантазии. При работе со сновидениями самая сложная личная задача состоит в том, чтобы научиться отказываться от своего привычного маленького «я», со всеми его привязанностями к ограничениям и суждениям, и открываться этому Большому Уму, Большому «Я», которое безгранично.

При рассказывании истории вам, вероятно, не придется открыто приглашать сновидца принять участие в ее создании, хотя порой некоторым сновидцам все же бывает нужно устное приглашение. Если сновидец стесняется участвовать в этом процессе, предложите ему или ей вместе с вами вообразить себя ребенком, ибо ребенок — это раскованный фантазер в каждом из нас.

В любом случае, на этом этапе вы оба теперь находитесь в измененном состоянии — вы образуете своего рода музыкальный дуэт и можете заново ощущать, что такое творчество и искусство. Это нечто такое, чему нужно позволять происходить, и чем следует наслаждаться.

Пересказывание истории. Не считайте работу творчества законченной, как только история создана. Для того чтобы до сознательного ума дошла ее суть, еще может понадобиться повторение. Перескажите историю.

Например, в случае с моим растерянным клиентом и историей Гарри Хиппи, перед тем, как мы расстались, мне пришлось снова рассказать, почему Гарри так любил любовь и считал ее великим «путешествием сознания».* Каждый раз, когда я рассказывал историю, мой клиент заливался смехом, и каждый раз значение истории, казалось, углублялось.

Пересказывание составляет крайне важную часть работы. Повторяйте историю; она отражает Сновидение и несет в себе особое послание для сновидца. Пересказывание истории само по себе представляет еще один акт сотворчества.

Пересказывая историю, вносите в этот процесс природу Сновидения — демократию. Старайтесь оставаться демократичным,

В оригинале "trip", то есть переживание измененного состояния сознания под влиянием психоактивного вещества. — *Прим. перев.*

рассматривая каждую часть истории как равно значимую. Вы можете тренироваться в рассказывании историй, задавая вопросы, собирая информацию, и целый день сочиняя истории обо всем, о чем угодно и ком угодно. Чувство восхищения и удивления чем-либо — это драгоценный дар Сновидения, которое хочет быть развернутым и показанным во всех Его великолепных аспектах и частях. С точки зрения Сновидения, творчество составляет саму суть жизни. Рождайте истории, созревающие в Сновидении.

Сон о том, что Швейцария — маленькая страна

Мне в голову приходит еще одна история, услышанная от одной из моих швейцарских клиенток. Я подробно перескажу ее ситуацию, чтобы дать вам представление о том, как может происходить плетение.

Сон. Ей снилось, будто кто-то объявил по радио, что Швейцария — это маленькая страна, которую можно пересечь из конца в конец на автомобиле всего за четыре часа.

Повседневная реальность. В своей повседневной жизни она была преподавателем в Швейцарском Университете. Ее основной проблемой были постоянные раздумья о том, что ей делать со своей жизнью: суждено ли ей быть только преподавателем? Следует ли ей оставаться в Швейцарии?

Сбор информации. Я спросил ее о соотносительных ассоциациях: что Швейцария думает о ней? Она сказала, что, по ее ощущению, она не нравится Швейцарии из-за своей очень неконсервативной манеры одеваться и говорить на публике. Она сказала, что Швейцария — это маленькая страна, которая может не терпеть ее, поскольку она неохотно подчиняется принятым правилам. Будучи маленькой, Швейцария вынуждена быть строгой, чтобы защищать себя, но ей не нравится такая требовательность.

Союзники. Когда я спросил ее, есть ли у нее какие-нибудь союзники — любые друзья или события, которые дают ей ощу-

щение благополучия и умиротворения, либо приносят ей воодушевление и мудрость — она ответила, что всякий раз, когда ей нужна помощь, она просто спит. Ее союзником был сон. Она рассказала, что часто может расслабляться, засыпать и находить ответы на свои вопросы в те моменты между сном и бодрствованием, что бывают при пробуждении.

Сновидение. В то время, когда она рассказывала мне этот сон, она выглядела несчастливой, вялой, даже скучающей. Начав вместе с ней работать над сном, я решил использовать эту вялость в качестве, так сказать, средства передвижения. Я тихонько вошел в своего рода вялый, пассивный ритм, почти скучающее состояние сознания. Начиная рассказывать историю, я даже чувствовал себя слегка несчастливым. Я вспоминал некоторые «нити» информации, которые она мне дала, и говорил так, будто над нами тяготел рок:

«Однажды, много лет назад, до того как в той части света появилось много дорог, одна учительница медленно брела по полям и лесам, пока не нашла город, в котором, как ей казалось, она могла бы работать. Ей нездоровилось. Небо было покрыто темными тучами; у нее почти не осталось сил, и она чувствовала, что едва способна вообще что-либо делать, не говоря уже о том, чтобы преподавать в этом городе, заниматься своей преподавательской работой. По существу, она, к своему собственному удивлению, засомневалась, следует ли ей вообще быть учительницей».

Я заметил, что на этом этапе клиентка почувствовала, что речь идет о ней, поскольку спросила меня, откуда я все это о ней знаю. Не отвечая, я жестом показал, что ей следует присоединиться ко мне в повествовании, но она вместо этого предпочла оставаться слушателем. Я продолжал:

«Как-то раз, когда она шла по городу, кто-то спросил ее, откуда она. Она ответила, что пришла из Швейцарии, далекой маленькой страны с высокими горами».

Тут сновидица немедленно вступила в повествование, сказав: «Да, эта страна Швейцария действительно была очень, очень маленькой, очень особой и, чтобы выжить, выработала свой собственный своеобразный характер. Люди там стали очень замкнутыми и жили в пещерах!»

Мы оба начали смеяться, и настроение изменилось. Я продолжал, говоря таинственным голосом, что жители города были поражены, услышав об этой удивительной стране Швейцарии, откуда пришла странствующая учительница. Моя клиентка пошла дальше, вдруг заявив: «Учительница была счастлива, что покинула Швейцарию, и не знала, следует ли ей когда-либо туда возвращаться».

Я попытался ввести в историю ее союзника. «Среди ее слушателей, сидевших перед маленькой лавкой на главной улице этого городка, была очень старая и сонная женщина, которая говорила волшебные вещи. Казалось, она почти спит, когда она начала говорить, сказав...»

Тут моя клиентка каким-то нетвердым голосом выдавила из себя: «Эта сонная старуха вдруг заговорила, бормоча... бормоча... путешествуя по миру, оставайся в Швейцарии. Будучи вовне, оставайся внутри!»

Как только моя клиентка произнесла эти слова, она перестала рассказывать историю и с воодушевлением заявила, что ее задача состоит не просто в том, чтобы преподавать, оставаться в Швейцарии или уехать, а в том, *чтобы при преподавании оставаться глубоко внутри себя*. Важно было не место и не содержание того, что она преподавала, а *то, как она все делает*. Она решила, что должна быть «швейцаркой». Для нее это означало быть спокойной, обращенной в себя — и быть «маленькой страной» даже когда она преподает, действуя в мире.

Она больше не была подавленной, а казалась сосредоточенной и умиротворенной. Я повторил ее историю об учительнице, которая пришла в город и услышала бормотание сонной старухи, сказавшей, что ей следует оставаться внутри, находясь во внешнем мире. Говоря это, я по какой-то причине осторожно коснулся верхней части ее лба. Она рассказала мне, что во время преподавания у нее часто бывали головные боли, и она подумывала о том, чтобы оставить эту профессию. Теперь она чувствовала себя лучше, особенно слушая пересказ этой истории. Она касалась ее внутреннего и внешнего опыта и включала в себя ее союзника — сон — который нередко помогал ей находить ответы. Судя по всему, ее головные боли были связаны с конфликтом между ее обращенностью внутрь себя и отношениями с другими людьми.

Если вы дадите Сновидению шанс, то заметите, что Оно полно историй и решений, полностью готовых выплыть наружу. Быть может, следующее упражнение поможет вам пережить эту «повествовательную готовность», присущую Сновидению.

Сотворческая работа со сновидениями

Это упражнение описано так, что вы можете делать его самостоятельно, либо с кем-нибудь еще. Ненадолго отвлекитесь и...

Припомните короткий сон

Соберите информацию о Сновидении, снах и повседневной реальности

1. Отмечайте мимолетный опыт Сновидения. Замечайте любые настроения, разочарования, ощущения и чувства.

2. Выясните подробности относительно Страны грез.

- Задавайте вопросы о личных, соотносительных и всплывающих ассоциациях с основными символами.

Дополните это коллективными смыслами.

Не забудьте посплетничать об образах!

3. Выясните подробности относительно повседневной реальности.

- Отметьте проблемы и подробности, которые относятся к вопросам, касающимся возраста, здоровья, взаимоотношений, работы, семьи, сообщества, времени, места, финансовой ситуации, расовой принадлежности, религии, пола, сексуальной ориентации и т.д.

- Отметьте характеристики личности и роли в мире.

4. Найдите «союзника» — событие, персонаж сна, человека или чувство из ночного или дневного опыта — которые вызывают у вас ощущение внутреннего покоя или сосредоточенности.

Затем ненадолго представьте себе мир, в котором живет такой союзник, то есть, то, какое у него должно быть ощущение времени и пространства. Почувствуйте это время и пространство и исследуйте, каково там жить.

Сотворчество: плетение нитей работы со сновидениями

1. Замечайте Сновидение — невысказанное настроение, имеющее место в этот самый момент. Не боритесь с ним: используйте его как средство, измененное состояние сознания, из которого можно начать создавать историю в другом времени и пространстве. Замечайте, описывайте и повторяйте это Сновидение.

Возьмите в качестве основной темы истории проблемы человека и его личность в жизни. На каком-то этапе введите в историю полезного союзника. Позвольте нитям истории (собранный информации) самим сплетаться воедино и поощряйте сновидца присоединиться к вам в плетении повествования. Помните о необходимости оставаться настроенным на настроение текущего Сновидения, позволяя ему раскрывать разные вещи.

Вы могли бы начать историю так:

Однажды, не слишком давно, далеко отсюда, у одного человека [мужчины, женщины] были... проблемы, связанные с возрастом... здоровьем... полом... финансовым положением... и работой.

... Кроме того, его расстраивали другие люди в мире, а именно...

Поблизости были призрачные персонажи и события [возьмите их из сна]. Некоторые из них способствовали его благополучию, другие запутывали его жизнь.

К счастью, готовый помочь персонаж-союзник заговорил с этим человеком о его проблемах, сказав...

После этого сообщения наш сновидец начал меняться сверхъестественным и непредсказуемым образом. Он больше не был... а стал.....Он больше не отождествлялся со своим маленьким «я» и перестал бессознательно отождествляться с други-

ми, а стал расти следующим образом.... Он внезапно увидел, что решает проблемы повседневной жизни, используя мир своего союзника и полученную от него информацию. Он понял...

2. Наконец, перескажите историю и исследуйте ее смысл. Когда настроение будет снова близко к нормальному осознанию, поговорите о повседневных реалиях сновидца и выскажите замечания о том, каким образом эта история связана с чувственными переживаниями сновидца, его комфортом, разочарованиями и счастьем. Попросите его записать свои догадки.

3. Интерпретируйте сон. Старайтесь оказывать помощь, вспоминая, как осознание сновидца могло бы расшириться, включив в себя союзника и Сновидение. Спрашивайте сновидца, какие изменения в повседневной жизни могли бы происходить из-за Сновидения. Затем опишите сновидца как проводника этой истории, человека, которого просят проявить сущность и истину этой истории в повседневной жизни. Запишите, каково быть таким проводником.

Чей это был сон?

Когда вы закончите, то вам, вероятно, придет в голову, что у вас со сновидцем сходное личное достижение. С точки зрения обыденной реальности, история, которую вы создали вместе, это не только история сновидца; она также и ваша. В этом смысле у вас и сновидца теперь общее развитие. Это один из волнующих аспектов работы с другим человеком над его или ее сновидением. Вы меняетесь, поскольку Сновидение связывает все, и, благодаря истории, вы — тоже проводник этой истории. Работа, которую вы «сделали для сновидца», в той же мере принадлежит вам. Вы всегда занимаетесь самоисцелением, даже если это выглядит так, будто вы помогаете исцелению кого-то еще.

С точки зрения Сновидения, есть только один клиент и один сновидец: вся ваша самость, ваше Большое «Я». Если вы отождествляетесь со Сновидением, с Создателем сновидений, своим Большим «Я», если вы отождествляетесь с творческим разумом, стоящим за жизнью, то духовная интерпретация сна совершенно

ясна: «Оно» творит, представляя вашему и моему маленьким «я» просветление и конфликт, беспокойство и боль. «Оно» — это вечный Гость. Оно стучится в вашу дверь, Оно стучится в дверь каждого — и говорит: «Пожалуйста,пусти меня». Порой мне кажется, что это стучится Бог, прося, чтобы Его пустили. Прося кого-то быть Его учеником.

Сегодня большинство образовательных систем и культурных сред не поощряют нас замечать Сновидение. Слишком немногие из нас научились открывать наши двери на Его стук. Ваше маленькое «я», стоящее за дверью, слишком поглощено повседневной реальностью. Моему маленькому «я» некогда; ваше маленькое «я» слишком привязано к тому, чтобы быть в подавленном или приподнятом настроении, счастливым или несчастным. Тем не менее, независимо от степени открытости вашего маленького «я», Гость стучится и входит всегда, когда Ему хочется. Пока мы маргинализируем Сновидение, мы боимся этого Гостя — нашей собственной непредсказуемой, творческой и непостижимой природы.

Принципы Сновидения, включающие в себя математические квадраты и квадратные корни, символы и веточки, Страну грез и реальность консенсуса, помогают нам в понимании непредсказуемой природы жизни. Однако сами по себе, без процесса рассказывания историй, эти принципы не способны отразить магический характер плетения и сотворческой работы со сновидениями.

Узелки на память

1. Собранный вами информация, вместе с невысказанными настроениями и чувствами, становится проводником и путем, позволяющим вам входить во время истории и выходить из него.
2. Откройте свою дверь и впустите Гостя.

Часть III

Сновидение с заигрываниями

Как интерпретировать сны с помощью заигрываний?

8 ПРОВОРНЫЕ КОШКИ ЛОВЯТ ЗАИГРЫВАНИЯ

В 1 -й части мы сосредоточивали свое внимание на едва уловимых переживаниях, возникающих в связи с дыханием, для того чтобы замечать Сновидение и интерпретировать ваши сны. Во 2-й части мы исследовали творческую силу символов и Сновидения, то, как Сновидение, так сказать, «заново сажает» символы, как если бы они были веточками — и то, как использовать глубочайшие настроения сновидца для совместного создания историй.

В 3-й части мы рассмотрим, как можно использовать мимолетные, исчезающие, похожие на вспышки акты восприятия для получения доступа к Сновидению и более полного понимания ваших снов. Я называю эти восприятия «вспышками-заигрываниями».

Что такое вспышка-заигрывание?

Восприятия бывают различных видов, форм и размеров. Некоторые длятся достаточно долго, чтобы их было легко определить и назвать; другие продолжаются только доли секунды — «вспышки-заигрывания». Я называю их вспышками потому, что они случаются в мгновение ока, подобно тому как мигает включающаяся и выключающаяся электрическая лампочка. Слово «вспышка» призвано передавать мимолетный характер мерцающих восприятий. Вспышка-заигрывание представляет собой мерцающее, кратковременное, преходящее явление (см. рис. 22).



Это вспышка-заигрывание



Это сигнал

Рис. 22. Различие между вспышками-заигрываниями и сигналами.

Я использую понятие *заигрывание*, чтобы передать то, как вспышка «соблазняет» вас, как будто она пытается захватить ваше внимание. По контрасту с этим, сигнал бывает достаточно сильным или достаточно длительным, чтобы его можно было распознать и без труда разделить с другими.¹ Например, австралийский абориген, живущий в своей естественной среде, мог бы воспринимать дерево, как обладающее способностью захватывать его внимание, «заигрывать» с ним, так что его тянет взглянуть на дерево. Дерево как бы подмигивает вам, и тогда, вследствие этого заигрывания, вы обнаруживаете, что вас тянет на него взглянуть. Согласно представлениям аборигенов, объекты обладают способностью захватывать наше внимание, заигрывая (мой термин) с нами прежде, чем мы на них посмотрим.

Основную идею этих вспышек-заигрываний можно найти не только у австралийских аборигенов, но и в физике. Один из способов понимания процесса наблюдения в квантовой теории состоит в том, чтобы рассматривать частицы как сущности, которые «заигрывают» с вами в виртуальной реальности, прежде

Более подробное введение к вспышкам-заигрываниям можно найти в моем исследовании квантовых феноменов и всестороннем обсуждении сходных понятий из культуры австралийских аборигенов; см. «Квантовый ум: грань между физикой и психологией», гл. 15—18. См. также главы 3 и 4 в книге «Сновидение в бодрствовании: методы 24-часового осознанного сновидения».

чем вы действительно видите и наблюдаете их в качестве сигналов.² Взаимодействие в виртуальном пространстве между вами и объектом, или между любым наблюдателем и тем, что подлежит наблюдению, представляет собой виртуальное отражение, которое мы могли бы переживать как *заигрывание* и которое квантовая физика представляет в контексте математического формализма.

Вспышки-заигрывания (под другими названиями) можно найти и в буддийском тексте «Абхидхаммы» — высшего учения, где упоминаются «мимолетные» чувства, мысли и ощущения, которые быстро возникают и проходят.³

При рассмотрении в контексте уровней осознания — опыта Сновидения, Страны грез и повседневной реальности консенсуса — вспышки-заигрывания случаются где-то между Сновидением и Страной грез. Заигрывания — одни из первых признаков Сновидения, которые может воспринимать сознательный ум, и они случаются так быстро, что вы, как правило, забываете о них. В одно мгновение что-то есть, затем это исчезает. Чтобы продемонстрировать вспышки-заигрывания на одном из своих семинаров, я отвернулся от аудитории, написал на кусочке белой липкой ленты слово «nose» (англ. *нос*. — *Перев.*), и прилепил ее к своему носу.

Затем я повернулся лицом к аудитории, так же быстро опять отвернулся от нее и отлепил ленту.

Снова повернувшись к аудитории, я спросил их, что они видели.

Один человек сказал: «Я видел наклейку, на которой ничего не было».

Другой сказал: «Я видел слово "wise"» (англ. *умный*. — *Перев.*).

Третий сказал: «Я видел "Band-Aid"» (англ. *Медицинский Пластырь*, стандартная надпечатка на полосках лейкопластыря. — *Перев.*).

В частности, я здесь имею в виду работу физика Джона Кремера из университета Сиэтла, чья идея объяснения системы квантово-волнового отражения в терминах электронных устройств первоначально была предложена в качестве не более чем аналогии. Более подробно об этом см. «Квантовый ум», гл. 18.

См. главу 4 моей книги «Сновидение в бодрствовании: методы 24-часового осознанного сновидения».

Еще один сказал: «Там было написано "noisy"» (англ. шумный. — Перев.). Кто-то возразил — «Нет, последняя буква была "e"».



Рис. 23. Нос.

Я объяснил, что на полоске, приклеенной к моему носу, было написано просто «нос». В этом эксперименте я хотел показать следующие две вещи.

Неопределенность реальности консенсуса. Из-за быстроты вспышки-заигрывания у вас возникает неуверенность в отношении содержания. Вы знаете, что нечто произошло, но не знаете, что именно.

Различие между опытом реальности консенсуса и Страны грез. Содержание послания в реальности консенсуса — а именно, липкая лента с написанным на ней словом «нос» — представляет собой опыт, весьма отличный от опыта этой полоски в Стране грез. В Стране грез эта полоска воспринималась как говорящая: *nothing, wise, Band-Aids* и *noise* (англ. *ничто, умный, Медицинский Пластырь* и *шум.* — *Перев.*). Эти выражения были тем способом, которым Сновидение использовало личные словарные запасы отдельных людей для того, чтобы выразить Себя посредством ассоциативных процессов. Хотя мы получаем от вспышек-заигрываний личное послание, наверняка мы знаем только то, что проявляется некая форма энергии или силы.

Использование вспышек-заигрываний

В нескольких последующих главах я буду использовать вспышки-заигрывания для исследования смысла сновидений. Вспышки-заигрывания по определению скоротечны; то есть, они случаются так быстро, что вы склонны их маргинализировать и не принимать всерьез, поскольку у вас нет уверенности в отношении их точного содержания и значения.

Тем не менее, тело реагирует на заигрывания внезапными вздохами, микродвижениями глаз и бровей, а также голосом. Зафиксировав заигрывание, вы можете внезапно слегка изменить ритм дыхания, либо ваши глаза и брови могут совершить очень быстрое движение, выражая удивление. Порой вы одновременно можете издать слабый звук, наподобие «а» или «ох». По всей вероятности, вы забудете, что заставило вас вздохнуть или двинуть бровями, если только вы не натренировали свое осознание, не проворны и не спрашиваете себя: «Что со мной заигрывало?»

Один из недостатков работы с такими быстропроходящими заигрываниями состоит в том, что она требует от сновидца осознанности, быстрого осознания. Чтобы ловить эти вещи, вам нужно быть по-настоящему проворным и обладать осознанностью, и вы должны находиться в особом, ясном состоянии соз-

нения. Вам нужно быть проворным как кошка, высматривающая мышь.

Большинство психотерапевтов и специалистов по работе со сновидениями не находятся в таком ясном состоянии ума «проворной кошки»; они больше похожи на «кроткую кошку», разлегшуюся в более обычном состоянии ума, и присматривающуюся к информации, к содержанию, а не сосредоточивающуюся на мимолетных процессах. Выяснение личной истории и ассоциаций весьма отлично от осознания быстропроходящих восприятий.

Если вы собираетесь заниматься обычной работой со сновидениями, то можете быть кроткой кошкой. Однако если вы хотите работать с заигрываниями, то у вас нет иного выхода, кроме как стать проворной кошкой.

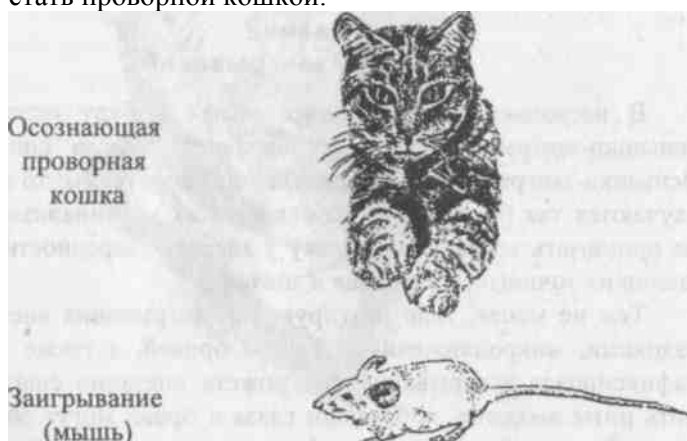


Рис. 24. Заигрывающая мышь и осознающая проворная кошка.



Рис. 25. Кроткая кошка, наблюдатель сигналов и содержания.

Ваша работа зависит от тренировки и состояний ума

Если вы натренированы замечать движение, то увидите движение. Если вы натренированы искать символы сновидения, то увидите архетипы. Если вы натренированы замечать, в каких направлениях движутся глаза, то увидите именно это. Если вы натренированы на все отреагировать, то будете искать сценарии для разыгрывания роли. Информацию, которую вы собираете, определяют ваши тренировка и состояние ума.

Большинство состояний ума, которые я до сих пор упоминал, связаны с сосредоточением на информации, содержании, обучении, частях и вашем маленьком «я». Каждая психологическая установка — включая установку проворной кошки — имеет свои ограничения. Одно из ограничений состояния ума Большого «Я», присматривающегося к быстро преходящим вещам, равно как и к общим картинам, заключается в том, что вы обращаете внимание на то, что всем остальным кажется бесполезным. Вы ищете игнорируемые восприятия, вспышки-заигрывания, и обращаетесь к духовным и чувственным аспектам реальности, которые другие люди склонны маргинализировать. Каждая психологическая установка считает себя лучшей, чем другие. Однако у меня нет никаких сомнений, что для работы со сновидениями нам в то или иное время нужны все состояния ума.

Как заигрывания помогают вам в работе со сновидениями

Позвольте мне привести пример того, как вспышка-заигрывание может помочь объяснить сновидение. Представьте себе ситуацию в выходные дни, когда мы с Эми работаем в нашей квартире в Портленде. Мы наверстываем упущенное в делах, звоним по телефону, решаем неотложные проблемы, пытаемся найти время, чтобы выйти пробежаться, и так далее. Однако люди продолжают нас беспокоить, звоня нам в дверь. Снаружи, на улице внизу, звучит сирена противотуманного устройства. По какой-то причине эти устройства часто срабатывают поблизости от нашего дома! *Дее-дуу, дее-дуу, дее-дуу*. Сидя за столом в нашей

квартире, я обнаруживаю, что говорю: «Черт бы побрал это противоугонное устройство!» Затем я забываю об этой сирене, как только я ее заметил.

Я едва помню об этой сирене, этой вспышке-заигрывании, даже хотя мгновение назад она присутствовала в моем осознании. Я был в состоянии ума занятой или кроткой кошки, а не проворной кошки. Сирена была неполным сигналом, наподобие фразы, которая начата, но не закончена. Вы не можете ухватить ее смысл и потому забываете ее. Я почти забыл о том противоугонном устройстве.

Затем пробудилось мое осознание «проворной кошки». Я понял, что маргинализировал эту сирену. Мой ум занимали работа за письменным столом и то, что мешало мне в то утро. Мы были посреди большого города, люди стучали в дверь, телефон постоянно звонил, и так далее. Поскольку мы — терапевты, люди иногда приходят к нашей двери, прося о помощи. Порой кажется, что дел просто невпроворот; меня начинала раздражать входная дверь.

Затем я вспомнил сирену: *дее-дуу, дее-дуу*. Я сосредоточился на ней, и она говорила что-то вроде: «Взламывают! Прекратить!»

Таково было явное содержание заигрывающей сирены. Скрытое за ней Сновидение, ее чувственная сущность, было совершенно иным. Я спросил себя, что за энергия имела место еще до того, как зазвучал сигнал тревоги. Вчувствуясь в это пространство, я понял, что Сновидение, стоявшее за заигрыванием, было тонкой чувствительностью, которая, будучи выведена из состояния покоя, естественно реагирует — и если этого не слышат, чувствительность реагирует громко и негодующе.

Я прочувствовал свой путь в состояние этого Сновидения, состояние чувствительности, скрытое за вспышкой-заигрыванием — чувствительности, составлявшей суть сигнала тревоги. Это дало мне ощущение крайней сосредоточенности и восприимчивости. Это переживание изменило состояние моего ума, и вместо того чтобы просто видеть все с точки зрения обыденной реальности, как я делал до этого, теперь я смотрел на вещи с новой и более отстраненной перспективой.

Из этого сосредоточенного и восприимчивого состояния, с точки зрения Сновидения, я мог видеть важность маленького Арни, делающего свою работу. С этой же точки зрения я также мог видеть важность людей у двери, которых Арни считал помехами. Без этих помех Арни никогда бы настоящему не знал Меня, Сновидение, эту восприимчивость. С точки зрения Сновидения, и Арни, и те, кто ему мешали, были Мной. Это Я создавал и его, и их. Пока я смотрел на ситуацию с точки зрения моего Большого «Я», Создателя сновидений, я понимал ценность этих «нарушителей покоя» с точки зрения маленького Арни.

Так или иначе, спустя несколько минут в нашу входную дверь постучал следующий посетитель. Дойдя до двери, я удивил сам себя. Я был действительно счастлив видеть этого человека, благодарил его за то, что он пришел, а потом, к собственному удивлению, расплакался как ребенок потому, что мне слишком много мешали. Посетитель, которого я никогда раньше не видел, был поражен, увидев меня плачущим. Этот человек сказал, что кое-чему научился, и с изумленным видом пошел прочь. В действительности, мы оба были шокированы и изумлены. В Сновидении я знал, что этим человеком, должно быть, был другой я, которому нужно было научиться плакать, когда все его слишком достает. Кроме того, в то же самое время, посреди всего этого было поразительно оказаться отрешенным, восприимчивым и плачущим одновременно.

Наконец, я подумал о сне, который у меня был прошедшей ночью. Мне снилось, что я вижу деревья, которые росли рядом друг с другом, так что они образовали в лесу форму алмаза (см. рис. 26).

Что у меня ассоциировалось с алмазом? Первыми всплывшими ассоциациями были *вечность* и *неуязвимость*, поскольку алмаз трудно поцарапать: он чрезвычайно тверд и неподатлив. А с деревьями у меня ассоциировалась их поразительная чувствительность. Всплывающая ассоциация с деревьями дала мне даже еще больше информации. Она вернула меня к старому воспоминанию о времени, когда я был ребенком. Я любил сидеть на дереве перед нашим домом и внезапно заговаривать с посетителями из ветвей, нависающих над землей. Сидя на дере-

ве, я мог спрятаться, так что посетители меня не видели, и вести себя вольно, как общеизвестный маленький плут, роняя им на головы мелкие предметы, чтобы заставить их понять, что я сижу на дереве!

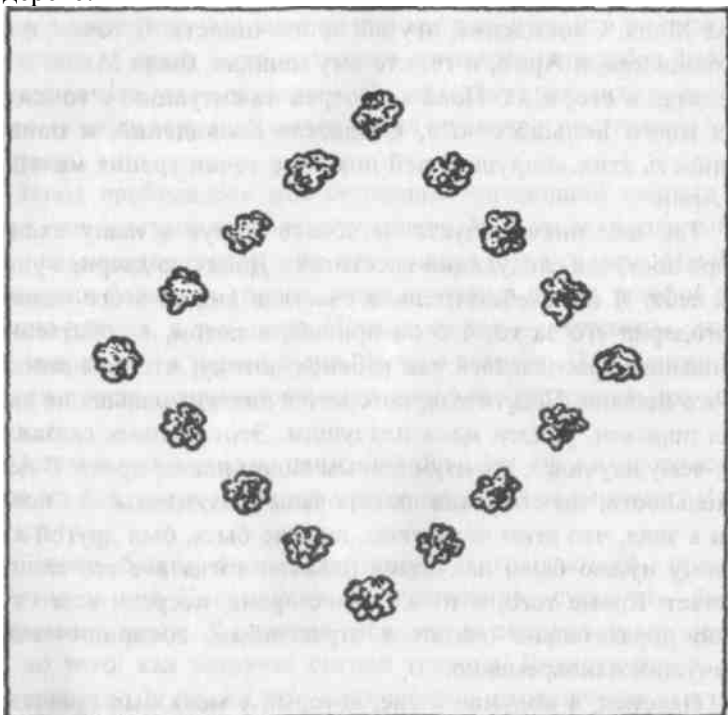


Рис. 26. Деревья, образовавшие форму алмаза.

Эта всплывшая ассоциация заставила меня рассмеяться. Она помогла мне понять мой сон. Мне нужны были эти деревья и эта свобода и отстраненность, чтобы играть и взаимодействовать с посетителями, как я делал, сидя на дереве, когда был ребенком. Вспышки-заигрывания и Сновидение вернули мне мое положение на дереве, с которого я мог вольно вести себя с посетителями, не скрывая все свои реакции. Сновидение привело меня в восприимчивое положение (деревья), имевшее высочай-

шую психологическую ценность, которую во сне символизировало расположение деревьев в форме алмаза. То, что я был проворной кошкой в отношении того сигнала тревоги, позволило мне добраться до его чувственной сущности — восприимчивости.

Теперь сон был ясен. Деревья — это драгоценные алмазы! Пока у меня не было контакта с моими внутренними деревьями — с той чувствительной растительностью во мне — помехи меня только расстраивали. То, что я стал более восприимчивым и изменчивым, будучи волен вести себя в соответствии со своими чувствами, было формой самозащиты, которая позволила мне чувствовать себя более восприимчивым и, как ни парадоксально, менее уязвимым по отношению к внешней ситуации.

Мораль этой истории состоит в том, что чувственная сущность (в данном случае, восприимчивость) вспышки-заигрывания (вроде сигнала тревоги противоугонного устройства) — это Сновидение, стоящее за ночными снами и повседневной жизнью. *Первооснову снов составляет сущность заигрываний.*

Следующее упражнение призвано помочь вам исследовать заигрывания и их взаимосвязь с вашими снами. Как и прежде, полезно запастись карандашом и бумагой.

Ваше Большое «Я» и упражнение с вспышкой-заигрыванием

1. Вспомните недавно виденный сон; подойдет любой сон или отрывок сна. Выберите отдельную его часть, которую вам больше всего хотелось бы исследовать. Сделайте о ней запись.
2. Теперь постарайтесь ненадолго расслабиться; сделайте пару глубоких вдохов и позвольте своим глазам ненадолго медленно закрыться. Когда вы почувствуете, что ваши глаза готовы, позвольте им медленно открыться. Медленно осматривайтесь вокруг, где вы сидите, стоите или лежите. Хотя в целом вы расслаблены, используйте свое внимание «проворной кошки» и ловите первое, на чем сосредоточивается ваше внимание — будь то объект, человек, цвет, рисунок или материал. Если ваше внимание привлекают несколько вещей,

позвольте своему бессознательному уму выбрать, на каком объекте или событии сосредоточиться. Если вы слепы, то можете использовать первый звук или первое ощущение, захватывающие ваше внимание.

3. Теперь какое-то время удерживайте свое внимание на этом объекте; сосредоточивайтесь на нем. Удерживайте его как можно тщательнее. Когда вы будете готовы, почувствуйте свой путь в него. Попробуйте вообразить, что вы находитесь в этом объекте, фактически, представляете собой этот объект. Используйте руки или выражение лица или сидячее положение, чтобы сделать какое-либо движение, выражающее природу объекта, или издайте какой-нибудь звук, который он мог бы издавать. Не стесняйтесь в отношении движения; сделайте движение рукой, выражающее природу вещи, которая захватила ваше внимание. Даже повторите это движение снова. Теперь сделайте запись об этом объекте и о движении.

4. Теперь уменьшите движение или звук. В действительности, не производите вообще никакого движения или звука, а вместо этого просто *почувствуйте* энергию, которая скрыта за тем, что захватило ваше внимание. Доберитесь до корня, семени, сущности объекта, сущности, которая была до этого и, так сказать, стала объектом. Поначалу эта первооснова может быть лишь легким ощущением. Тем не менее, она важна.

Попробуйте добраться до сущности этого ощущения, его корня. Вот как можно выявить сущность Сновидения, скрытую за тем, что захватило ваше внимание. Оставайтесь с этой сущностью. Будьте там. Будьте этим Сновидением. Оставайтесь в этом состоянии. Не будьте нерешительным. Позвольте этому состоянию быть, и дайте себе шанс пережить его. Просто пребывайте в переживании сущности того, что захватило ваше внимание.

5. Пребывайте в сущности мира Сновидения. Теперь вы близки к Сновидению. Это вечный аспект вас самих, ваше Большое «Я», состояние цельности и творчества, которое дает начало всему остальному. Будьте в этом состоянии и позвольте себе чувствовать и воображать, какой могла бы быть жизнь, если

бы вы были близки к этой сущности. Проводите время с этой сущностью. Сделайте заметку об энергии сущности. 6. Наконец, снова рассмотрите сон или отрывок сна, который вы вспоминали на первом шаге. Есть ли у вас какие-то ассоциации с этой частью сна, его персонажем или персонажами? Запишите эти ассоциации. Как этот сон или часть сна связаны с опытом сущности, который вы переживали на пятом шаге? Попробуйте описать персонажи и действия этого сна с точки зрения их взаимосвязи с энергией мира Сновидения. Являются ли они реакциями на него или его представлениями? Исследуйте, что могли бы представлять эти персонажи.

Настройка ума на состояние Сновидения, возникающая при работе с заигрываниями, помогает придти к глубокому пониманию сна, его источника и его основной причины. Это недualiстическое понимание; оно не оценивает вещи с точки зрения хорошего и плохого. Вещи попросту *есть*; все они нужны для выражения Сновидения.

Преимущества вспышек-заигрываний

Преимущество работы с заигрываниями состоит в том, что они всегда налицо; они — живое Сновидение. Людям не всегда снятся сны, но эти внезапные восприятия происходят всегда.

Интересный момент случается, когда и вы, и сновидец одновременно замечаете одно и то же заигрывание, например, звук или пролетающую птицу. Тогда становится ясно, что вы Сновидите вместе. Этот разделенный опыт связывает вас двоих, и вы можете работать над заигрыванием совместно, как если бы у вас обоих была одна и та же психология.

Конечно, все, что я замечаю относительно вашего восприятия, в принципе, представляет собой мое восприятие. Мы оба это воспринимаем. Поэтому сновидец и толкователь сна, в известном смысле, *всегда* Сновидят вместе. *Сущность* того, что мы воспринимаем, может быть одной и той же, хотя каждый из нас по-разному переживает ее проявление.

Чтобы узнать себя и другого сновидца, ждите и наблюдайте. Будьте проворной кошкой и замечайте вещи, которые заигрыва-

ют с ним или с ней. Затем попробуйте сами добраться до сущности этих вещей, и приглашайте сновидца делать то же самое. Это лучший способ нахождения Сновидения — силы, которая использует вас обоих, чтобы выразить Себя. В работе с заигрываниями есть что-то от шаманства. Заигрывания — это самое близкое, насколько вы можете подойти к тому, чтобы постоянно иметь перед собой своего собственного гуру, поскольку заигрывания рассказывают вам о Вас самих чрезвычайно мудрыми и учеными способами — если способны научиться ждать, наблюдать и замечать.

Гантель

Мне вспоминается забавный пример работы над сновидением с восьмилетним клиентом, которого направили ко мне из-за тяжелого случая астмы. Маленький мальчик в окружении своих родителей рассказывал мне испуганным голосом, что ему приснился большой трактор, разрушающий дом. Его отец и мать нервничали, поскольку думали, что этот сон, возможно, означает, что его астма может его уничтожить. «В конце концов», — объясняли они, — «однажды астма его едва не убила, отправив его в отделение скорой помощи больницы».

Начав работать с маленьким мальчиком, я спросил его, что у него ассоциируется с тем трактором. «Что ты думаешь о тракторах». Ребенок сразу же ответил: «Тракторы очень, очень большие, и они могут все изменять». В этот момент вмешались его родители, сказав, что он сам похож на трактор, уничтожающий все их имущество. По их словам, он был склонен к «гиперактивности».

Вместо того, чтобы идти дальше с их замечанием или самим сном, я начал болтать с мальчиком и его родителями о его здоровье. Они хотели, чтобы я заметил, что в этот момент ребенок дышал с присвистом; его дыхание было затруднено астмой. Когда я говорил что-то его матери, то заметил, что внимание ребенка ненадолго обратилось к одной из маленьких двухкилограммовых гантелей в моем кабинете. Затем его внимание быстро вернулось к тому, о чем я говорил с его родителями.

Я заметил «заигрывание» — гантель — и предложил, чтобы он вместе со мной сосредоточился на гантели. Когда я попросил

мальчика поднять эту гантель, его отец сказал, что она для него слишком тяжела. «О, нет», — настаивал мальчик, — «я могу это сделать, я большой и сильный»; он немедленно пошел к гантели, чтобы поднять ее, и с определенным усилием это ему удалось.

Я заплотировал, а затем попросил ребенка притвориться гантелью. Мальчик без труда сделал это и сказал, что он «весь железный, большой и сильный». Затем он вдруг сказал: «Совсем как тот трактор в моем сне». Я предположил, что само ощущение силы из-за того, что ты тяжелый и подобный железу, тоже может оказаться забавным, и ребенок спокойно сидел, слегка выпячивая грудь, и становился «тяжелым железом». Дыхательные симптомы его астмы исчезли.

В данном случае энергия заигрывания, то есть, гантели, помогла пониманию не только сна, но и телесного симптома. Ребенку нужно было иметь более осознанный доступ к собственному ощущению могущества, даже когда он был спокоен. В этот момент за стенами моего кабинета по улице проходил большой трактор, производивший массу шума. Все мы так смеялись!

Как заигрывания согласуются с общим порядком вещей

В предыдущих главах я упоминал о том, что со сферой Сновидения не связано никакого «Я» — никакой основной самотождественности или эго. Как нам известно из предыдущего упражнения, события, подобные заигрываниям, просто случаются. По контрасту с энергией Сновидения, порождающей эти заигрывания, события Страны грез обычно имеют более различные части, фигуры и действия. В отношении их существования не существует никакого консенсуса, поскольку у каждого человека своя собственная, уникальная Страна грез.

Заигрывания происходят где-то между Сновидением и Страной грез, в промежутке между состояниями недвойственности и дуализма. Нет никакого «я», связанного с заигрываниями; они происходят ниже и вокруг и за пределами того, на чем сосредоточивается ваше маленькое «я». В то же время, они поначалу переживаются как что-то, не являющееся мной.

Когда заигрывание продолжается и становится различимым сигналом, который вы запоминаете и начинаете обдумывать, оно уже стало персонажем в Стране грез, ждущим, чтобы развернуться в обыденную реальность. Обратите внимание на положение заигрываний в спектре осознания на рис. 27.

Рис. 27. Заигрывания в спектре осознания.

Заигрывания и синхронность

Когда вы находитесь в обычном состоянии сознания и во внешнем мире происходят события (трактор на улице), которые отражают внутренние переживания (внутреннее ощущение ребенка, которому кажется, что он — трактор), К.Г. Юнг говорил, что произошла «синхронность». Точно так же когда внутренние переживания отражают внешний мир, говорят, что происходят синхронности. Юнг определял синхронность как совпадение смысла, ситуацию, в которой внутреннее событие и внешнее событие имеют одно и то же значение.⁴ Юнга интересовало, случается ли первоначальную работу о синхронности Юнг писал при поддержке Вольфганга Паули и закончил в 1950-х годах, перед самой смертью Паули. См. «Синхронность: не причинный связующий принцип» (K.G. Jung. *Collected Works*. Vol. 8). С тех пор исследования



ются ли синхронности все время. Сегодня мы можем сказать — да, судя по всему, синхронности случаются непрерывно — но поскольку предчувствия и заигрывания, предшествующие событиям, обычно маргинализируются, мы не замечаем синхронности. Однако чем ближе вы к Сновидению, тем больше вы переживаете постоянно происходящие синхронности.

Причина, по которой синхронности происходят все время, состоит в том, что чем ближе вы к Сновидению — то есть, чем в большей степени вы ведете себя с заигрываниями как проворная кошка — тем больше вы способны осознанно переживать взаимосвязанность между событиями. Когда вы осознаете заигрывания или близки к точке зрения Сновидения, то ощущаете, что *энергетическое качество сущности заигрывания* нелокально и в любой данный момент присутствует повсюду. Это может давать вам опыт взаимосвязанности и синхронности.

Смысл основывается на точке зрения вашего маленького «я». Когда ваше внимание сосредоточено на реальности консенсуса, происходящие внутренние и внешние события кажутся отдельными. Когда проявляются синхронности, это выглядит так, будто тайна просовывает свою голову в сферу «реальности». В известном смысле синхронность — это способ Сновидения напоминать вашему обыденному вниманию, что в этом повседневном мире существует тайна — Сновидение.

Суть в том, что синхронностями являются не только те совпадающие внутренние и внешние события, которые достигают вашего повседневного осознания, но и *все, что вы замечаете*, поскольку повседневным наблюдениям, судя по всему, предшествуют подобные Сновидению заигрывания. Так как вы, по большей части, маргинализируете заигрывания, то синхронности проводятся в Институте Фон Франц в Цюрихе. Дальнейшим развитием идей Юнга и Паули стала блестящая работа «Синхронность» физика Виктора Мэнсфилда из университета Колгейта. Прекрасную статью о синхронности с процессуально-ориентированной точки зрения написала Робби Миллер (Портлендский центр процессуальной работы, 1998). См. также обсуждение синхронности в связи с принципом относительности в моей книге «Квантовый ум», гл. 27.

жется, будто синхронности представляют собой удивительный и необычный опыт, и что сны не связаны с повседневной жизнью и чужды ей. Тогда кажется, что Сновидение случается только ночью.

Когда я работал как аналитик юнгианской ориентации в Цюрихе, меня зачаровывали синхронности, и я их подробно изучал. Никто не мог понять, почему они случаются столь спорадически. Теперь я знаю, что это не так. Они происходят все время.

Чжуан-цзы говорил то же самое таким образом: «Когда тело спит, душа разворачивается в одно. Когда тело пробуждается, начинают действовать отверстия,* и из вас выходят многие вещи. Но на самом деле, все они — одно».

Узелки на память

1. Вспышки-заигрывания представляют собой мимолетные наблюдения, которые происходят без участия «я», близко к Сновидению.

2. Становитесь осознающей проворной кошкой и ловите вспышки-заигрывания. Добирайтесь до их чувственной сущности — Сновидения — и, глядя оттуда, вы будете понимать свои сны.

Имеются в виду органы чувств.

— *Прим. перев.*

9 РАБОТА СО СНОВИДЕНИЯМИ, МОЛИТВА И НЕЛОКАЛЬНОСТЬ

В этой главе я вернусь к примеру проворной кошки и мыши, чтобы показать, каким образом мышь (то есть, содержание вспышек-заигрываний) оказывается ответом на ваши несформулированные молитвы. Знание этого расширит то, что вам уже известно о работе со сновидениями, и углубит новый вид практики, который дается в конце главы.

Природа вашего Большого «Я»

С точки зрения вашего Большого «Я», разума, стоящего за сновидениями — разума, который Эйнштейн, возможно, назвал бы «Умом Бога» — ваша обыденная самотождественность, вместе с ее критиками и остальными персонажами ваших снов, представляет собой кратковременное выражение Сновидения.

Ваше Большое «Я» редко появляется в виде конкретного персонажа. Его присутствие больше похоже на сахар в чае — вы не можете непосредственно видеть сахар, но лишь узнаете о его присутствии по общему вкусу. Вы можете чувствовать свое Большое «Я» в наблюдении, во всем, что захватывает ваше внимание; ваше Большое «Я» представляет собой фундаментальную общую тенденцию к полноте и демократии. Это все, что вы делаете и видите во сне, даже хотя вы можете не

видеть Его персонифицированным в качестве конкретной фигуры.

Подобно квантовому миру, обладающему качеством нелокальности, ваше Большое «Я» не полностью отдельно от моего Большого «Я». Установление связи с вашими глубочайшими чувствами, вашим Сновидением, соединяет вас с другими людьми. Большое «Я» — это невидимая подоплека сообщества.

Если любовь означает открытость ко всему, что происходит, то ваше Большое «Я» — это безусловная любовь. Мне кажется, что Большое «Я» любит «это» и любит «то», и любит даже конфликт между ними. Мое маленькое «я» совсем другое. Обычно я предпочитаю «это» «тому» и, по возможности, избегаю конфликта!

Содержание вспышек-заигрываний

Вспышки-заигрывания представляют самые ранние воспринимаемые нами признаки выражений Создателя сновидений, развертывающихся в повседневное сознание. С точки зрения вашего маленького «я», вспышки-заигрывания выглядят неожиданными и поначалу явно бессмысленными событиями, значение которых легко упустить из виду.

Одна из моих клиенток, которая работает в маленьком офисе в деловой части города, рассказывала, что однажды утром во время короткого перерыва она подошла к холодильнику (как она обычно делала каждое утро), чтобы достать молока для кофе себе и своим коллегам. Когда она открыла маленький холодильник, стоявший в офисе, кто-то из ее коллег заметил, что запахло тортом, а затем все присутствующие согласно закивали — да, из холодильника исходит приятный запах торта. Все начали говорить о торте, даже не видя его. Они предполагали, что этот невидимый торт, должно быть, предназначен для чьего-то дня рождения — но в этот день не было чьего бы то ни было дня рождения.

С точки зрения маленького «я» любого человека в этом офисе, торт представлял собой приятный запах — но, определенно, не что-то такое, на чем нужно сосредоточиваться — во всяком случае, не утром — и, в особенности, потому, что ни у кого не было дня рождения. Более того, в действительности в холодильнике не

было никакого пирога! Восприятие торта было заигрыванием, которое уловил один человек, упомянувший о нем, а затем все присоединились к восприятию заигрывания.

Моя клиентка очень интересовалась психологией и была очарована заигрываниями, а потому вместо того, чтобы забыть об этом случае, она снова возвращалась к нему. Она говорила всем, что этот несуществующий торт был в точности тем, о чем она неосознанно молилась. Ей хотелось сделать атмосферу в офисе более приятной. Она ссылалась на то, что они уже довольно давно не праздновали чьего-либо дня рождения.

По-видимому, финансовые дела фирмы, в которой она работала, шли неважно, и все сотрудники были нервными и расстроенными. Люди боялись потерять работу. Заигрывание шоколадного торта было своего рода ответом на несформулированную молитву: «Боже, пожалуйста, сделай жизнь на работе чуточку приятнее!» Никто сознательно не произносил эту молитву. И в то же время все люди в том офисе надеялись на день рождения, на возрождение.

Поначалу коллеги моей клиентки не понимали, что она имеет в виду, говоря, что торт был ответом на молитву. Но когда после этого она в течение всего утреннего перерыва всех хвалила и желала всем счастливого дня рождения, общее настроение изменилось к лучшему.



Рис. 28. Заигрывающий торт на день рождения.

Резюме этой истории состоит в том, что заигрывания представляют собой ответы на еще не сформулированные молитвы. Они — послания от Сновидения вашему маленькому «я», а также всему и всем вокруг вас. В последней главе мы увидим, как вспышки-заигрывания могут создавать прямую связь со Сновидением. Теперь мы исследуем с точки зрения вашего маленького «я», каким образом *вспышки-заигрывания являются ответами на невысказанные молитвы*.

У большинства из нас есть невысказанные молитвы в форме глубоких желаний и не получивших ответа экзистенциальных вопросов. О подобных молитвах редко думают сознательно; обычно их маргинализируют. В одних молитвах мы просим о чем-либо благополучии; в других — о благополучии и долгой жизни для самих себя и, возможно, о том, чтобы стать мудрыми, богатыми и удачливыми; в третьих — спрашиваем природу о том, чего Она от нас хочет.

Давайте сформулируем гипотезу, которую позднее можно будет проверить в упражнении:

Содержание вспышки-заигрывания — это ответ на молитву, которую вы не произносили сознательно. Вспышка-заигрывание служит непосредственной связью со Сновидением.

Прежде чем проверять это, давайте подумаем о некоторых из множества различных способов, которыми заигрывания проявляются в нашем внимании.

Виды заигрываний

Заигрывания — это сигналы, которые происходят так быстро, что вы, как правило, их игнорируете, либо ошибочно воспринимаете их содержание. Заигрывания близки к Сновидению, и вам нужно быть проворной кошкой, чтобы их ловить. Ниже я перечислю некоторые из них, а потом покажу, как с ними работать.

Зрительные заигрывания. Некоторые заигрывания происходят в виде очень быстрых зрительных фантазий, например, воображаемых картин о людях, которых вы знаете. Кроме того, они могут проявляться в форме таких зрительных ощущений, как

внезапное просветление или затемнение зрительного поля, как если бы свет становился более ярким или тусклым. Опыт восприятия изменений яркости может быть связан со спазмами кровеносных сосудов мозга. Иногда эти спазмы могут предвещать тромбоз, но они также могут быть простыми кратковременными спазмами или предшествовать мигрени. Замечайте эти заигрывания, удерживайте связанные с ними ощущения, а не отбрасывайте их.

Запах. Вспомните торт. Заигрывания проявляются в виде запахов, кратковременно улавливаемых вашим носом. Помню, однажды мой кабинет пахнул как больничная палата. Мне не особенно нравился этот запах, но я запомнил его и рассказал об этой ассоциации с больницей своей следующей клиентке. Ей не казалось, что в моем кабинете пахло больницей, но она все же сказала мне, что раздумывает о том, следует ли ей лечь в больницу на операцию по поводу рака. Она надеялась (молилась?) что я должен знать, как ей быть. Думая о заигрывании, я был способен посоветовать ей лечь в больницу. Отсюда мораль: замечайте мимолетные запахи, удерживайте их ощущения, а не отбрасывайте их.

Проприоцептивные заигрывания. Это внезапные телесные ощущения жара, холода, комфорта или напряженности. Иногда они проявляются как быстропроходящие ощущения давления, энергии или упадка сил. Однажды я посоветовал одному человеку замечать, что он всегда глубоко вздыхает. Он рассказал мне, что делает это из-за мимолетного ощущения давления — а вздох снимает это ощущение. Когда он сосредоточился на давлении, то осознал, что это было давление изнутри его самого, желавшее вырваться на свободу. Он сказал, что свобода — это его величайшее желание. Поэтому, пожалуйста, замечайте проприоцептивные заигрывания, удерживайте телесные ощущения, а не отбрасывайте их.

Заигрывания движения. Вспыхивающее и угасающее ощущение дрожи, подергивания или тряски — это заигрывание движения. Внезапное ощущение головокружения или дурноты

также представляет собой заигрывание. Чрезвычайно интересно работать с временным ощущением ригидности, особенно когда оно носит мерцающий характер. Когда вы внезапно чуть не поскользываетесь или оказываетесь на грани несчастного случая — это тоже мимолетный опыт. Замечайте эти быстрые заигрывания, удерживайте их ощущения, а не просто отмахивайтесь от них.

Заигрывания взаимоотношений. Когда у вас внезапно возникают мысли о других людях или вы обнаруживаете, что фантазируете о ком-либо — но эта фантазия настолько скоротечна и абсурдна, что вы о ней забываете — это тоже разновидность заигрывания. Когда у вас близкие отношения с кем-либо, обращайтесь внимание на запретные мысли, которые приходят в форме впечатлений о внешности или голосе этого человека. С вами может заигрывать даже ваше восприятие возраста человека: он или она может внезапно выглядеть моложе или старше. Возможно, что-либо в отношении другого человека кажется вам необычным; возможно, вы видите вокруг него ауру. Замечайте эти заигрывания, удерживайте связанные с ними ощущения, и не отмахивайтесь от них.

Звук. Какого рода звуки вспыхивают и угасают? Замечайте, как звучит для вас ваш собственный голос; как звучат для вас голоса других людей. Например, низко звучащий голос может сигнализировать о подавленности. Быстро забывающиеся оговорки также представляют собой заигрывание. У некоторых людей в голове все время звучит музыка. А как у вас? Мораль: замечайте эти заигрывания, удерживайте связанные с ними ощущения, а не отбрасывайте их.

Упражнение по работе

со сновидением

с заигрыванием-молитвой

В следующем упражнении я хочу проверить гипотезу о том, что заигрывания представляют собой ответы на невысказанные молитвы, а также понимают объяснять сны. В части А этого уп-

ражнения мы исследуем значение заигрываний, а в части Б соединим заигрывания с работой со сновидениями.

А. Заигрывания и молитва

1. Первая часть этого упражнения состоит в том, чтобы просто расслабиться. Закройте глаза и замечайте ритм своего дыхания. Подождите, пока вы не будете готовы, а затем медленно откройте глаза и оглядите место или комнату, где вы находитесь.

Замечайте, что привлекает ваш взгляд — образ, форма, объект или человек — или, в качестве альтернативы, какие вы улавливаете телесные ощущения, ощущения движения, фантазии о взаимоотношениях или запахи. Позвольте своему бессознательному уму определить, на чем сосредоточиваться. Ловите и удерживайте перед своим мысленным взором что-то одно, например, какой-то объект рядом с вами в комнате — скажем, круглую вазу. Опять же, если вы улавливаете несколько вещей, спрашивайте Создателя сновидений, на чем вам сосредоточиться, позвольте своему бессознательному уму сказать вам, что важнее всего. Опишите заигрывание, которое захватило ваше внимание (например, если ваше внимание захватила ваза, опишите ее).

Теперь развертывайте это заигрывание. Удерживайте его в уме, смотрите на него, почувствуйте его; пожалуй, даже обоняйте его, если можете. Есть или может ли у него быть звук? Связано ли с ним какое-то очень трудноуловимое движение? Может ли оно производить какие-либо движения, и какие, либо какое движение оно вызывает у вас? (Например, ваза, возможно, вызывает у вас ощущение округлости и равновесия, и вы испытываете побуждение сидеть как Будда в позе лотоса, с большим круглым животом.) Опишите процесс развертывания вашего заигрывания.

2. Чтобы добраться до сути этого заигрывания, ощущайте энергию и движение, которые оно в вас вызывает. Переживайте присутствие объекта или персонажа, захватившего ваше внимание, попытайтесь быть им и двигаться или сидеть так,

как он. Продолжайте быть им и двигаться так, как он. Возможно, вам будет полезно двигаться чуть меньше, чтобы дойти до сути этого персонажа, до сущности заигрывания. Наконец, не двигайтесь вовсе, а просто ощущайте «его» энергию. Позвольте себе некоторое время делать это. Чувствуйте и ощущайте эту сущность, это Сновидение. Пусть оно «говорит» с вами, возможно, посредством картины, фразы или звука.

Спросите это Сновидение, есть ли у него послание для вас. Что содержится для вас в этом опыте? Не прилагайте усилий, пусть это происходит легко. Просто позвольте посланию прийти вам в голову; не старайтесь *думать* о том, что это могло бы быть. (Например, послание вазы могло бы быть чем-то вроде: «Будь цельным. Отстраняйся от точки зрения своего маленького "я".») Сделайте запись об этом послании.

3. Если вы верите в Бога или Богиню, либо в Великий Дух — называйте это как вам угодно — попробуйте молиться этому божеству. Если у вас нет такого рода веры, притворитесь верующим. Потратьте на это какое-то время. О чем бы вы молились для сегодняшнего дня? Почувствуйте, что у вас на сердце, и действительно обратитесь к Великому Духу с молитвой о чем-нибудь. Заботят ли вас здоровье, деньги, отношения, ваша роль в жизни, ваше образование и ваш жизненный путь? Составьте простую молитву из того, что первым приходит вам на ум, и запишите ее. (Например, возможно, вы напишете что-то вроде: «Боже, пожалуйста, скажи, как мне относиться к моему другу Сэму».)

4. Теперь вспомните послание, которое вы получили от заигрывания. Если вы неспособны непосредственно заметить связь между вашим посланием и вашей молитвой, подумайте о возможности того, что послание от заигрывания касалось более глубокой природы вашей молитвы; что Сновидение обращалось к фундаментальному вопросу, стоящему за вашими молитвами.

После обдумывания своих молитв и послания от Сновидения, наконец, спросите себя, каким образом послание от ва-

шего заигрывания отвечает на ваши молитвы. Сделайте об этом запись.

Сновидение пытается говорить с вами в течение всего дня. Те вещи, которые захватывают ваше внимание, представляют собой ответы на молитвы, которые вы еще не вполне сформулировали. Люди всегда спрашивают — где Великий Дух, где Бог, почему Он не являет Себя мне в большей степени? Подумайте о возможности того, что Он все же являет Себя вам; однако, ответы столь быстры, что вы можете их не замечать. Вот почему вы должны стать проворной кошкой!

Запомните послание, только что пережитое вами при разворачивании вашего заигрывания, поскольку оно будет частью следующего шага в работе со сновидениями. Вы сможете соединить рассказывание историй с посланием заигрывания, которое вы только что получили.

Б. Рассказ и заигрывание в работе со сновидениями

Припомните недавний сон или любой отрывок сна, который вам сейчас приходит в голову.

Отметьте персонажи сна и взаимоотношения между ними. Присутствует ли ваше Большое «Я» в качестве персонажа или общей картины сна? Если да, то как Оно выглядит?

1. Соберите ассоциации с персонажами и сценами вашего сна. В дальнейшем в этом упражнении слово «персонаж» будет использоваться применительно к любому аспекту сна, захватывающему ваше внимание — будь то человек, живое существо, объект, ландшафт и т.д. Я символически изображаю эти персонажи маленькими круглыми рожицами.

Выберите один или два персонажа и отметьте свои ассоциации.

Личная ассоциация с, то есть, персонажем 1



Личная ассоциация с , то есть, персонажем 2

Всплывающая ассоциация с



, персонаж 1

Всплывающая ассоциация с



, персонаж 2

Коллективная ассоциация с



, персонаж 1

Коллективная ассоциация с



, персонаж 2

Соберите информацию о повседневной жизни. Спросите о том, какую роль в жизни играет ваше маленькое «я». Запишите это.

Задавайте вопросы о вопросах и проблемах, касающихся работы, возраста, индивидуальности, финансов, здоровья, пола, расы, религии, сексуальной ориентации и так далее.

Возраст

Пол

Раса

Индивидуальность

Здоровье

Сексуальная ориентация

Взаимоотношения

Работа

Финансы

Связан ли сновидец в жизни с чем-либо значительным?

2. Отметьте информацию о вашем Большом «Я». Какие у вас в последние дни были чувства и настроения, которые были слишком обычными, удобными или неудобными, чтобы на них сосредоточиваться?

Удобные настроения Неудобные настроения

Вспомните энергию и послание заигрывания, которое вы переживали в части А данного упражнения.

3. Создайте совместно вымышленную историю, похожую на сон. Если вы работаете в одиночку, то можете совместно творить в смысле признания и исследования того, как спонтанная Природа Сновидения может плести истории с помощью вашего сознательного ума. В том, что будет происходить дальше, вам будет предложено чувствовать и переживать измененное состояние сознания посредством ощущения времени и пространства Сновидения, стоящего за вашим заигрыванием и его посланием. Затем вам будет предложено сплести воедино ваши повседневные проблемы и ваши ассоциации с персонажами сна. Если вы работаете с кем-либо еще, пригласите его или ее делать то же самое, то есть, со-творить вместе с вами.

Для начала, вспомните и еще раз почувствуйте мир того заигрывания, которое вы заметили в части А. Теперь попытайтесь использовать энергию его мира, его настрой или атмосферу, чтобы придумать историю, касающуюся повседневных проблем сновидца. Например:

Однажды, в другой части свете, несколько лет тому назад, жил человек, который работал над проблемой, касающейся.... У этого человека всегда возникали определенные проблемы, например... Как долго он пытался их решать. Его возраст... и его роль в жизни, которая состояла в ..., не слишком помогали ему с этой проблемой. То, в чем он нуждался, не было очевидным.

Теперь продолжайте чувствовать и говорить в тональности и ритме Сновидения, стоящего за заигрыванием. Вплетайте в повествование персонажи сна. Например:

В то же самое время там, где он жил, были следующие объекты и сцены (выберите их из сна)...

Там жили следующие персонажи... У него были с ними следующие ассоциации... У этих персонажей были те же проблемы, что и у него, либо они не имели таких проблем.

Добавьте в историю послание от заигрывания.

На некотором этапе в этой истории возникла молитва. Наш герой упал на колени и молил Великого Духа о милости. Боже,

помоги мне с... Он был терпелив и ждал несколько часов, пока не наступила темнота. Затем он внезапно услышал сверхъестественный звук и ответ, голос, который сказал [вставьте сюда послание от заигрывания]. Это было так, будто говорила земля или небо, и когда Оно сказала... Человек, который только что помолился, сперва был удивлен и потрясен. Он не мог понять, как это послание должно ему помочь. Оно казалось верным, но прямо не относящимся к его проблемам. И тогда голос снова заговорил и объяснил Свое послание. На этот раз человек понял его... он знал, что Великий Дух хочет, чтобы он...

Если сновидец все понял, это конец истории. Если же нет, то попытайтесь украсить послание Сновидения, позволив себе сно-видеть дальше. Продолжайте рассказывать историю до тех пор, пока и сновидец, и герой истории не будут удовлетворены.

4. Перескажите историю, подчеркивая маргинализированные заигрывания, персонажи сна и повседневные проблемы. Сделайте акцент на том, каким удивительным образом молитвы получали ответы и что это значило для различных персонажей истории. Поразмыслите над историей, которая только что создала сама себя; прислушайтесь к оракулу Сновидения.

Возможно, вы захотите спросить, почему герою вообще нужно было получить ответ на свои молитвы. Быть может он неумышленно маргинализировал Сновидение, не давая ему возможности говорить или быть услышанным? Насколько я знаю, когда вы глубоко осознаете Сновидение и реагируете на него, то молитвы — потребность в ответах на проблемы — у вас не возникают, поскольку большинство проблем бывают вызваны маргинализацией Сновидения.

Природа удивительна. Она устроила бытие таким образом, что когда вы утратили контакт со сновидением, вы можете найти Его, так сказать, прямо перед собой. А когда вы не связаны со Сновидением, каждое внезапное восприятие, каждое заигрывание оказывается потенциальным ответом на молитву.

Музыка и танец из 1920-х годов

Например, заигрывание движения — легкая дрожь — всегда отвлекало одну из моих первых клиенток, пожилую женщину, с которой я работал много лет назад. Говоря вкратце, ее беспокоило, хватит ли у нее энергии, чтобы закончить то, что она хотела сделать в своей жизни. Ее молитвой было: «Боже, пожалуйста, дай мне сил, чтобы завершить мой проект». Затем она замечала, что ее рука слегка дрожит. Я до сих пор помню, как она начинала двигаться с этим заигрыванием. Она заметила, что ее рука пытается танцевать под мелодию из 20-х годов. Какую веселую мелодию она напевала!

Посланием этого заигрывания было: «Наслаждайся ритмом жизни!» Судя по всему, она принуждала себя заниматься своим проектом и маргинализировала ритм и веселый танец жизни. Еще до того как создавать историю вместе со мной, она поняла смысл сна, который ей приснился предыдущей ночью. В этом сне одна женщина упала на землю. «Я слишком усердствую», — сказала она.

Так или иначе, но в настроении этого ритма и танца она весело сочинила историю о женщине, которая всегда принуждала себя и в изнеможении упала на землю. В этой истории Великий Дух заговорил с ней из земли, сказав: «Эй, дружище, повеселись. Энергии танца с избытком хватит, чтобы повернуть любой проект». В этом месте истории она встала и начала танцевать. Во время того сеанса работы со сновидениями ей было восемьдесят девять лет. Она прожила еще десять лет, и за это время написала и опубликовала свою первую книгу.

Почему мы маргинализируем Сновидение?

Когда-то меня волновал вопрос, почему Сновидение создает маленькое «я» — человека, которому нужно молиться потому, что утратил контакт с внутренним оракулом? Если бы вы были Сновидением, зачем бы Вам создавать нечто такое, что Вас забывает, что столь отлично от Вас или даже враждебно вам?

Сегодня мой ответ на этот вопрос таков: Сновидение очень мудро. Возможно, Оно создает реальность консенсуса и ограниченную, зачастую бесчувственную природу людей, вроде меня и

вас, которые маргинализируют Сновидение, для того, чтобы переживать Себя по контрасту. Чтобы видеть Себя, Сновидению нужен контрастирующий фон.

Возможно, именно поэтому Оно появляется из глубин и одновременно маргинализирует осознание своего собственного появления, создавая индивидуумов, наподобие меня и вас, которые ведут себя неизменным, устоявшимся образом, отбрасывая, упуская из виду или игнорируя текущую, вечно меняющуюся природу процесса Сновидения. Сновидение становится видимым только при сопоставлении со своей противоположностью — более или менее неизменным фоном обыденной жизни.

Та часть меня и вас, которая принадлежит реальности консенсуса, противится Сновидению. Его творчество нередко кажется нам слишком странным, возмутительным, навязчивым и нечестным, слишком иррациональным, и уж слишком не поддающимся нашему ощущению собственной индивидуальности как обычных человеческих существ.

В то же самое время есть и еще одна часть нас, которая страстно стремится к Сновидению, чтобы выиграть битву между застоем и изменением — между статичным, неизменным фоном повседневной жизни и вечно изменчивым, текущим процессом, являющимся источником жизни. То, что нам кажется возмутительной дихотомией между нелокальной сущностью Сновидения и маргинализирующими, локализованными, ориентированными на тело вашим и моим маленькими «я», возможно, вовсе не является дихотомией. С перспективы Сновидения, эта кажущаяся дихотомия представляет собой просто два разных проявления одной и той же картины, одной и той же истории, одной и той же сущности, выступающей в вымышленной истории под названием «Ваша Жизнь».

Узелки на память

1. Заигрывания и сны представляют собой ответы на молитвы, которые еще не сформулированы и о которых вы еще даже не думали.
2. Ваши маленькое «я» и Большое «Я» неразделимы — и это сочетание совместно создает возмутительную историю.

7

Часть IV

Повседневная жизнь как сон

Интерпретация сновидений тех, кому не снятся сны

ТАЙНОЕ СНОВИДЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ВИДИТ СНОВ

Работа со сновидениями — это артистическое действие, которое нельзя определить неизменной методологией. Упражнения, приведенные в этой книге, представляют собой просто рекомендации. Они предназначены для тренировки вашего осознания, а не для использования в качестве правил. Методы, возникающие при работе с самим собой или другими, целиком зависят от текущего момента, а также от вашего характера и характера других людей. Как только вы освоите некоторые основные приемы, в игру вступит ваше собственное Сновидение, и работа со сновидениями станет искусством.

Способность сосредоточиваться на моменте настоящего дает вам возможность работать не только с людьми, которым снятся сны, но и с теми, кто считает, что у них не бывает снов. Прежде чем объяснять, как работать с такими людьми, я хочу сделать обзор уже рассмотренного материала; затем мы исследуем взаимосвязи между снами, Сновидением и тем, что Юнг называл «архетипами».

Краткий обзор

Проблема работы со своими собственными сновидениями заключается в том, что работа со сновидениями требует относительности; мы часто бываем слишком близки к самим себе и своим снам, чтобы видеть большую картину. Решение, которое

О

я предложил в данной книге — отдалиться от своего повседневного ума, обращаясь к Сновидению — главному (или, по крайней мере, одному из главных) измененных состояний сознания. Посредством ощущения Сновидения мы узнаем, откуда берутся наши сны, и они нас меньше удивляют и ошеломляют.

В 1-й части мы исследовали получение доступа к Сновидению посредством успокоения повседневного ума, используя дыхательную медитацию, а затем, замечая, как возникают образы и события, сначала в потоке Сновидения, затем в виде форм, персонажей и сцен в Стране грез, и затем через посредство множества переживаний повседневной реальности. Сосредоточение на ритме дыхания с мысленным счетом выдохов от одного до десяти, а затем слежение за возникающим чувственным опытом дает вам эмпирическое представление о том, как спонтанно рождаются сновидения.

Мы провели различие между психологической интерпретацией снов, имеющей дело с частями и их взаимосвязью с вашим маленьким «я», и духовной интерпретацией, которая включает в себя осознание того, что вы принимаете у себя в гостях Создателя сновидений или даже являетесь его учеником.

Во 2-й части мы рассматривали спонтанную природу символов и выясняли, какого типа ассоциации у нас возникают в ответ на эти символы: личные, соотносительные, всплывающие и коллективные ассоциации. Мы исследовали, как входить в измененное состояние, руководствуясь временем и пространством текущих настроений сновидца, и обсуждали, как получать доступ к союзнику сновидца и его мудрости.

В 3-й части мы сосредоточивались на том, как стать «проворной кошкой», чтобы ловить божественную мышку, то есть, заигрывание. Теперь, в 4-й части, мы будем исследовать то, каким образом повседневная жизнь сама является сном.

Что такое архетипы?

Когда я впервые начинал изучать психологию в середине 1960-х годов, я только что завершил подготовку в области прикладной физики и не вполне мог понять, зачем нужно изучать архетипы, мифы и сказки, чтобы понимать сновидения. Люди

сами создают мифы и легенды. Тем не менее в то время я сознавал, и до сих пор считаю, что изучать мифы и сказки невероятно интересно.

Каждая культура совместно создает свои мифы — истории, исходящие от Сновидения. Мифы представляют собой пример не просто совместной работы двух людей над сновидением, а творческого процесса тысяч или даже миллионов существ. Однако проблема коллективных мифов и сказок состоит в том, что они содержат много примеров маргинализации и бровок.

Некоторые виды людей и фантастических персонажей допускаются в содержание мифов, тогда как другие подавляются. Картины Страны грез, которые мы находим в снах и мифах, содержат тайны, факты, а также предрассудки. Мифы и легенды действительно намекают на Сновидение, но также указывают на маргинализации, которые дают начало таким культурным проблемам, как расизм, дискриминация женщин и ненависть к гомосексуализму.

Юнг полагал, что существуют архетипы, создающие тематические образцы или схемы, которые культуры используют в своих историях. Детали таких историй меняются от культуры к культуре, но их основополагающие структуры обладают замечательным сходством. По словам Юнга: «Архетипы вмешиваются в формирование осознаваемых содержаний, упорядочивая, видоизменяя и мотивируя их».¹ Сны структурируются мифологическими мотивами, «лучше всего описывающими смутно различимую природу духа... и указывающими за пределы, на смысл, который неясно угадывается, но по-прежнему остается вне нашего постижения».²

Представление Юнга об архетипах аналогично тому, как я думаю о квантовой физике и элементарных частицах.³ Сущности, которые описывает квантовая физика — это ни волны, ни частицы, хотя наше обыденное мышление заставляет нас думать

о них таким образом. Поведение элементарных «частиц» не по-

¹ См. K.G. Jung. *The Collected Works*. Vol. 5, paragraph 404.

² См. K.G. Jung. *The Collected Works*. Vol. 5, paragraph 644.

На эту аналогию и на сопоставление архетипов и частиц меня навела частная переписка с канадским физиком профессором Чарльзом Кардом.

хоже ни на что известное вам из повседневной жизни. Эта квантовая материя в действительности не является частицами. Слово «частица» представляет собой общепринятый термин для обозначения чего-то, находящегося в данной точке пространства и времени. Идея элементарной частицы просто указывает на квантовый мир, который является, по существу, нелокальным и вневременным, и то, каким он выглядит в повседневной реальности, в огромной степени зависит от нашего способа его рассмотрения.

Так же обстоит и со Сновидением. Когда вы близки к Сновидению, то местоположение, в котором вы воспринимаете себя по опыту, более не является определенным с точки зрения пространства и времени. Более того, все, что вы замечаете в этом мире, по мере того, как он разворачивается в Страну грез и обыденную реальность, в значительной мере зависит от того, насколько вы открыты к возникающему опыту и к своему собственному «словарю» описаний. Поэтому не лишено смысла, что архетипические образы, обнаруживаемые в Стране грез — такие как Царь, Царица и т.п. — обладают нелокальными и универсальными качествами.

Юнг считал архетипы изначальными шаблонами образов, универсальными моделями, присутствующими во всех и выражающимися повсюду в мифологии, литературе и искусстве. Архетипы структурируют наиболее общие для всех нас формы опыта — такие как столкновение со смертью, любовь, обретение цельности и т.п. Юнг находил символы этих событий — фигуры Смерти, Эроса и воплощений мудрости — в религиях, мифах, фантазиях и сказках.

Нам нужно снова и снова задаваться вопросами о природе образов наших снов, архетипов, Сновидения и «бессознательного», не обязательно для того, чтобы получить на них определенные ответы, а, скорее, чтобы напоминать себе, что наш подход к сновидениям целиком зависит от того, чем мы их считаем. Например, если вы думаете, что бессознательное проявляется, главным образом, в форме ночных снов, то вам, как правило, надоедает слушать кого-то, кто не видит снов. Специалисты по работе со сновидениями, сосредоточивающиеся, в основном, на ночных снах, рассказывали мне, что им нередко становится скучно с

людьми, которым снится мало снов, и им кажется, что с ними что-то не так.

С точки зрения Сновидения, архетипы не существуют; они представляют собой всего лишь преходящие узоры энергий, названия, которые люди используют для формулирования тенденций Сновидения. Эти тенденции носят нелокальный и вневременной характер; они случаются постоянно и повсюду, а не только ночью. Для того, чтобы лучше понять архетипические образцы, возможно, полезно вспомнить узоры на песке, которые создает набегающая на пляж вода моря или озера. Архетипы подобны песчаным образованиям на пляже вблизи океана. Когда вода набегаёт на пляж, песок приобретает те или иные формы. Однако с течением времени природа набегающей и отступающей воды изменяет весь пляж. *Будучи рассмотрены во времени, архетипы представляют собой не статичные формы, а меняющиеся тенденции*, происходящие от взаимодействия между водой и сушей.

Если ваша точка зрения соответствует данному моменту на пляже, то в течение непродолжительного времени формы и архетипы существуют. Вы даете этим узорам имена на языке своего личного понимания и опыта.⁴ Однако если ваша точка зрения движется вместе с водой, то формы постоянно меняются, и ничто не истинно дольше, чем одно мгновение. С точки зрения Сновидения, вечно меняющиеся узоры, которые можно приписать взаимодействию между Сновидением и повседневной жизнью, поразительны: суть в этой беспрестанно меняющейся поразительное™.

Мораль этой истории в том, что существуют различные способы видеть сны. Если вас зачаровывают образы, то вы видите архетипы и Сновидение становится загадочным посланием «бессознательного». Тогда если человек говорит, что ночью у него не было никаких образов, вы делаете вывод, что ему не снились сны. Однако если вы переживаете измененные состояния сознания, связанные со Сновидением, то образы становятся

⁴ Спасибо Ричарду Левитону, указавшему, что у жителей Запада, индусов, китайцев и других культур существуют разные названия для созвездий. Например, жители Запада называют созвездие Орионом, тогда как индусы видят в нем антилопу.

менее значимыми, чем *ощущение вечного изменения и энергии непостоянства*.

С точки зрения Сновидения, даже когда в Стране грез ничего не возникает, даже когда вы не можете вспомнить ночной сон, Сновидение по-прежнему налицо, проявляясь здесь и теперь — в энергии, скрытой за чувствами, фантазиями, телесными проблемами, запахами и вкусами, составляющими повседневную жизнь. Подобно поступательному движению времени, Сновидение происходит постоянно и повсюду — всегда.

Что верно в отношении отсутствия ночных снов?

Прежде чем сосредоточиваться на навыках, необходимых для того, чтобы замечать Сновидение в повседневной жизни, позвольте мне вкратце рассказать вам о некоторых из причин, которыми люди объясняли мне то, почему они не помнят снов.

- Отсутствие интереса. Некоторые люди говорят, что сны их не интересуют, а потому зачем их помнить?
- Сны слишком неясны. Некоторые люди говорят, что им снятся слишком, туманные, слишком неясные сны.
- Медикаменты. Некоторые лекарства мешают видеть сны.
- Страх. Кое-кто говорил мне: «Я боюсь своих снов — они будут показывать, какая я плохая, или пугать меня. Я ненавижу свои кошмары». Отсутствие ночных снов кажется этим сновидцам способом борьбы с отрицательным или даже пугающим внутренним критиком. Такие люди напоминают мне, что нужно использовать более духовный подход к сновидениям, который не критикует сновидца и не предписывает методов, призванных помочь ему «расти».
- Невозможность вспомнить. Некоторые люди говорят, что они ничего не могут вспомнить. Память — это удивительная и сложная тема. Многие люди боятся утратить память. (Порой страх этой утраты бывает совершенно неосознаваемым, и люди взамен курят, чтобы стимулировать свою память; но употребление никотина — это далеко не лучший способ пробуждения памяти.) Я пытаюсь понять значение утраты памяти.

Нередко оказывается, что ваша память начинает доставлять вам проблемы, когда ваше Большое «Я» в чем-либо не заинтересовано.

Что можно узнать о Сновидении от людей в крайних состояниях

Я очень многое узнал о Сновидении от людей, находящихся в крайних состояниях сознания, чаще именуемых «хроническими психотическими состояниями». Когда в конце 1960-х годов я начинал работать со своими первыми клиентами в Цюрихе, интерес к фармакологическим средствам и их применение не были столь распространенными, как в наши дни. Отсутствие лекарств дало мне возможность работать с несколькими людьми в крайних состояниях сознания. В таких состояниях у людей реальность и Сновидение сливаются воедино, и они показывают, как можно сновидеть, не препятствуя этому.

Я многому научился, наблюдая, исследуя и разделяя их опыт, и понимаю, насколько полезной может быть сущность крайнего состояния для человека в обычном состоянии сознания. На самом деле, если я чувствую, что отгорожен от своего Сновидения, то порой спрашиваю себя, что бы я переживал, если бы позволил себе быть психотиком? В какое крайнее состояние я бы вошел?

Крайние состояния и работа со сновидениями

Если вы в достаточной мере справляетесь со своими собственными тенденциями к крайнему поведению и оно не вызывает у вас страха, то попробуйте лучше узнать его, проделав следующее упражнение.

1. Спросите себя прямо сейчас: если бы вы были способны перейти в крайнее состояние сознания — если бы вы «сходили с ума» — то, в какое состояние вы бы вошли? Представьте себе это состояние.
2. Что вы видите и чувствуете в отношении своего поведения в этом состоянии? Дайте себе какое-то время, чтобы это пережить.

3. Замечаете ли вы, что опыт этого состояния приносит какое-то облегчение вашему сознательному уму? Нередко кажется, будто подобные состояния борются, чтобы достичь вашего повседневного осознания.

4. Исследуйте это «психотическое» состояние и представьте себе, что бы вы делали в таком состоянии.

Когда опыт этого состояния развернется в вашем воображении, вспомните недавний сон и попытайтесь понять его с точки зрения этого измененного состояния сознания, вызванного работой с вашим крайним состоянием.

Крайние состояния очень близки к Сновидению и могут помочь вам лучше понимать самого себя. Мне вспоминается одна очень творческая, но озабоченная клиентка из Швейцарии, которая сказала, что ей «никогда» не снятся сны. Однако ее направил ко мне ее врач, который сказал, что она хронически галлюцинирует; тем не менее она была более или менее способна ориентироваться в дневной жизни и часто проводила время, бродя по улицам Цюриха в очень измененном состоянии сознания. Она постоянно рассказывала всем окружающим, что полиция арестовала четырех швейцарцев на Нидердорфштрассе в центре Цюриха (это старый район Цюриха, полный увеселительных заведений — театров, баров и т.д.).

Однажды во время посещения моего кабинета она была очень возбуждена и безостановочно говорила со мной, рассказывая мне, что «здесь, на Нидердорфштрассе, полицейские арестовывают пьяных. На самом деле над колокольной церкви летают птицы, и кричат, и кричат, и кричат. Разве вы [Арни] их не видите? Птицы кричат день и ночь, после того как в баре арестовывают пьяных».

Она смешивала Сновидение и реальность. Мой кабинет располагался не на Нидердорфштрассе; в моем кабинете не было никаких реальных полицейских, никаких реальных пьяных и никаких птиц. И в то же время, в Стране грез она была там, с полицейскими, пьяницами и птицами.

Чтобы работать со столь творческой личностью, я пытался быть, по крайней мере, столь же творческим, как она. Моя клиентка говорила: «Ах, полицейские ужасные, я вижу, как они арестовывают четырех человек на Нидердорфштрассе в Цюрихе».

Птицы летают над церковью и кричат, кричат. Полицейские арестовывают пьяных на Нидердорфштрассе. Полицейские приходят, и птицы начинают кричать, кричать».

Я присоединился к ней, сказав, что птицы начинают кричать потому, что они наверху, выше полицейских и пьяниц. Птицы кричат! Птицы могут видеть все это, у них есть общее представление. Слышите ли вы, как птицы обращаются к полиции? Я их слышу».

Моя клиентка отвечала: «Они начинают кричать». Громко смеясь, она сказала: «Да! Они — надо всем этим».

Я почувствовал воодушевление и продолжил историю дальше, вплетая в нее свои собственные догадки относительно значимости ее рассказа. «Птицы кричат и говорят полицейским — отстаньте! Слушайте, полицейские, нам кажется, что нет ничего плохого в том, чтобы быть в экстазе, чокнутым и пьяным!». Ради поддержания равновесия я говорил и от лица полицейских. «Но полицейские кричали — нет, нужно ходить на работу, нельзя все время быть чокнутым психом!» Придя в волнение от этого Сновидения — которое теперь было и моим — я ринулся вперед, говоря: «Пьяницы огрызались на полицейских: "Дайте нам быть чокнутыми, мы *и есть* психи!"»

В этот момент моя клиентка поразила меня, резко вмешавшись посреди этого выдуманного конфликта. Говоря ясным голосом, она встала на сторону полиции и стала меня отчитывать: «Этих пьяниц надо остановить! Полицейские правы! Если пьяницы не поостерегутся, им придется отправиться в психиатрическую больницу». На этом этапе сновидица стала полицией и сказала мне: «Вы пьяны и должны "протрезветь"». В действительности это протрезвило нас обоих, и моя клиентка почувствовала себя лучше.

В тот момент я был более приземленным, и она тоже почувствовала себя более укорененной в повседневной реальности. Возможно, проблема моей клиентки состояла в том, что мир вокруг нее был слишком трезвым. Когда я стал играть роль иступленного пьяницы, она смогла быть полицейским и вернуться к «норме».⁵

Я более подробно рассказываю о творческих методах терапевтического вмешательства без применения лекарств в книге «Тени боль-

Эта клиентка была в высшей степени интеллигентным человеком. Я предполагал, что ее крайнее состояние было просто еще одной формой Сновидения. Большое «Я» в ней точно знало, что Оно делает. С точки зрения Создателя сновидений не существует никакой патологии. Он пытался раскрыть Себя в форме страдания маргинализирующих измененных состояний сознания.

Короче говоря, в течение года она научилась переживать то экстатическое состояние в реальности. Я присоединялся к ней в ее творчестве, в Сновидении, и сплетал воедино птиц, полицейских и пьяниц. Она никогда не рассказывала мне о снах потому, что для нее повседневная реальность была полна снов.

Если вы хотите работать с кем-то, кто говорит, что не видит снов, полезный метод состоит в том, чтобы попросить такого человека — если он не боится крайних состояний — в течение короткого времени испытать опыт воображаемого «безумия», чтобы найти Страну грез в повседневной реальности.

Двери сновидения

Сновидение случается не только в крайних состояниях — можно видеть, как оно входит в повседневную жизнь в обычных состояниях сознания через посредство событий, которые я называю «дверями сновидения». Все те вещи, которые люди говорят и делают в течение дня и которые захватывают наше внимание, подобны сновидению. Если люди сновидят, то вы найдете эти вещи в их ночных снах.

Поэтому я называю такие события, захватывающие и удерживающие наше внимание (вроде полицейских, пьяниц и птиц), «дверями сновидения». Дверь сновидения — это потенциальный проход в другой мир, другую сферу. Это дверь, проход, приглашение, которое можно принять или не принять.

Если вы открываете дверь сновидения и проходите через нее, то обретаете новое представление о реальности. Если вы проходите через эту дверь, ваше пространство и время меняются.

шого города: Психологические методы в психиатрии». Для подобного подхода необходим опыт работы со Сновидением и с людьми во всевозможных состояниях сознания.

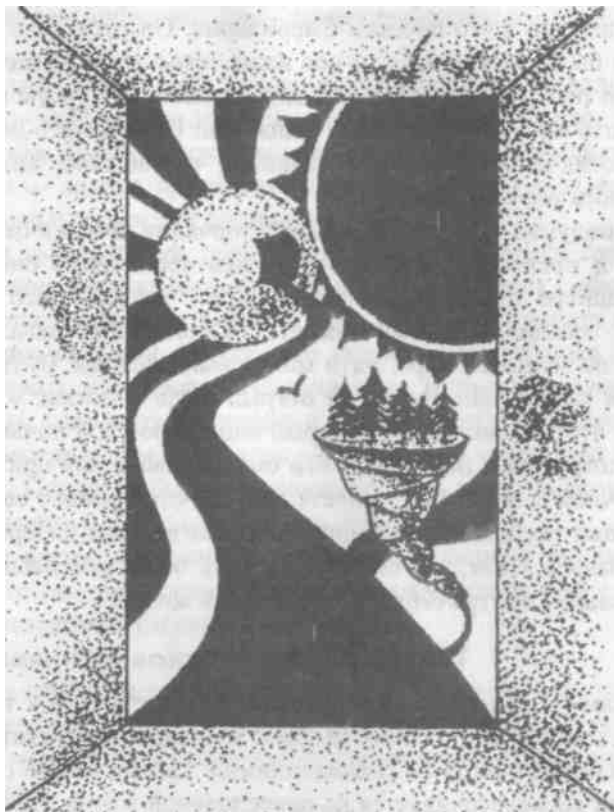


Рис. 29. Открытая дверь сновидения [для западного человека].

Например, употребление в предложении будущего или прошедшего времени — это дверь, через которую могут входить сновидения. Обращайте внимание, когда сновидцы говорят о событиях так, будто они не имеют место здесь и теперь, а происходят в прошлом или в будущем или в другом месте. Страна грез проявляется в повествованиях в форме прошлого, будущего, либо «не здесь», «не-я».

Один из моих клиентов как-то утверждал, что уже долгое время не помнит своих снов. Поэтому я спросил его, что он делал

вчера, думая, что употребление прошедшего времени, возможно, будет дверью в его процесс Сновидения. Он рассказал мне, что «вчера было воскресенье, и вся наша семья отправилась в загородную прогулку, но я хотел остаться дома. Я чувствовал лень, как будто ничего не имело значения. Мне было нечего делать, и я чувствовал себя более расслабленным, чем обычно. Мне просто нравилось торчать дома».

Я подумал, что он Сновидит о «торчании дома» и бездельничанье, и предложил, чтобы он прошел через дверь сновидения «вчерашнего чувства расслабленности», исследуя это чувство сейчас, сегодня, в данный момент. Он охотно это сделал, и в течение, по меньшей мере, пяти минут выглядел так, будто погрузился в медитацию. Вдруг он открыл глаза и сказал: «Ух ты, я только что вспомнил сон, который видел прошлой ночью, о том, как я погружался под воду». Его опыт Сновидения принес с собой ночной сон и его интерпретацию. Он «принимал у себя в гостях» опыт глубокой медитации. Психологическая интерпретация заключалась в том, что ему нужно быть более расслабленным и обращенным внутрь себя в повседневной жизни.

Тайная работа со сновидениями

Если вы внимательно прислушиваетесь к себе и к тому, что другие говорят вам о своих мыслях, то можете проводить своего рода «тайную работу со сновидениями». Тайная работа со сновидениями сосредоточивается на повседневной жизни как сновидении; при этом сновидец не обладает осознанностью в отношении того, что он сновидит и работает над своим сном.

В предыдущем случае тайная работа состояла в том, чтобы заметить дверь сновидения — употребление прошедшего времени в связи с «расслаблением» или «торчанием дома» — и пройти через эту дверь к интерпретации сна, который человек еще не вспомнил и не рассказал.

Тайная работа состоит в том, чтобы внимательно прислушиваться к событиям, происходящим:

- В прошлом;
- В будущем;
- Не здесь;
- С другими людьми, объектами или ситуациями.

Чтобы потренироваться в использовании этого метода, я предлагаю вам проделать следующее упражнение.

1. Расскажите сами себе или попросите другого сновидца рассказать вам о вчера и о том, что тогда происходило. В этих историях будут присутствовать персонажи из повседневной жизни — друзья, враги, союзники, нападавшие — и, возможно, даже измененные состояния сознания.

Если вы научитесь правильно слушать, сновидец будет без стеснения рассказывать вам больше о вчерашних событиях и даже исследовать их вместе с вами. Это тайная работа со сновидениями, в том смысле, что сновидец может пока еще не осознавать, что говорит о сновидениях. В этом упражнении вы должны сохранять осознание и не давать себя загипнотизировать мысли о том, что вчера — это только вчера, а не Сновидение. Поначалу бывает полезно слушать истории сновидца и записывать их, чтобы сновидеть дальше.

В то время, как человек рассказывает данную историю, вы можете ощущать силу Сновидения в чувстве или атмосфере, используемой в рассказе.

2. Когда сновидец искренне увлечен рассказыванием истории, для него это живое присутствие, Сновидение. Вчувствуйтесь в это Сновидение и используйте эту энергию, чтобы сновидеть дальше!

Например, одна клиентка рассказывала мне о том, что вчера ходила на прием к врачу, и потому я присоединился к ней в этой истории, спросив: «Что было потом? Что делал врач? Ах, врач проверял вас на наличие аллергий? Замечательно. Говорили ли вы, что сомневаетесь в отношении приема того лекарства от аллергии? Почему вы не принимаете это лекарство?» Тут клиентка сказала, что, по ее ощущению, ей нужно нечто особое, нечто большее, чем лекарство от аллергии, нечто более глубокое, поскольку ее аллергия кажется ей «столь странной».

Позднее она пересказала мне сон, который записала в дневник: «Мне снилось, будто я принимаю особое лекарство от чего-то, полученное от кого-то по имени "древесный доктор"».

Я не хочу вдаваться далее в этот конкретный случай работы со сновидениями. Я лишь хочу показать, как использование прошедшего времени может быть дверью сновидения. В данном случае, вчерашний визит к врачу был дверью сновидения, через которую я прошел, чтобы проводить тайную работу со сновидением, сочувственно присоединяясь к сновидице в ее истории. Занимаясь тайной работой со сновидениями, помните и другие вещи, которым вы научились. Внимательно наблюдайте за сновидцем. Отвлекают ли его заигрывания? Если есть какие-то заигрывания, всплывающие в процессе этой работы, тем лучше — привлекайте и их.

При проведении тайной работы со сновидениями вам следует стараться вместе со сновидцем войти в слегка измененное состояние сознания. Вам нужен стиль, похожий на досужую болтовню — эмпирический, свободный и сочувственный. Вы можете сказать сновидцу, что проводите тайную работу со сновидениями, или просто начать включаться, украшая его или ее рассказ. Старайтесь получить информацию о персонажах и историях, о которых рассказывает сновидец, и тогда вы сможете начать плести повествование, основанное на вчерашних событиях.

Сбор информации о дверях сновидения больше похож на досужую болтовню, чем на получение ассоциаций от человека, рассказывающего ночной сон. Вы даже можете добавлять элементы, которые не были частью истории сновидца — например, мудрых, полезных союзников. Возможно, вам помогут намеки, содержащиеся в следующем упражнении.

Упражнение в тайной работе со сновидениями

1. Разговаривайте о вчерашнем дне и прислушивайтесь к тону истории. Отмечайте, что волнует сновидца — страх, скука, возбуждение, страсть, усталость или подавленность, с которой он говорит. Это часть Сновидения. Эмоциональные моменты — это двери сновидения: проходите через них!
2. Замечайте, с кем человек отождествляется; например, первая клиентка, о которой я упоминал выше, отождествлялась с пьяницами. Или же, замечайте персонажи, на сторону которых становится сновидец.

3. Прислушайтесь к тому, какие персонажи меньше всего нравятся сновидцу. Той клиентке сперва меньше всего нравились полицейские.

4. Если присутствовали мудрый персонаж или мудрое состояние ума, используйте это в качестве союзника в будущей истории, которую вы вместе создаете. Если вы не можете найти такой персонаж и хотели бы, чтобы он присутствовал, попросите сновидца ввести в историю животное-помощника. Это особенно полезно при работе с детьми, но хорошо и для всех.

5. Расслабьтесь, будьте творческим и позвольте различным элементам истории сновидца оживать, по мере того как они сплетаются воедино. Рассказывайте истории. Пусть другой человек со-творит вместе с вами.

Вот некоторые «истории вчерашнего дня», рассказанные людьми в одной из моих учебных групп. Они очень кратки и предназначены лишь для того, чтобы в общих чертах показать вам, как начать рассказывать истории с дверями сновидения.

Эллен: Вчера я три часа провела в редакции и не могла добиться того, что мне было нужно. Это... угнетает.

Арни: О, это тяжелая история. Ее достаточно, чтобы нормальному человеку расхотелось жить. Слава богу, в помещении редакции в нужный момент вдруг появилось животное-помощник.

Эллен: Дикобраз!⁶

Арни: Дикобраз, со всеми своими колючками? В помещении редакции? Конечно. Только подумайте, что он делал!

Эллен: Мм, я была в проклятой редакционной комнате, чертовски расстроенная. Затем пришел дикобраз и стал сбрасывать все свои острые колючки. Шипы. Он сбросил их все. Да. И всем, кто там был, досталось по одной. Прямо в зад!

Арни: Ох, и всем присутствующим досталось от животного по одной из этих острых штук. На самом деле этот чер-

⁶ Дикобраз — родственник крота; все его тело покрыто длинными острыми колючками, кроме подбрюшья, где у него мягкий мех. При опасности дикобраз свертывается в шар так, что его колючки торчат во все стороны.

тов критик, который стоял рядом, делая всевозможные глупые замечания, получил один из тех шипов прямо в зад, и он так громко закричал, что убежал и не вернулся. *Эллен*: Точно. Тот критик говорил редактору, чтобы она слушалась своей головы, а не сердца! Конец истории! Я поняла!

Вот еще один пример использования дверей и тайного сновидения.

Джон: Вчера я встал очень рано... и пару часов работал, у меня был длинный, тяжелый рабочий день. Я застрял, работая над статьей о политических вопросах.

Арни: Такой тяжелый день, наверное, был утомительным. Наверное, было почти невозможно вытерпеть его до конца. Я бы лег спать.

Джон: Верно, он действительно был утомительным — но что-то могучее внутри меня умудрялось справляться со всем этим. Я чувствовал, что не могу оторваться от своей статьи.

Арни: К счастью, там было некое животное, готовое помочь. Нечто удивительное, сверхъестественное, невероятное, почти непостижимое. Поразительно!

Джон: Был слон! Это был голубой слон. Вдобавок, он открыл холодильник. Он засунул хобот в холодильник и принялся. Он нашел сыр. Он так обрадовался и съел весь этот сыр.⁷

Возможно, некоторым читателям будет полезна кое-какая общая коллективная информация. Слоны — общественные животные, и они собираются в небольшие стада для защиты от хищников. Каждой семьей управляет доминирующая самка, или матриарх. При возникновении угрозы, члены стада окружают детенышей, чтобы защитить их от опасности, и либо матриарх выступает навстречу опасности, либо все стадо отступает в плотном строю. Я мог бы использовать в своем рассказывании истории информацию о том, что слоны — общественные животные, руководимые могучей самкой, но в то время не подумал об этом. Кроме того, крайне важной, особенно для Джона, была бы информация о том, что *Ганешу* — великого бога письма и мудрости в индуизме — изображают с головой *слона*.

Этот сыр издавал такой сильный запах! Слава богу, тот слон не стеснялся брать вкусные вещи, даже если они воняют!

Да. Слон взял тот сыр, съел его целиком идохнул в мой компьютер, и тот сошел с ума и начал писать и изображать, говоря правду, которая была полезной, но не всегда казалась людям хорошо пахнувшей. Слон был таким большим и таким творческим, ему нужно было лишьдохнуть сыром в компьютер, и работа была сделана. И я, автор, чувствовал, что был искренним.

Судя по всему, Джон понял, в чем дело: очевидно, он пытался писать свою статью так, чтобы все «пахло, как нужно».

Суть здесь в том, что такую тайную работу со сновидениями можно проводить, открывая дверь сновидения, именуемую «вчера», и присоединяясь к сновидцу в истории, которая столь же реальна, как любой опыт в Стране фез. Проходите через эту дверь и начинайте процесс плетения, соединяя настроения и ассоциации, сплетни и союзников. Помните, что все мы говорим о вчерашнем дне, а потому слушайте внимательно. История вчерашнего дня объясняет Сновидение, происходящее сегодня.

Узелки на память

1. Все люди сновидят, даже если они не помнят снов.
2. Прислушивайтесь к дверям сновидения — таким, как упоминания о прошлых и будущих ситуациях.
3. Будьте слегка «сумасшедшим»; занимайтесь тайным сновидением, присоединяясь к историям о том, что происходит «не здесь» и «не сейчас». Добавляйте в них полезных духов и животных.
4. Замечайте, как история вчерашнего дня оказывается сегодняшним Сновидением.

РЕАЛЬНОСТЬ КАК МУЗЫКА СНОВИДЕНИЯ

В 10-й главе я назвал «дверями сновидения» все те вещи, что люди говорят и делают в течение дня, которые можно обнаружить в ночных снах. Вспомните, что дверь сновидения — это потенциальный проход в другой мир, другую сферу. Это приглашение, которое можно принять или не принять. Двери сновидения дают вам представление об отдельной реальности. Если вы проходите через такую дверь, то ваше пространство и время меняются, и вы можете делать то, что я называю «тайным сновидением».

Я показал, как упоминания о прошлом, будущем и нездешних местах оказываются дверями сновидения, которые открываются в Страну грез и Сновидение. В этой главе я хочу обсудить целый ряд таких дверей, а затем создать эксперимент с использованием осознания музыки, которая преобразует повседневную реальность и Страну грез друг в друга.

Комплексы — это двери сновидения

Фрейд и Юнг находили двери сновидения в том, что они называли «комплексами». Например, Юнг говорил об «отрицательном материнском комплексе» или «отрицательном отцовском комплексе». Отсутствие материнской или отцовской любви может быть столь травмирующим, что приводит к материнскому или отцовскому «комплексу»; тогда все, ассоциирующееся с ма-

теринской заботой — например, питание, забота о себе, симпатия к себе — становится сложной эмоциональной проблемой. Когда «у вас комплекс», например, самоуничижительное настроение в течение дня, то в ваших ночных снах это настроение, вероятно, будут символизировать недобрые родительские фигуры. Юнг говорил, что «комплексы конструируют сны».

Любой «аффект» или сильная, продолжительная эмоциональная реакция на что-либо в течение дня — на нечто такое, что вас затягивает и от чего вы не можете оторваться — может проявляться в ваших ночных снах. Там вы видите, например, своих отца или мать, или ваши сны наполняют другие люди и объекты, прямо или косвенно ассоциирующиеся с родителями.

Некоторые двери сновидения, подобные комплексам, втягивают вас в себя и вводят вас в состояния и настроения, из которых вам хотелось бы быть способными выбраться. Ваше маленькое «я» считает, что некоторые двери никогда не следует открывать. Пожалуйста, пусть они только остаются закрытыми!

Так или иначе, комплексы представляют собой двери сновидения. Открывать их — значит попадать в эмоциональные проблемы. Тайное сновидение с комплексами подобно катанию на доске по высоким волнам: комплексы — трудная часть Сновидения, поскольку они легко нас засасывают, затягивают, и мы утрачиваем осознание того, что происходит. Возможно, поэтому Юнг и Фрейд предлагали «анализировать» комплексы, чтобы указать, что с вами происходит, так чтобы вы могли понять, что кроется за этими дверями, в существенной мере оставляя дверь более или менее закрытой. Анализируя комплексы, вы можете, по крайней мере, говорить о том, что видели за дверью. Если вы *думаете* о комплексах, то не обязательно должны непосредственно входить в них — по крайней мере, не сейчас.

Однако события повседневной жизни реактивируют комплексы и открывают эти двери сновидения независимо от того, готовы вы к этому или нет. Если у вас были болезненные или травмирующие переживания, то поначалу вам может быть необходимо закрывать двери и оставлять их закрытыми. Там, где имеет место травма, ваше Большое «Я» закрывает дверь и не дает вам думать о том, что за ней, до тех пор, пока вы не будете готовы защитить себя от большей травмы, чем вы способны вынести.

Шаманы утверждают, что никогда не следует входить в дверь сновидения (то есть, в неизвестное) без союзника, который может помочь вам в другом мире. В Сновидении вам нужны союзники. Описанный Карлосом Кастанедой шаман Дон Хуан Ма-тус из индейского племени Яки учил, что прежде чем входить в двери сновидения, вы должны стать воином и научиться мастерству шаманских путешествий в измененные состояния и иные пространства.¹ Упражнение в конце этой главы предназначено для обучения как аналитическим техникам, так и методам шаманского путешествия.

Заигрывания и двери сновидения

Будущее и прошлое, равно как и комплексы, представляют собой двери сновидения. Кроме того, Сновидение использует в качестве дверей все произвольные сигналы, жесты, симптомы и неконтролируемые движения. Таким образом, вы можете входить в сны и понимать их, наблюдая и развертывая произвольные сигналы отношения, необъяснимые телесные ощущения, спонтанные и непредсказуемые тенденции движения, а также зависимости.² На самом деле, суть этой главы состоит в том, что

Я обсуждаю рассказанные Кастанедой истории Дона Хуана в книге «Тело шамана». [В русском переводе — «Дао шамана». — *Прим. перев.*] Поскольку я исследую то, как Сновидение проявляется через двери телесных симптомов, жестов отношения и зависимостей в книге «Сновидение в бодрствовании», я ограничу свои замечания по этим темам данной сноской.

Нам давно известно, что хронические симптомы связаны со сновидениями детства. Например, попробуйте сосредоточиться на своем нерациональном ощущении энергии, заключенной в симптоме — энергии, которая, как вы чувствуете, создает этот симптом — а не просто на внешнем описании симптома такими понятиями, как «боль», «ноющий живот» и т.п. Будьте уверены, что вы имеете дело с энергией, которая, как вы ощущаете, создает симптом, и не обязательно вашу реакцию на эту энергию. Например, простуда вызывает у вас усталость, но творческая энергия простуды может вызвать у вас насморк. Если вы позволите этой энергии (например, раздражителю, вызывающему насморк) выразить себя в виде образов и звуков, то обнаружите сцены, встречающиеся в сновидениях. Я назвал это открытие «сновидящим телом». Более подробно об этом можно прочитать в моих книгах «Сновидящее тело» и «Работа со сновидящим телом».

Сновидение специально не заинтересовано во снах — они представляют собой лишь одно из множества Его проявлений!

Хотя между дверями сновидения и заигрываниями нет никакой прочной и жесткой границы, в принципе, они различны. Заигрывания — это неустойчивые, быстрые переживания в повседневной жизни. Нужно быть «проворной кошкой», чтобы их ловить. По контрасту с заигрываниями, двери сновидения требуют вашего внимания более длительно; они представляют собой более устойчивые сигналы — например, фразы и слова, которые легко вспомнить.

В то время как двери сновидения сохраняются в виде сигналов и сообщений, заигрывания — это «предсигналы», и их легче упустить из виду. Хотя двери сновидения воспринимаются и за-
Подумайте о возможности того, что тенденции к зависимости, подобно симптомам, также представляют собой двери сновидения. Химическая зависимость — то есть, привязанность к любому веществу, которое угрожает вашему здоровью и которое вы должны принимать все в больших дозах, чтобы добиться одного и того же эффекта — связана с потребностью в специфическом изменении состояния вашего ума. Если вы переживаете это измененное состояние ума в своем воображении и входите в это состояние, не *принимая наркотик*, то развертываются истории, которые можно найти и в ваших снах. Таким образом, зависимости представляют собой двери сновидения, так же как симптомы и особые фразы — все они проявляют Сновидение.

Непреднамеренные сигналы отношения, случающиеся при разговоре с другим человеком, также отражаются в снах (см. мою книгу «Снови-дящее тело во взаимоотношениях»). Замечайте такие двери сновидения — то есть, такие сигналы — при разговоре с кем-либо, и разверните один из них, углубляя или усиливая этот сигнал. Например, если ваше тело отстраняется от кого-либо, попробуйте осознанно отступить назад и позволить развернуться истории о человеке, который это делает — и весьма вероятно, что вы обнаружите эту историю в своих снах. Сигналы отношения — это тоже двери сновидения!

Вы можете понимать свои сны с помощью произвольных движений, которые происходят при ходьбе. Встаньте и попробуйте ходить. Через минуту или две начните замечать произвольные тенденции движения и позвольте этим тенденциям выражаться в движении. Если вы развертываете их в танец или пантомиму, то также сможете обнаружить, что и произвольные движения представляют собой двери для Сновидения, которые объясняют сны.

поминаются легче, чем заигрывания, обычно мы не сосредоточиваемся на дверях сновидения, поскольку считаем их просто частью реальности консенсуса. Мы можем не осознавать их свойства быть дверями. Мы узнаем, что они являются дверями, только испытывая их — исследуя фразы, содержащие будущее и прошлое, либо комплексы, чтобы посмотреть, приводят ли они в Сновидение. Сосредоточиваться подобным образом на заигрываниях невозможно, поскольку вы едва можете их замечать: они случаются слишком быстро.

Обучаясь работе с дверями сновидения, вы должны внимательно прислушиваться к тому, что говорят люди, и не поддаваться гипнозу мысли о том, что сказанное представляет собой непреложный факт. «Прошлое» не является неизменным в том смысле, что прошедшее время представляет собой бессознательный процесс, происходящий в настоящем — процесс, который можно сделать сознательным и изменить.

Например, пожилые люди часто говорят о прошлом. Если мыслить с точки зрения дверей сновидения, то прошлое — это не просто факт, а процесс Сновидения, происходящий в данный момент, способ войти в Страну грез. Мне вспоминается один старик, который надоедал другим обитателям дома престарелых, постоянно рассказывая им о расовой нетерпимости, имевшей место в его прошлом. Он выводил из равновесия даже людей, принадлежавших к той же расе, что и он. Хотя его истории были реальными и важными, в то же самое время они были Сновидением, происходящим в текущий момент. Эти расистские действия были дверями сновидения.

Когда я сказал ему, что тоже подвергался расистским нападкам, он сразу же присоединился к истории и сказал, что мне следует не быть трусом и бороться против этих действий. Я спросил его, как это делать. Он в первый раз встал с постели и потребовал новых процедур в этом доме престарелых! До того времени я не осознавал, что люди плохо с ним обращались и игнорировали его из-за того, что его память слабела.

Так или иначе, когда вы бдительны и восприимчивы, двери сновидения дают вам возможность войти в Сновидение или в тайное сновидение с другим человеком, который может не осознавать, что он сновидит.

Двери сновидения представляют собой устойчивые чувства, фразы, движения или состояния ума, которые обладают тремя характеристиками. Это:

1. Что-то, кто-то, или некий объект или человек, который захватывает мое внимание и является «не мной».
2. Время, которое существует «не сейчас».
3. Место или пространство, которое находится «не здесь».

Пример тайного сновидения

Один из моих психотерапевтов, Франц Риклин, очень много знал о том, как проводить тайное сновидение с дверями сновидения, хотя он никогда их так не называл. Всякий раз, когда я заговаривал о других студентах, учившихся вместе со мной в Институте Юнга в Цюрихе, Риклин таинственно замечал: «Ах, тот студент (та студентка)!» Я отвечал: «Да, конечно». Тогда он неизменно говорил заговорщицким тоном: «Ладно, расскажи мне о нем (или о ней)!» Прошло много времени, прежде чем я понял, что он занимался со мной своего рода тайной работой над сновидениями!

Помню, что после того, как я узнал Риклина как следует, я рассказывал ему о своем лучшем друге Петере, учившемся вместе со мной в Институте. Вот что тогда случилось. Однажды утром я пришел в кабинет Риклина на сеанс терапии. Я рассказал ему, что у меня возникла проблема. Мне хотелось знать, почему я не мог закончить свои занятия в Институте. Почему я медлил с этим? Риклин послушал мои сетования в отношении этой проблемы, но сразу же сказал: «О, это скучная проблема! Кому хочется думать о занятиях? Расскажи мне что-нибудь более интересное. Что с тобой происходило в эти дни в реальной жизни?»

Я почувствовал облегчение, получив возможность на время забыть об этих проклятых занятиях, которые мне полагалось завершить, и расслабился. Мы начали болтать, и я рассказал ему, что мне нравится проводить время с моим другом, еще одним студентом по имени Петер. Я объяснил, что Петер обладает самой невероятной способностью разбираться в идеях. Он быстро начинал скучать на занятиях, когда преподаватели говорили о

том, что он мог прочитать в книгах. Петер всегда провоцировал преподавателей во время лекций, бормоча что-то о том, какие скучные идеи они излагают. Он был смелее меня, говоря преподавателям, что они слишком ленивы, чтобы разрабатывать собственные теории. Его прямолинейный характер всегда приносил ему неприятности.

Так или иначе, я рассказал Риклину, что однажды после занятий я пошел обедать с Петером, и мы смеялись над этими преподавателями и над всеми остальными. Наконец, когда мы кончили перебивать всем косточки, он начал говорить об очень интересных вопросах.

На этом этапе моей истории Риклин с любопытством спросил: «Ага! И что же это были за интересные темы?» Я ответил — «Синхронность!» Риклин подскочил и сказал: «Ага! Потрясающе! И что, Петер работает над статьей на эту тему?» Когда я ответил: «Нет, для него это слишком большая работа: он ленив!», Риклин нашел ключ, открывающий мою дверь сновидения, историю о скучных преподавателях, Петере и лени.

Риклин ухватился за недостаток творческих способностей преподавателей, воскликнув с весельем: «Ага! Петер похож на тех преподавателей, которые слишком ленивы, скучны и академичны, чтобы делать собственные новые и творческие работы!». Потом он наклонился ко мне в своем кресле и очень загадочно посмотрел мне в глаза. И я услышал, как против собственной воли и вопреки здравому смыслу медленно и отчетливо заявляю: «Значит, я — Петер». «Именно!» — торжествующе объяснил Риклин. Мы оба смеялись, пока у меня на глазах не выступили слезы.

Риклин обнаружил Сновидение с помощью болтовни, а затем нашел двери сновидения: Петер, преподаватели, лень и мое собственное незавершенное обучение. Он втянул меня в своего рода тайную работу над сновидением, которая выявила как мою лень, так и мой интерес к синхронности. Этот разговор с ним дал мне столько энергии, что я написал диссертацию по синхронности и за считанные месяцы завершил свое обучение. Вот как я первоначально стал психоаналитиком юнгианской ориентации.

Мораль моей истории заключается в том, что двери сновидения представляют собой темы, к которым вы упорно возвращав-

тесь; вы считаете их фактами из прошлого или будущего. Вы не осознаете, что они являются точками входа в Сновидение. Двери сновидения коварны, поскольку о них говорят так, будто они реальны, а не составляют часть Страны грез. Чтобы замечать двери сновидения, вам нужно изменить свою манеру слушать. Вам нужно прислушиваться, как сновидец прислушивается к ночным снам, видя и слыша, как из Сновидения пытаются развертываться удивительные события. Относитесь к другому человеку как к человеку с обыденной реальностью, а также как к сновидцу в разгаре его ученичества у Создателя сновидений.

Частичный перечень дверей сновидения

Я уже упоминал, что слова о вчерашнем дне, которые относятся к прошлому, «не мне и «не здесь» представляют собой двери сновидения. Я показал, как комплексы могут быть дверями сновидения. Ниже перечислены некоторые другие виды дверей сновидения:

Проекции. Когда вы начинаете говорить о ком-либо (как я говорил о Петере) и возбуждаетесь или расстраиваетесь из-за этого человека, то это — проекция. Открывайте дверь и идите дальше.

Позвольте напомнить вам, что очень важной дверью сновидения может быть ваша проекция Создателя сновидений. «Он», «Она» или «Оно» могут проявляться в течение дня во многих различных формах.

Быть может, вы внезапно обнаружите, что говорите о великих людях, учителях или гуру, о духовных переживаниях или о поиске особых моментов в течение дня, дающих вам покой, способность к творчеству и хорошее самочувствие. Иногда Создатель сновидений может проецироваться на сами расслабление и сон.* Сон может быть формой Создателя сновидений, поскольку сон способен давать вам невероятный и волшебный взгляд, бла-

Здесь, в отличие от других мест книги, речь идет о сне как физиологическом процессе (англ. *sleep*), а не о сне, который вам снится (англ. *dream*). — *Прим. перев.*

годаря Его доступу к иным мирам. Ваша проекция Создателя сновидений — это величайшая дверь сновидения. Если вы найдете эту дверь, входите в нее!

Незавершенные фразы. Когда вы говорите: «Ну, понимаете, вчера я... я шел по улице и встретил того-то и того-то, и тогда... [вздых], вы понимаете [вздых]...», то это незавершенная фраза — дверь сновидения.

Входите в эту дверь, используя тайную работу со сновидениями. Например, вы можете спросить «сновидца»: «Не было ли у вас странного ощущения? Смотрели ли на вас другие люди?» Проходите через эту ситуацию двери сновидения в Страну грез. Кто смотрел, что они думали? Что происходило дальше? Открывайте дверь вместе с человеком и входите через нее в другой мир.

Иностранные слова. Случайные иностранные слова, употребляемые в монологических фразах — это двери сновидения.

Например, один мой американский клиент, страдающий депрессией, обычно использует в качестве основного языка английский. Он страдает депрессией уже давно. Однажды он сказал мне, что в Портленде любил питаться вне дома, особенно в определенном ресторане, где он всегда заказывал бутылку божоле. Хотя божоле — это название реального французского вина, то усердие с которым он старался правильно произнести это название по-французски, заставило меня думать, что это — дверь сновидения.

Я решил открыть дверь и войти в «ее» страну. Поэтому я сказал, исследуя территорию: «Знаете, американцы очень весело проводят время в Париже». Он сразу покраснел и сказал, что любил бывать на Французском Средиземноморье, особенно в Коте д'Азур. Я повторил на ломаном французском то, что он только что сказал: «Вам нравился Коте-дю-жур?» Он спросил крайне подозрительно, как будто его на чем-то поймали: «Почему вас так интересует французский?» Поэтому я отреагировал на момент и сказал ему, что я его проверял.

Он покраснел еще сильнее и, если говорить вкратце, в первый раз рассказал мне о коротком романе, который у него был во Франции. Я настаивал, что роман был столь тайным, что он даже

не осмеливался думать о нем. Я предложил ему ощутить эти отношения прямо в данный момент. Попытавшись это сделать, он понял, что на самом деле у него не было такой сильной депрессии, как ему казалось. В действительности, он в тот момент наслаждался тайным ощущением счастья! Потом, когда он осознал, что сказал, то пошел на попятный и объяснил, что не может быть счастливым; как-никак, у него депрессия! В конце концов он признал правду. В глубине души у него был тайный роман со счастьем. Он был так счастлив, он плакал и признавался, что просто стеснялся это показывать.

Все это вышло из божоле. Помните, что язык насыщен Сновидением. Просто входите в дверь.

Повторяющиеся или недостающие слова. Слова, которые опускают, повторяют или акцентируют — это двери сновидения. Внимательно слушайте, и вы сможете присоединиться к говорящему и сновидеть.

Например, одна из моих пожилых клиенток думала, что ей пора умирать. Будущее ее пугало, и она не могла представить себе, что в жизни для нее еще что-то осталось. Она сказала мне, что боится умирать, но, в действительности, что ей еще делать? Я не знал, что ответить.

Она не могла рассказать мне о своих снах, и потому я решил прислушаться к сновидению в ее повествовании. Говоря о будущем, она все время забывала определенное слово. Она говорила: «В прошлом, в моем родном городе, я, бывало... как вы это называете, этот особый вид помощи людям?»

Я не знал, о чем она говорит, но сказал: «О да, то, что вы делали для людей, было совершенно особой вещью».

«Вы понимаете», — сказала она, — «я любила работать добровольцем в больницах. Это давало такое удовлетворение».

«Работа добровольцем в больницах» была Сновидением, пытающимся проявиться. Она думала, что ей следует готовиться к смерти потому, что в будущем для нее ничего не оставалось. Теперь она заинтересовалась в помощи другим людям и пошла работать в хоспис. Все это происходило более двадцати лет тому назад, и сегодня моя клиентка еще жива и помогает другим.

Преувеличения. Если человек преувеличивает или не вполне правдив, то это дверь сновидения. В начале книги «Путешествие в Икстлан» шаман Дон Хуан рассказывает своему ученику Карлосу Кастанеде, что для воина ложь не была проблемой. Она была началом путешествия в неизведанное. Очевидно, что при первой встрече с шаманом Кастанеда лгал, изображая себя великим целителем. Позднее Дон Хуан объяснил, что Кастанеда не брал на себя ответственность. Дона Хуана не заботило, честен ли его ученик, но его заботило, чтобы Кастанеда брал на себя ответственность за «свою ложь» о том, что он великий целитель. Ему было необходимо развернуть эту ложь!

Преувеличения — это двери сновидения: Учитесь разворачивать их, верить им, воплощать их.

Примеры дверей сновидения

Чтобы проиллюстрировать упражнение, завершающее эту главу, я вкратце опишу свою работу с несколькими людьми. Возможно, этот пример даст вам еще кое-какие ориентиры, и воодушевит вас на то, чтобы попробовать все это самим.

Арни: Привет, Джун, как у вас прошел вчерашний день? Расскажите мне о себе и о том, что с вами было вчера.

Джун: Вчера, проснувшись, я чувствовала себя неважно. Поэтому я снова заснула и проспала полдня [преувеличение!].

Арни: Нет, серьезно — *вы проспали полдня!* Это значит, что вы спали всю ночь и потом еще двенадцать часов.

Джун: Не совсем, но да, спать было здорово.

Арни: Спать, спать. Что происходило, пока вы спали?

Джун: Я начинала чувствовать себя лучше. Перед тем как заснуть, я сказала себе, что проснусь, когда почувствую себя лучше.

Арни: [Проспать еще двенадцать часов — это преувеличение, дверь сновидения]. Удивительно. Гм... Это напоминает мне историю о женщине, которая была не совсем здорова, так что она пошла к целительнице, и та погрузила ее в полный транс. Целительница сказала: «Иди глубоко внутрь,

возвращайся в мир сна и спи много дней. Когда ты будешь в стране сна, то с тобой, без всяких усилий с твоей стороны, произойдут волшебные вещи, и когда ты проснешься, то будешь здорова. Ничего не пытайся делать, предоставь все мне. Учись расслабляться и не работать так напряженно». Женщина вздрогнула и заснула. Пока она была в глубоком бессознательном состоянии, произошли целительные события. Действительно, целительница была совершенно особой женщиной...

Джун: [присоединяясь к истории] Да, у целительницы даже не было тела. Она была вне тела. Больше чем тело, она была богиней [очень смущенно], присматривавшей за больной женщиной [плачет].

Арни: И когда женщина проснулась, она знала, что очень близка к Богу...

Джун: Да, именно этого не доставало. И после этого, она пообещала себе больше так не отдаляться от Бога!

В этом примере преувеличение «проспать полдня» использовано в качестве двери сновидения, чтобы раскрыть то, что оказалось поддерживавшим ее взаимоотношением с Богом.

Позвольте дать вам еще один пример использования дверей сновидения.

Гарри: Пару дней тому назад летел на самолете, на 747-м, и смотрел фильм. В фильме был мальчик; мальчик взлетал на самолете, выводя самолет из ангара.

Арни: [Ребенок — это третье лицо, еще одна дверь сновидения!] Вот это ребенок! Поистине необычный парнишка.

Гарри: Все это напомнило мне о моем собственном детстве и том, как мне хотелось летать.

Арни: [Считая прошлое, детство, еще одной дверью сновидения, я акцентировал ребенка в фильме, который смотрел Гарри] И тот ребенок был удивительным!

Гарри: Ага, в фильме мальчик летел впервые. Он был смелый парнишка. Он привязал петли к педалям, чтобы иметь возможность дотянуться до управления. Он едва доставал до педалей.

Он не испугался, внезапно посмотрев вниз? Нет, парень не испугался, но все остальные испугались! Вы имеете в виду, что мальчик не боялся рисковать собственной жизнью ради чего-то? Боже мой, он рисковал жизнью? Что за поразительный ребенок! Он рисковал своей жизнью, чтобы играть, экспериментировать и делать то, что ему хочется. Его целью было делать невозможное. Следовать своим мечтам.

В этот момент Гарри начал возбужденно смеяться. Стесняясь, затем более смело, он начал рассказывать о своей собственной жизни и о том, как страстно он желает делать невероятно опасные вещи, на которые у него раньше не хватало смелости.

В этом примере ребенок был третьим лицом, находившимся «не здесь» и «не сейчас», и дверью сновидения, с помощью которой Гарри обрел смелость.

Звуки и музыка

Прежде чем переходить к заключительному упражнению, я хочу кратко обсудить, каким образом дверями сновидения могут быть мелодии. Некоторые люди слышат звуки совершенно особым образом или путают один звук с другим. Каждому знакомо переживание, когда в уме неожиданно всплывают мелодии.

Спонтанно возникающие песни или мелодии могут быть невероятными дверями, открывающимися в Сновидение текущего момента. В упражнении, которое вскоре последует, я буду говорить о «первой» и «второй» песне, приходящих в голову, поскольку порядок, в котором мелодии всплывают в уме, судя по всему, соответствует порядку этапов движения от сознательного ума в глубину Сновидения.³

Например, если я спрошу себя, какая мелодия приходит мне в голову в данный момент, первой песней, о которой я подумаю, будет «Эй, ухнем» — песня о рабочих людях, медленно тянущих по реке баржу. С другой стороны, вторая песня, которая мне вспоминается, совершенно другая, гораздо веселее — это песня

³ Процессуально-ориентированный терапевт Лейн Арье подробно обсуждает использование музыки в своей увлекательной книге «Непреднамеренная музыка» (Hampton Roads, 2001).

Арни:

Гарри:

Арни:

Петрушки — и она о марионетке, приглашающей детей играть. В ней такие слова: «Вот пришел Петрушка, вот пришел Петрушка, значит, детям можно танцевать!» В то время как первая песня описывает, где мы находимся со своими сознательными умами в данный момент, вторая песня ведет прямо в Сновидение.

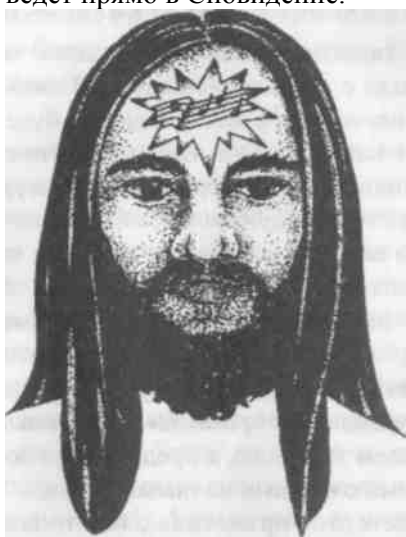


Рис. 30. Мелодии могут быть дверями сновидения.

В то время как мой повседневный ум подобен бурлакам, тянущим баржу по великой Волге-реке, песня о Петрушке дает мне чувство Сновидения, ощущения себя ребенком, играющим в придуманном мире. Если бы я захотел открыть дверь сновидения и последовать за второй песней еще дальше, я бы мог войти в придуманный сценарий, изменять миры и личности и прекрасно проводить время.

Однако вместо того, чтобы прямо сейчас следовать дальше своему процессу, я хочу предложить читателям исследовать их собственные двери сновидения — песни, иностранные слова, преувеличения, и так далее.

В последующем упражнении, которое можно делать в одиночку или с другим человеком, я предлагаю вам поговорить (или

посплетничать) с самим собой, либо поболтать с другим человеком. Чтобы облегчить себе задачу, говорите о том, что случилось вчера. Вы будете должны внимательно прислушиваться к словам и мелодиям — дверям, ведущим в Сновидение. Внимательно слушайте себя или другого человека.

Эксперимент «Реальность как сон»

Как я уже сказал, вы можете проводить этот эксперимент самостоятельно или с другим сновидцем. В любом случае, работаете ли вы в одиночку или с кем-то еще, вы будете замечать двери сновидения и оценивать их. Вам может потребоваться смелость, чтобы входить в некоторые из них и затем сновидеть дальше, входя в возникающую из них историю.

Я предлагаю вам, по возможности, иметь под рукой записную книжку. (Полезно — но не обязательно — было бы использовать диктофон или видеокамеру для последовательной записи вашего процесса, чтобы, проигрывая рассказ, вы могли услышать двери сновидения.) Не забудьте подумать о возможности того, что повседневная жизнь не «реальна» в том смысле, в каком мы обычно употребляем это слово, а представляет собой сон, по своей природе сходный с нашими ночными снами.

Если вы делаете это упражнение с кем-то еще, то, возможно, в тот или иной момент забудете, что вы Сновидите. То, кто вы, и кто другой человек, может на короткое время становиться неясным. Не беспокойтесь об этом. Сновидение сплетает вас обоих. Пусть такое затуманивание происходит; в нем — часть волшебства всего этого.

Ради общего блага, вы можете возвращаться в конце упражнения в обычную реальность, задавая вопросы о повседневных вещах и относя переживания к «здесь и сейчас» сновидца. Очарование важно, но в общем демократическом представлении измененных состояний сознания трезвое обыденное осознание столь же ценно.

Тайное сновидение с дверями сновидения

Сделайте запись о сне, который вам недавно приснился. Если вам или человеку, с которым вы работаете, ничего не снилось, тем лучше. В конце концов, повседневная жизнь — это сон. Од-

нако если вам или другому человеку что-либо снилось, запишите это сейчас; вы можете использовать это позднее, чтобы проверить работу, которую вам предстоит проделать. Сон был о...

Спросите себя или своего партнера, что происходило в повседневной реальности, и отметьте чувства, настроения и проблемы, нуждающиеся в решении. Запишите, что случилось вчера. Какие важные события произошли? Если внешне ничего не происходило, какие были внутренние события? Какие чувства или настроения вы замечали?

1. Двери сновидения. Смотрите, слушайте и замечайте двери сновидения. Обращайте внимание на употребление прошедшего и будущего времени. Запишите это. (Вспомните, что в Сновидении прошлое происходит сейчас.) Следите за фразами, которые было трудно завершить. Отмечайте проекции на людей или объекты. Помните, что вы можете исследовать мир своих проекций, сплетничая о них. Замечайте комплексы и эмоционально заряженные темы. (Помните, что можно открывать эти двери с отношением любопытства и простодушия, исследуя все, что вы слышите.) Были ли какие-то опущенные слова? Что это за слова? Отметьте повторяющиеся слова (повторите их еще несколько раз!). Кроме того, отмечайте иностранные слова (не забудьте войти в их страну!). Были ли какие-либо преувеличения?

Помните, что эти преувеличения можно воспринимать как историю, как сновидение, желающее большего и более подходящего выражения. О каких телесных симптомах думали вы или другой сновидец? Заметили ли вы какие-либо переживания неконтролируемого движения, и если да, то какие?

Теперь выберите из всего этого перечня то, что вам кажется двумя или тремя наиболее мощными дверями сновидения:

Г. _____

2.

3.

Проходите через эти двери и замечайте, как происходит сотворчество. Войдите в атмосферу одной из этих дверей и, чувствуя эту атмосферу, начните создавать историю, используя проблемы сновидца, фигуры Создателя сновидений и другие двери сновидения. Болтайте, преувеличивайте — и исследуйте мир прошлого и будущего.

2. Теперь представьте себе, что вы слышите музыку. Как называется первая песня, которую вы слышите в данный момент? Назовите ее или отметьте некоторые из ее слов. Как она поется?

Теперь подумайте о второй песне, второй мелодии и ее словах, если они в ней есть и если вы можете их вспомнить. Есть ли слова у второй песни, и какие? Напойте себе эту вторую песню. И снова напойте эту музыкальную пьесу.

Слушая, чувствуя и напевая музыку, продолжайте рассказывать свою историю двери сновидения. Не забудьте включить в нее три самых мощных двери сновидения — будь то двери комплексов, незаконченных фраз, преувеличений, или ошибочных, повторяющихся или опущенных слов. Входите в них и идите дальше.

Если вам требуется дополнительная помощь в тайном сновидении, возможно, вам будет полезно попробовать заполнить пробелы (...) в следующей истории.

Некогда была женщина [или был мужчина] с этой необычной и нерешенной проблемой (...). Ее окружали разнообразные персонажи, как известные, так и неизвестные, например (...). Она происходила из определенной экономической, социальной, расовой и этнической ситуации (...). С ее телом происходили самые необычные вещи; например (...). Ее ум постоянно возвращался к определенным темам (...) и определенным людям, как-то (...). Не будучи способной разрешить свои проблемы, она продолжала жить, как жила каждый день, стараясь выполнять свою работу, которая состояла в (...).

Наконец, когда она решила, что больше ничего не может сделать, она услышала удивительную мелодию, приходившую ниот-

куда. [Напойте себе вторую мелодию, пришедшую вам в голову, почувствуйте ее, пойте ее, позвольте себе погрузиться в ее атмосферу]. Эта мелодия изменила мир вокруг нее. Ей все казалось другим. В этот момент зазвучал голос и у нее возникло видение мудрой фигуры, певшей в ритме и атмосфере музыки (...).

Она едва могла поверить своим глазам и ушам и молила о большей ясности. Голос зазвучал снова, теперь в последний раз, говоря тем особым тоном: «Дитя мое, (...)» На этот раз она поняла. На это раз она услышала вторую песню и послание Создателя сновидений, и была полна решимости претворять его на практике в своей повседневной жизни. Она обещала себе помнить послание (...), особенно когда она делала (...) и была (...).

Но у нее в голове по-прежнему вертелся вопрос. Она была обеспокоена и взывала в пустоту: «Где, когда, как я могу иметь дело с теми аспектами жизни, которые мешают мне жить так, как ты предлагаешь?» Казалось, навек воцарилась тишина. Ничто не двигалось.

Затем, в своей милосердной и доброй манере, снова появился Певец—Создатель сновидений. На этот раз он вошел прямо в ее тело, в точности там, где у нее обычно в то или иное время бывали симптомы, а именно (...). В этом самом месте она могла чувствовать, как в ее теле отдается Его мудрость. Она могла слышать, как из этого места звучит то музыкальное послание [Снова напойте ту вторую песню] (...). Оно сказало исцеляющим голосом: «Моя дорогая, (...)». На этот раз она глубоко вздохнула, и ее вздох помог ей понять послание; даже ее тело получало то, в чем оно нуждалось, и она знала, как ей жить в повседневной жизни.

3. Когда вы и сновидец будете готовы, заново расскажите и спойте историю. Наслаждайтесь ей и сновидьте ее дальше. В чем ее смысл? Вспомните и оцените свою повседневную жизнь. Подумайте о настроениях, которые у вас бывали, и о том, как могла бы измениться повседневная жизнь, если бы вы постоянно помнили свою новую историю.

Если на первой стадии этого упражнения вы записали сон, сравните его с этой историей. Чему учит вас ваша история в отношении этого сна? История говорит вам, что ваш сон озна-

чает (...). Отсутствует ли во сне что-либо, имеющееся в истории? Да, отсутствует (...). Есть ли нечто, отсутствующее в истории, что вы обнаруживаете во сне? (...).

Пусть ваша работа со сновидениями будет творческой и музыкальной. Такая работа учит изменять уровни сознания и получать доступ к творческому потенциалу Создателя сновидений.

Политика и работа со сновидениями

У одного политика, с которым я как-то работал, были навязчивые параноидальные фантазии о том, что кто-то из его слушателей может его убить. Однажды, когда я с ним работал, ему показалось, что он слышит музыку, звучащую из радиоприемника автомобиля за окнами моего кабинета. Он слышал, как он выразился, «бандитскую музыку», и, как всегда, был очень напуган, думая, что эта музыка исходит от кого-то, кто может его убить. Поскольку он сказал, что никогда не видит снов, я решил использовать музыку в качестве двери сновидения и вместе с ним пойти глубже.

Я попросил политика подумать о другой мелодии, второй песне, не обязательно доносящейся из-за окон моего кабинета. Через несколько минут он сказал, что услышал «Удивительную Благодать» — музыку, которую он, бывало, пел в церкви. Он застенчиво пропел такие слова:

*Удивительная Благодать, как сладок звук,
Что спас такого грешника, как я
Некогда я был потерян, но теперь найден.
Был слеп, но теперь вижу.*

Я повторил за ним: «Некогда я был потерян, но теперь найден, был слеп, но теперь вижу». Он объяснил, что эта песня его трогает, хотя он не может сказать, почему. * Прежде чем он смог сменить тему, я пустился в небольшую историю и сказал ему,

Само это протестантское религиозное песнопение уже можно считать мощной «дверью сновидения», поскольку поющий ставит себя на место персонажей из жизни и притч Иисуса, тем самым изменяя состояние своего сознания. — *Прим. перев.*

что, должно быть, некогда был человек, который боялся, что его убьют. Однажды этот человек пошел в церковь, надеясь, что ему поможет Бог, поскольку больше ничего не могло помочь. Я сказал, что тот человек, должно быть, услышал песню «Удивительная Благодать», которую пел проповедник, умевший верить в Бога. Проповедник пел такие слова: «Удивительная Благодать, как сладок звук, что спас такого грешника, как я».

Тут мой клиент больше не смог сдержаться и заплакал, услышав «слова проповедника». Он объяснил: «Благодать — это как раз то, во что я никогда не верил, это никогда не могло со мной случиться. А теперь случилось». Он сказал, что, по крайней мере, временно освободился от тех ужасных параноидальных фантазий.

Я еще раз рассказал ему историю и спел «Удивительная Благодать», и наш сеанс завершился. Много лет спустя на него действительно снизошла благодать, принеся чудесные внешние и внутренние изменения, которых ни один из нас в то время не ожидал.

Узелки на память

1. Сновидение всегда стучится в вашу дверь в форме музыки, телесных симптомов, комплексов, фантазий, страхов, особых слов, будущего и прошлого.
2. Чтобы жить творческой жизнью близко к Сновидению, входите через эти двери сновидения и используйте спонтанную музыку, чтобы получать неожиданные откровения.

КОСМИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

В этой заключительной главе я буду сравнивать новую работу со сновидениями, которую мы изучали, с физикой Вселенной. В предыдущих главах этой книги мы сосредоточивались на тренировке осознания, с тем чтобы следить за подсказками Создателя сновидений при работе со снами. Мы обнаружили, что можем узнавать о таких других сферах, как двери сновидений, сны, заигрывания и Сновидение по тому, как эти миры влияют на наше восприятие.

Теперь давайте рассмотрим космос по аналогии с нашей работой со сновидениями. Предположим, что события в космосе, которые мы видим на Земле, аналогичны восприятиям, приходящим к нам от Сновидения. В некотором смысле, сами сны похожи на метеориты, то есть, падающие частички звезд, которые попадают на Землю, образуя кратеры и неся послания от Вселенной за пределами нашей планеты. Мы узнаем о внешней Вселенной, отчасти, благодаря стойким отпечаткам или кратерам, которые эти небесные камни оставляют на Земле. Точно так же мы узнаем о Сновидении из снов, оставляющих у нас стойкие впечатления, которые мы вспоминаем в дневное время.

Однако не все метеоры падают на Землю, но вместо этого со скоростью молнии проносятся через верхние слои атмосферы Земли, едва касаясь отдаленных окрестностей этого мира, ярко горя из-за трения с земной атмосферой. Эти метеоры подобны заигрываниям. Нужно быть «проворной кошкой, чтобы их ло-

вить, поскольку они не падают на Землю и не оставляют стойких отпечатков, как метеориты.

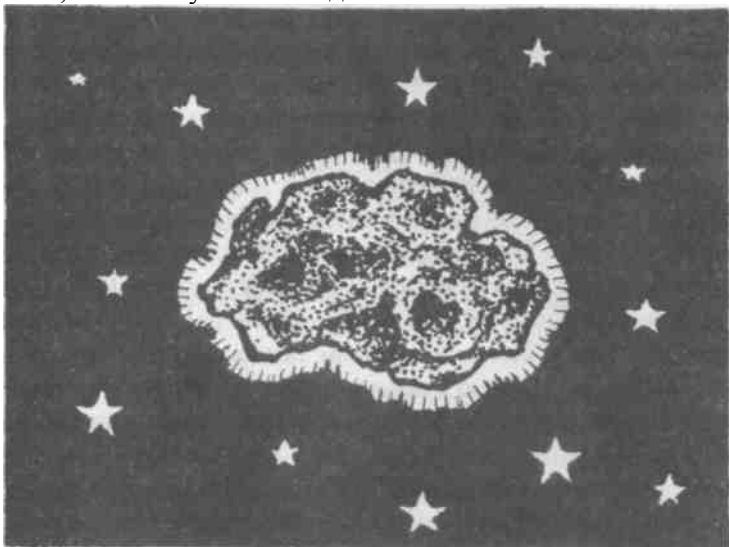


Рис. 31. Сны подобны метеоритам.

Такие метеоры-заигрывания помогают нам понять, почему некоторые люди считают, что им не снятся сны. Большинство метеоров так и не достигают Земли! Однако, поскольку все метеориты некогда были метеорами — то есть, поскольку все сны некогда были заигрываниями, — мы все же можем ощущать послания от Вселенной, то есть, от великого Сновидения, работая с заигрываниями!

Теперь давайте спросим: а что происходит в те дни, когда мы не наблюдаем ни метеоров, ни метеоритов — то есть, ни снов, ни заигрываний? Такой день очень трудно себе представить, и на самом деле, быть может, это даже теоретически невозможно. Тем не менее, сделаем вид, что подобный день действительно имеет место или, по крайней мере, что мы маргинализируем и игнорируем заигрывания и сны, которые у нас были. Может показаться, что в этом случае нет никаких заигрываний или снов, которые бы раскрывали послание Великого Духа. Но тогда как же мы узнаем, что пытается сказать нам Сновидение?

Снова используем аналогию с космосом: даже если бы мы не смотрели на небо, видя звезды и метеоры, мы бы все равно знали, что извне существует некая сила, поскольку вода в больших водоемах, вроде морей и океанов, периодически движется вверх и вниз, создавая волны. Волны на воде создаются колебаниями гравитационного поля Луны. Волны напоминают нам о силах Вселенной, даже когда мы не видим метеоров или метеоритов.

Аналогичным образом, Сновидение создает в повседневной жизни волны в виде дверей сновидения. Двери сновидения — это волны, периодические повседневные проблемы, которые наступают и отступают — проблемы, которые мы называем нерешенными вопросами, комплексами и другими людьми. Если бы мы не знали о тяготении, то, возможно, думали бы, что волны вызываются кем-то или чем-то известным нам из повседневной жизни, а если бы мы не знали о Сновидении, то могли бы считать, что «проблемы» и двери сновидения в повседневной жизни вызывает наше маленькое «я».*

Подобно тяготению, Сновидение принципиально нелокально. Оно присутствует повсюду. Поэтому большинство «проблем» или волн также должны быть нелокальными. Я знаю об этом нелокальном источнике проблем благодаря волнам электронной почты, которую получаю. Многие люди пишут мне о своих проблемах. Я могу сказать, что в наступлении и отступлении проблем существует некая периодичность, определяющая увеличение и уменьшение потока моей почты! Мои проблемы вызываю не только я сам; за этими дверями сновидения должен быть нелокальный элемент.

Суть в том, что Сновидение, так же как Вселенная, может выражать Себя многими способами. Оно проявляется в виде заигрываний, или метеоров, пролетающих через верхние слои атмосферы подобно падающим звездам; в виде снов, или метеори-

Разумеется, это большое упрощение. Волны (в отличие от приливов и отливов) вызывает не непосредственно притяжение Луны, а его *взаимодействие* с земными факторами — физическими свойствами воды и воздуха. Точно так же «проблемы» и «двери сновидения» обусловлены взаимодействием Сновидения (или Духа) и «маленького "я"». В этой связи очень интересно сопоставить идеи А. Минделла и К. Уилбера (см., например, его книги «Око Духа», «Психология будущего», «Один Вкус» и др.), поскольку, будучи совершенно различными, они во многом дополняют друг друга. — *Прим. перев.*

тов, падающих на Землю и оставляющих кратеры, которые мы помним; и в виде волн в жизни, или гравитации, порождающей волны в океанах. Хотя мы не можем непосредственно видеть Сновидение или гравитацию, мы чувствуем их эффекты.



Рис. 32. Сновидение создает волны в повседневной жизни.

Новая парадигма работы со сновидениями, в которой Сновидение занимает центральное место, расширяет прежние парадигмы, сосредоточивавшиеся на маленьком «я» и значении снов для повседневной жизни. В этих прежних парадигмах главной задачей было прослеживание и понимание снов. В новой парадигме на первом месте стоит переживание Сновидения. Самое главное в ней — это обучение сновидца осознанию измененных состояний сознания: *знание и понимание почти сами собой рождаются из этого опыта осознания.*

Новая парадигма включает в себя оценивание снов, но, кроме того, призывает нас открываться Сновидению и воспринимать Его проявления в форме мимолетных жестов отношения, телесных проблем, опыта дыхания, и предсигналов, или заигрываний. Новая парадигма Сновидения основана на переживании досло-весных чувственных феноменов и на Его образах в Стране грез и повседневной реальности. Сами сны теперь становятся лишь одним из важных проявлений Создателя сновидений; они уже не играют такой заглавной роли, как прежде.

Если оглянуться на развитие моих собственных представлений, то кажется, что парадигма Сновидения заставляла меня придавать большее значение магии момента, нежели снам. Возможно, именно поэтому я в течение многих лет откладывал изучение

снов. Они долго были моей первой любовью в юнгианской психологии, моим первоначальным увлечением. Я по-прежнему преклоняюсь перед ними, но теперь понимаю, что они представляют собой лишь одно из множества возможных, в равной степени ценных проявлений того поразительного измененного сознания, которое скрывается за тем, что физики описывают как квантовые волны, а адепты медитации переживают как «пустоту».

Ваше будущее в Сновидении

Ваш интерес к снам влияет на них, точно так же как они влияют на то, как меняется сознательный ум. Работа со снами и необходимость замечать Сновидение со временем меняют вас. Если у вас настроение так называемого среднего человека, который не слишком интересуется снами, то вы, как правило, запоминаете их, только когда они достаточно сильны — когда метеориты оставляют на поверхности Земли достаточно большие кратеры. «Средний человек» — это пассивный зритель, который изучает сны, только когда они столь драматичны, что на них нельзя не обратить внимание.

Более любопытный наблюдатель изучает свой сон — так сказать, кратер — и то, что он означает для его повседневной жизни. А еще более увлеченный сновидец начинает задумываться о том, откуда берутся его загадочные сны. Он прослеживает их историю в обратном порядке — так сказать, от кратера к метеориту и от метеорита к внешней Вселенной. Он узнает о снах, заигрываниях и Сновидении.

Когда его отношение к метеоритам расширяется до интереса ко всему космосу, то он начинает переживать всю Вселенную, как живую, пульсирующую, обладающую собственным разумом. Теперь он сосредоточивается уже не на кратерах или метеоритах, а на удивительном творческом присутствии, окружающем его днем и ночью, и на своей роли в этой Вселенной.

Когда его взаимосвязь со Сновидением возрастает, то становится неправильно говорить о наблюдателе и метеорите, сновидце и сне — скорее, они сливаются, превращаясь в Создателя сновидений и Его ученика, Создателя сновидений и Его зеркало. Это приближает человека к ощущению творения. Он больше не думает только об образах своих снов; чаще он чувствует побудительные

причины, стоящие за образами, историями и другими восприятиями. Он как будто проходит через двери сновидения, затем через сны, а затем через заигрывания к переживанию тайн Вселенной.

Это напоминает мне об экстатических снопоподобных видениях, которые были у К.Г. Юнга, когда он был на грани смерти во время своего первого инфаркта в 1944 г.¹ В своей автобиографии он рассказывает, что во время этого переживания близости смерти он обнаружил, что находится в тысяче миль над Землей. С этой перспективы он мог обозревать значительную часть планеты. Он заметил в пространстве рядом с собой гигантский камень, «огромный темный каменный монолит, наподобие метеорита. Он был размером примерно с мой дом или даже больше. Он плавал в пространстве, и я сам плавал в пространстве».²

Дальше он говорит, что этот камень напомнил ему о «храмах», которые он видел на Земле. Он знал, что если бы он вошел в этот храм, то открыл бы правду о том, кто он есть на самом деле, откуда пришел и что будет после него. Однако прежде чем он сделал это открытие в своем сне, его вернули обратно на Землю. Он пережил свой инфаркт, вернулся к жизни, и позднее умер в 1961 г. Возможно, что храм Юнга, его «метеорит», не так уж отличается от «метеоритов», то есть, заигрываний, которые мы изучали. Заигрывания — это своего рода храм, место, где мы можем открывать некоторые из тайн жизни, смерти и Вселенной. Часть новой парадигмы работы со сновидениями составляет движение туда и обратно, в эти заигрывания и из них, в нелокальность и назад в пространство и время. Забираясь в эти метеоры, вы можете узнавать о происхождении снов — быть может, даже о происхождении и природе Вселенной.

Юнг сознавал, что его жизнь была каналом для Создателя сновидений. Он хотел узнать свою собственную и Его природу. Подобно Юнгу, Альберт Эйнштейн тоже хотел «узнать мысли Бога, все остальное — детали».³ Сегодня мы можем сказать, что

Он рассказывает об этих замечательных видениях в 10-й главе своей автобиографии «Воспоминания, сновидения, размышления». См. «Воспоминания, сновидения, размышления» [Киев, AirLand, 1994], стр. 188 и далее.

Полная цитата из Эйнштейна приведена на первой странице 1-й главы этой книги.

невидимый и невыразимый источник Вселенной, возможно, не только парит на дальних окраинах реальности, в тысяче миль над Землей. Нам нет нужды ожидать еще одного воплощения в отдаленные времена, или околосмертного опыта, чтобы узнать, откуда мы произошли. На самом деле, сверхъестественный источник реальности, возможно, находится прямо перед нами, в подробностях повседневной жизни. Болтовня о вчерашнем дне, запахи дня сегодняшнего, ваши собственные произвольные движения и неудобные друзья — именно эти мирские события и есть «мысли Бога» или храм Создателя сновидений.

Поэтому ученик Создателя сновидений понимает, что храм его Учителя — это соседний волшебный момент во времени. Его учения подобны метеоритам, метеорам и волнам; это заигрывания, иррациональные события и двери сновидения.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Arye, Lane. 2001. *Unintentional Music: Freeing the Creativity Inside You*. Charlottesville, VA: Hampton Roads Publishing.
- Berry, Patricia. 1974. An approach to the dream. *Spring* (Zurich), 58-79.
- , 1978. Defense and teleos in dreams. *In Dragonflies: Studies in Imaginal Psychology*, Irvine, TX: University of Dallas.
- Bosnak, Robbie. 1997. *Tracks in the Wilderness of Dreaming: Exploring Interior Landscape through Practical Dreamwork*. New York: Delta Books.
- Bulkeley, Kelly. 1996. *Among All These Dreamers*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Castaneda, Carlos. 1972. *Journey to Ixtlan: The Lessons of Don Juan*. New York: Simon and Schuster. (Русский перевод: К. Кстанеда. Путешествие в Икстлан. Киев: София, 1992.)
- Coxhead, David, and Hiller, Susan. 1975. *Dream Visions of the Night*. London: Thames and Hudson.
- Delaney, Gayle. 1996. *Living Dreams*. San Francisco: **HarperSan**-Francisco.
- Freud, Sigmund. 1953. *The Interpretation of Dreams*. New York: Basic Books. (Первое издание вышло в 1900 г. Русский перевод: З. Фрейд. Толкование сновидений. М.: Современные проблемы, 1913. Репринт: Ереван: Камар, 1991.)

- Garfield, Patricia. 1997. *The Dream Messenger: How Dreams of the Departed Bring Healing Gifts*. New York: Simon and Schuster.
- , 1991. *The Healing Power of Dreams*. New York: Simon and Schuster.
- Gendlin, Eugene. 1986. *Let Your Body Interpret Your Dreams*. La Salle, IL: Chiron/ Open Court.
- , 1962. *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York: Free Press.
- Hall, Calvin. 1966. *The Meaning of Dreams*. New York: McGraw-Hill.
- Hall, James. 1991. *Patterns of Dreaming*. Boston: Shambhala.
- Hillman, James. 1979. *The Dream and the Underworld*. New York: Harper & Row.
- Houston, Jean. 1982. *The Possible Human*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- James, William. 1976. *The Varieties of Religious Experience*. London: Collier Macmillan (первое издание вышло в 1902 г. Русский перевод: «Многообразие религиозного опыта», М.: Русская Мысль, 1910. Репринт: СПб: Андреев и Сыновья, 1992).
- Jung, Carl. *Collected Works of C.G. Jung*. Translated by R.F.C. Hull, edited by Gerhard Adler, Michael Fordham, and Herbert Read. Princeton, NJ (Bollingen Series 20): Princeton University Press. (Различные тома имеют разные годы публикации. В русском переводе собрание сочинений К.Г. Юнга практически полностью опубликовано в виде отдельных книг издательствами Рефл Бук — Ваклер и АСТ в сериях «Аналитическая психология» и «Классики зарубежной психологии»)
- , Vol. 8. 1969. Structure and dynamics of the psyche. In *On the Nature of Dreams*.
- , Vol. 9, part 1. 1968. Archetypes and the collective unconscious.
- , Vol. 12. 1976. Psychology and alchemy.
- . Vol. 14. 1968. *Mysterium coniunctionis*.

- , 1961. *Memories, Dreams, Reflections*. New York: Random House. (Русский перевод: К. Юнг. Воспоминания, сновидения, размышления. Киев: AirLand, 1994.)
- Kaplan-Williams, Stephen. 1990. *The Elements of Dreamwork*. Dorset: Element Books.
- Koch-Sheras, Phyllis R.E., and Hollier, Ann. 1983. *Dream On: A Dream Interpretation and Exploration Guide for Women*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Koch-Sheras, Phyllis R.E., and Sheras, Peter. 1991. *Dreams and the Couple: Natural Partners*. Paper presented at the Association for Sleep and Dreams Conference, Charlottesville, VA.
- Krippner, Stanley, and Dillard, Joseph. 1988. *Dreamworking: How to Use Your Dreams for Creative Problem Solving*. New York: Bearly Limited. (Русский перевод: С. Криппнер, Дж. Диллард. Сновидения и творческий подход к решению проблем. М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1997.)
- LaBerge, Stephen. 1991. *Exploring the World of Lucid Dreaming*. New York: Ballantine Books (reprint). (Русский перевод: «Исследование мира осознанных сновидений». М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1995)
- Mansfield, Victor. 1995. *Synchronicity, Science, and Soul-making: Understanding Jungian Synchronicity through Physics, Buddhism, and Philosophy*. La Salle, IN: Open Court.
- Mbiti, John. 1997. *African Religions and Philosophy*. Oxford, England: Heinemann Publishers.
- Miller, Robbie. 1998. *The Two Hands of God: The Marginalization of Psi Phenomena*. Master thesis. Portland, OR: Lao Tse Press.
- Mindell, Amy. 2000. *Metaskills: The Spiritual Art of Therapy*. Portland, OR: LaoTse Press. (Русский перевод: «Психотерапия как духовная практика», М.: Класс, 1997).
- , 1999. *Coma: A Guide for Friends and Helpers*. Portland, OR: Process Work Center of Portland. Portland, OR: Lao Tse Press.¹
- Lao Tse Press, P.O. Box 40206, Portland, OR 97240-0206, USA. Telephone: 503-222-3395.

- Mindell, Arnold. 2000. *Dreaming While Awake: Techniques for 24-Hour Lucid Dreaming*. Charlottesville, VA: Hampton Roads Publishing. (Русский перевод: А. Минделл. Сновидение в бодрствовании. М: Изд-во Трансперсонального Института — АСТ, 2003.)
- . 2000. *Quantum Mind: The Edge Between Psychology and Physics*. Portland, OR: Lao Tse Press.
- . 1996. *The Shaman's Body: A New Shamanism for Health, Relationships, and Community*. San Francisco: HarperCollins. (Русский перевод: «Дао шамана», Москва, Изд-во Трансперсонального Института— Киев: София, 1996).
- . 1988. *City Shadows: Psychological Interventions in Psychiatry*. New York, London: Penguin.
- . 1987. *The Dreambody in Relationships*. New York, London: Penguin.
- . 1985. *River's Way: The Process Science of the Dreambody*. London, Boston: Penguin.
- . 1998. *Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self*. Portland, OR: Lao Tse Press (первоначально опубликована издательством Sigo Press, Boston, 1982).
- Morris, Jill. 1985. *The Dream Workbook*. Boston: Little, Brown and Company.
- Moss, Robert. 1996. *Conscious Dreaming*. New York: Crown Trade Paperback.
- Perls, Fritz. 1969. *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, Utah: Real People Press.
- Tart, Charles. 1969. *Altered States of Consciousness*. New York: John Wiley & Sons.
- Ullman, Montague, and Zimmerman, Nan. 1979. *Working with Dreams*. London: Hutchinson and Co.
- Von Franz, Marie Louise. 1974. *Number and Time: Rejections Leading Toward an Unification of Depth Psychology and Physics*. Evanston, IL: Northwestern University Press.

ИНСТИТУТ ТРАСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Занимается распространением трансперсональных знаний через обучающие семинары, конференции, постоянно действующие лаборатории и издательскую деятельность. Трансперсональные практики укоренены в трансперсональной психологии, в опыте мировых духовно-религиозных традиций, а также во внеконфессиональных древних и современных психотехнологиях трансценденции и экстаза (шаманизме, авангардном искусстве, науке и психотерапии).

Щ СЕМИНАРЫ ПО ТРАСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ХОЛОТРОПНОМУ ДЫХАНИЮ

Если вы хотите повысить уровень жизненной энергии, полнее использовать свои возможности, интересуетесь применением трансперсональной психологии в бизнесе, личностном росте, психотерапии, педагогике и т. д., посетите вводные 2-дневные семинары, которые проводятся Институтом в последние выходные каждого месяца.

Шестидневные семинары по *трансперсональной психологии и холо-тропному дыханию* — эффективному методу психотерапии и самопознания — предназначены для личностного роста и повышения квалификации психологов, психотерапевтов, психиатров, врачей, педагогов, а также всех интересующихся практическими применениями трансперсональной психологии.

Метод разработан американскими трансперсональными психологами Станиславом и Кристиной Гроф специально для **использования уникальных терапевтических возможностей необычных состояний сознания.**

Холотропное дыхание эффективно при лечении большинства психосоматических и психических расстройств, но самая главная область его применения — глубинная работа над собой, где оно наиболее эффективно и может прекрасно дополняться традиционными подходами. Еще одна область применения холотропного дыхания — поиск нестандартных решений и творческих прорывов.

Вводная программа по *трансперсональной психологии и холотропному дыханию* состоит из трех шестидневных семинаров по следующим темам:

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>

Информацию о семинарах Арни и Эми Минделл можно найти на их странице в Интернете:

www.aamindell.net

Запись на вводные семинары по процессуальной работе в Москве потел. (095)518-54-47

Научное издание

Минделл Арнольд

Ученик создателя сновидений

Использование более высоких состояний сознания для интерпретации сновидений

Художественный редактор ОН. Адаскина

Компьютерный дизайн: Ю.Ю. Герцева

Младший редактор Е.А. Лазарева

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953004 — литература научная и производственная

Гигиеническое заключение № 77.99.02.953.Д.008286.12.02 от 09.12.2002 г.

ООО «Издательство АСТ»

667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Кочетова, д. 28

Наши электронные адреса:

WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ОАО «Санкт-Петербургская типография № 6».

191144, Санкт-Петербург, ул. Моисеенко, 10.

Телефон отдела маркетинга 271-35-42.

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>