



Роберт П. Гонглофф

ТАЙНЫ СНОВИДЕНИЙ

НОВЫЙ
МЕТОД
ТОЛКОВАНИЯ



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родине. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут вам стать таким человеком и укрепят ваши добродетели. Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни. Возрождайте его в себе, поддерживайте в других. Именно эти усилия укрепляют и вдохновляют наши души на сострадание, заботу и поддержку ближнего и способствуют росту нашего личного и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности
Центра познания «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Петр Лисовский

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Пётр Лисовский".

В серии



ПРАКТИЧЕСКАЯ ПАРАСПИХОЛОГИЯ

выходят книги:

Леви Дж. и М.

Ясный ум. Медитация

и фитнес для разума (цена: 129 руб.)

Уэллс Д.

Реальные люди, реальные

прошлые жизни (цена: 129 руб.)

Мак-Кой Э.

Путешествия между мирами.

Техники для начинающих (цена: 129 руб.)

Линн Д.

Кем ты был в прошлой жизни?

Узнай прошлое, измени настоящее (цена: 129 руб.)

Коэн Д. Э

Многократность. Прошлые жизни,

настоящее, перерождение (цена: 129 руб.)

Болтенко Э.

Учебник по экстрасенсорике.

Советы от практикующей ведуньи (цена: 169 руб.)

Джирш Э.

**Космическая энергия. Как преобразовать свою
жизнь с помощью невидимых сил (цена: 129 руб.)**

Ливон Дж.

**Счастливый медиум. Пробуждение вашей
природной интуиции (цена: 169 руб.)**

Все книги издательства можно заказать

по телефону: 8 800 333 00 76

ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!

ВНИМАНИЕ! ЦЕНЫ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА!!!

Роберт П. Гонглофф

Издательство Альпина Паблишерс

ТАЙНЫ СНОВИДЕНИЙ

НОВЫЙ МЕТОД ТОЛКОВАНИЯ

Когда вы спите, вы можете увидеть многое. Но что же означают эти видения? И как их толковать? В книге Роберта Гонглоффа вы узнаете, каким образом можно использовать сновидения для достижения успеха в жизни. Вы научитесь распознавать различные символы и языки сна, а также использовать сновидения для решения проблем. Вы узнаете, каким образом можно использовать сновидения для достижения успеха в жизни, а также каким образом можно использовать сновидения для достижения успеха в жизни.

Сколько

«Секреты сновидений» — это книга о том, как использовать сновидения для достижения успеха в жизни. В ней вы узнаете, каким образом можно использовать сновидения для достижения успеха в жизни, а также каким образом можно использовать сновидения для достижения успеха в жизни.

Санкт-Петербург
Издательская группа
«Весь»
2012

ISBN 978-5-9831-001-9
978-5-9831-001-9
978-5-9831-001-9
978-5-9831-001-9

УДК 133.2+159.9

ББК 86.42

Г65

Robert P. GONGLOFF

•Dream Exploration. A New Approach•

Перевод с английского Н. С. Михшиной

Оформление обложки А. Ф. Байбаковой

Гонглофф Р. П.

Г65 Тайны сновидений. Новый метод толкования. —

СПб.: ИГ «Весь», 2012. — 176 с.

ISBN 978-5-9573-2462-1

Каждую ночь сны пытаются сообщить нам что-то: мы видим различные образы и символы и пытаемся расшифровать их. Но работа исключительно с символами может задержать получение сообщения, которое несет сон. В этой книге Роберт Гонглофф представляет новый метод толкования, который позволит нам интерпретировать сны безошибочно.

Многолетняя работа автора со снами привела его к такому выводу: оказывается, самое главное — это понять тему, а не символ, так как из-за неправильного толкования какого-то одного символа мы не уловим суть сообщения, посыпанного сознанием. В этой книге описываются двенадцать основных тем, охватывающих все виды активности обычной «ночной» и «дневной» жизни, и предлагаются упражнения для работы с ними. Выполняя упражнения, мы сможем понять, что хочет сказать нам наше сознание, и узнаем, как наилучшим образом использовать это новое знание о себе.

Эта книга-учебник будет интересна и начинающим, и опытным исследователям снов как сборник самых практических и эффективных упражнений для работы со сновидениями.

УДК 133.2+159.9

ББК 86.42

Тематика: Эзотерика/Гадания/Толкование снов

Ранее книга выходила под названием «Матрица сновидений. Новый подход в исследовании снов»

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA,
www.llewellyn.com

© 2006 Robert P. Gongloff

© Перевод на русский язык, издание
на русском языке, ОАО «Издательская
группа „Весь“», 2009

ISBN 978-5-9573-2462

ISBN 978-0-7387-0818-8 (англ.)

ОБРАЩЕНИЕ К ТИК О КАКСТРО

**Новые земли открывает тот,
у кого есть мужество
потерять из виду берег.**

Аноним

Следующий разрыв между мной и Еланьей Торой, или Тони, стал в качестве прямой волны для самовыражения, неподобающейся в индивидуальном труде книги или «животворящем» члене. Еланьей Торой я уже много лет занималась, и мое отношение к ней было оставлено на публичной выставке в Париже. Важно помнить, что Тони Тори (все ее работы и документы) являются результатом тщательного исследования истории Сибирской земли и ее культуры, а также ее природных богатств. Еланьей Торой было открыто и исследовано множество новых археологических находок, а также открыты различные виды изобразительного искусства. Еланьей Торой было открыто и исследовано множество новых археологических находок, а также открыты различные виды изобразительного искусства.

Эта книга посвящается всем,

У КОГО ЕСТЬ МУЖЕСТВО «ПОТЕРЬЯ ИЗ ВИДУ БЕРЕГ»,

ИССЛЕДУЯ ТАЙНЫ СВОИХ СПОВ

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Кто знает, что значат сны? Это знаем мы, те, кто их видит, как оригинально показывает мой коллега Роберт Гонглофф в своей книге «Тайны сновидений». Эта книга будет интересна и начинающим, и опытным исследователям снов как сборник самых практических и эффективных упражнений, которые я когда-либо и где-либо встречала. Добраться до сути сна непросто, но Роберт, вооруженный своим новаторским подходом, ведет нас прямо к сокровищу, скрытому в темных пещерах нашего бессознательного: он помогает нам понять ядро сна, его тему. Методов толкования снов — великое множество, однако подход Роберта избавляет вас от необходимости следовать извилистыми и порою только сбывающими с толку путями; это прямая дорога к тому целительному сообщению, которое несет сон. Роберт обозначает маршрут четкими указаниями, упражнениями и примерами, доказывая, что темы — это кратчайший путь к сути сна.

Роберт взял лучшее из своего собственного многолетнего опыта работы со снами и всестороннего изучения эзотерических учений и мудрости древних и вывел простые, но бесценные рекомендации для работы со снами. Он рассказывает, что такие темы и чем они не являются, указывает на распространенные ошибки и предлагает основные сюжеты, которые применимы ко всем снам и ситуациям «дневной» жизни. Умев четко организовать информацию, Роберт создал Матрицу тем, состоящую из двенадцати базовых блоков, общих для всех нас, вне зависимости от различных жизненных обстоятельств. Ответив на соответствующие вопросы, мы прольем свет знания и понимания на скрытые мотивы.

Рита Драйер, экс-президент и исполнительный директор
Международной ассоциации по изучению сновидений

ОГЛАВЛЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ.....	9
Введение	
ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ НОВОГО ПОДХОДА	11
Самый распространенный метод работы со снами.....	12
Время менять угол зрения	14
Темы снов	14
Нужна ли миру еще одна книга о снах?	15
О чем эта книга.....	16
Что такое тема.....	17
Чем темы не являются	17
Что такое Матрица тем.....	19
Почему двенадцать?	19
Чем эта книга может быть вам полезна.....	22
ГЛАВА 1	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ФОРМУЛИРОВКА ТЕМ	24
Из чего складывается тема	24
Как определить тему	26
Как сформулировать тему.....	29
Комплекс событий и снов	32
Упражнение на определение темы	35
ГЛАВА 2	
МАТРИЦА ТЕМ	38
Составляющие Матрицы тем.....	38
Почему основные темы представлены в виде вопросов?.....	40

Двенадцать основных тем	41
Как найти свою тему в Матрице	47
Матрица тем в работе	56
ГЛАВА 3	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕМ В РАБОТЕ СО СНАМИ	58
Принятие ответственности на себя	58
Пошаговая работа со снами и темами	60
ГЛАВА 4	
ПОЧИТАНИЕ СНА	113
Уровни сознания	114
Как почтить свои сны	116
Приложение 1	
СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ХАРАКТЕРИСТИК МАТРИЦЫ ТЕМ	135
Приложение 2	
ЧИСЛО ДВЕНАДЦАТЬ: 99 ПРИМЕРОВ	140
ПРИМЕЧАНИЯ	150
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	154
ОБ АВТОРЕ	158

БЛАГОДАРНОСТИ

Прежде всего я хочу поблагодарить представителей Международной ассоциации по изучению сновидений, работа в которой способствовала моему погружению в этот мир. Общаясь с членами ассоциации и участниками конференций лично, я узнал о снах больше, нежели мог узнать из какого бы то ни было количества книг и научных работ.

Среди исследователей сновидений много людей, которых я бы хотел поблагодарить отдельно. Многих я уже считаю не просто своими учителями, духовными наставниками и помощниками, но своей «семьей». Я благодарю Риту Двайер, Роберта Ванна де Кастла, Джереми Тейлора, Кэрол Уорнер, Хелен Картер, Чака и Ширл Кобури, Боба Хейдена, Коди Сиссона, Патрицию Гарфильд, Розмари Эллен Гуилли, Эрика Крега, Джоан Рошон и Роберта Оссану — полный список занял бы несколько страниц.

Спасибо всем моим духовным учителям, особенно — Кэрол Пэрриш, Соне Бергман, Кэрол Бейер, Бетти Карпер и Элис Бейли.

Спасибо моему любимому астрологу Стиву Нельсону, открывшему мне могущество двенадцати созвездий.

Спасибо всем храбрым участникам групп по изучению снов, в которых я состоял или занятия в которых проводил. Отдельное спасибо Хью и Джоан Дункан, а также Деборе Куппи.

Спасибо моим замечательным редакторам Люани Фуллбрайт и Сьюзен Сноуден. Люани задала направление и опре-

делила акценты того, что, как я теперь понимаю, изначально представляло собой лишь беспорядочный набор тезисов, а Сьюзен вдохнула жизнь в мой текст и помогла найти верный тон подачи материала. Обе они проделали грандиозный труд, помогая мне в работе над этой книгой.

Спасибо Веронике Тонэй и Роберту Боснаку, позволившим мне включить в свою книгу описание методов использования их великолепных техник.

И отдельное спасибо моей жене Марии — моему партнеру, другу и возлюбленной, — поддерживавшей и вдохновлявшей меня на протяжении всего пути. Она не дала мне упасть духом и умереть с голоду, пока я был занят написанием этой книги. Бессспорно, я не выжил бы, питаясь одним шоколадом.

Введение

ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ НОВОГО ПОДХОДА

Факты дают нам знание,
А истории — мудрость.

Рейчел Наоми Ремен,
Мэриленд

...Я вхожу в огромное помещение, похожее на библиотеку или книжный магазин, где, кажется, можно найти любую книгу по любой тематике. И вижу мужчину, возможно моего преподавателя. Он указывает на толстую книгу, в ладонь шириной, покрытую целлофаном, и говорит, что она — для меня. Но я не уверен, что хочу приобрести ее, ведь это даже не иллюстрированный справочник! Почему-то я заранее знаю, что картинок в ней нет — только текст. Зачем мне большая и, видимо, сложная книга, которую даже полистать нельзя, прежде чем пробивать чек?..

Этот сон приснился мне летом 2001 года. В то время я тесно общался с архитекторами и подрядчиками, решая вопрос, хочу ли я строить новый дом. Проснувшись, я задумался: что бы сон мог значить?

У меня нет времени внимательно разбирать каждый свой сон, поэтому, просыпаясь по утрам, я просто записываю их и даю им названия. Затем определяю тему и размышляю над заголовками и темами в надежде получить ключи к их разгадке.

Этот сон получил название «Мне предлагают книгу невероятных размеров, обернутую в целлофан». Оно было никак не связано с происходящим в моей жизни.

Когда же я определил тему, все встало на свои места: меня беспокоит то, что я собираюсь взять на себя больше, чем смогу осилить, или больше, чем хочу. Действительно ли я хочу взять на себя тяжелую задачу по постройке дома и понимаю ли, с чем имею дело?

САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ МЕТОД РАБОТЫ СО СНАМИ

Стремясь понять, что именно сообщают мне мои сны, я приступил к изучению этой темы. Начал с чтения соответствующей литературы и посещения семинаров. Как выяснилось, самый распространенный метод работы со сновидениями — объяснение значения символов.

В снах символы могут приходить в виде конкретных образов — людей, животных, одушевленных и неодушевленных объектов, бесформенных клякс и даже цветов, в которые окрашен ваш сон. Это могут быть также слова, услышанные или представленные во сне.

Сны говорят с нами на языке символов, и наша задача — попытаться расшифровать этот язык и понять, какое значение его символы имеют в нашей жизни. Особенно значимы и интересны могут быть те символы, которые вызывают устойчивые эмоции.

Я пользовался таким методом многие годы, но со временем почувствовал, что не могу ограничиваться только им, и на то было несколько причин.

- Определение значения символа бывает порой утомительным и отнимает слишком много времени. Допустим, вы увидели во сне лошадь. Что такое лошадь? Почему она была именно этой масти? Это была кобыла или конь? Что из этого следует? Имеет ли это значение в данном конкретном сне?
- Для того чтобы полностью понять значение символа, вы должны рассмотреть его в контексте всего сна в целом.

Почему в этом конкретном сне вообще появилась лошадь? Что вы видели во сне, кроме лошади? Какие чувства вызвало у вас появление этой лошади?

- Символы нередко могут ввести в заблуждение; все зависит от того, как вы истолкуете их значение. Почему именно такая лошадь появилась в этом сне? Почему эта лошадь вела себя так, а не иначе?
- Большое количество символов или образов требуют значительных усилий и больших затрат времени, чтобы понять послание из сновидения. А как насчет других животных в вашем сне? А были ли в нем конюшни, заборы? Или, например, гроза? А люди?
- У символов нет универсальных значений, применимых ко всем снам. Вам и раньше снились лошади, и наверняка вы думали, что понимаете значение этого образа. Но значит ли лошадь из этого сна то же самое, что и другие лошади — из других снов? Может быть, да, а может — и нет.

Сны пытаются сообщить нам что-то. Работа исключительно с символами может задержать получение этого сообщения сознанием. Каждую ночь вы видите во сне различные образы и символы. Но главный вопрос или сообщение, которое несет сон, остается тем же. Например, вы можете наблюдать последовательность из трех снов: в первом вы едете верхом на лошади, во втором — ведете машину, а в третьем — передвигаете мебель; но тема везде одна — утрата контроля. Если из-за неправильного толкования какого-нибудь отдельного символа вы не уловите суть сообщения, то получите его опять, но уже в другом виде. И будете получать — в виде самых различных образов, — пока не поймете его значение.

Вернемся к моему сну: если бы я ограничился заголовком, я бы пропустил важное сообщение, которое в нем содержалось, — то, с чем мне нужно было тогда разобраться. Если бы я работал только с символами, мне бы потребовалось намного больше времени, чтобы добиться до сути — «ядра» — сна.

Понимание пришло, когда я определил тему. Мне не пришлось ждать, пока сообщение повторится с другим набором образов, чтобы я понял его суть.

ВРЕМЯ МЕНЯТЬ УГОЛ ЗРЕНИЯ

Я убежден, что необходимо найти новый подход к работе со снами. Требуется изменить угол зрения.

Томас Мор в своей книге «Забота души» дает объяснение той философии, на которой основывается и предлагаемый мною метод. Мор говорит: «Рассказывание историй помогает выявить темы, с которыми мы работаем в жизни, — глубокие темы, раскрывающие проживаемые нами мифы. Необходимо только слегка сместить акценты, чтобы сосредоточиться на самой истории, а не на ее интерпретации» [1].

Сны, как правило, тоже представляют собой истории. Такая форма облегчает задачу фокусирования на главном — на том, что важнее всего для вашего здоровья и благополучия. Но анализ символов сосредоточивает вас на толковании, а не на истории. Пытаясь понять, что «означает» сон, вы можете упустить его суть. Работа же напрямую с темой — с использованием методов, представленных в этой книге, — упрощает разгадку снов.

ТЕМЫ СНОВ

Практическим опытом в работе со снами я обязан в первую очередь моей хорошей подруге Рите Двайер. Рита — один из основателей и экс-президент Международной ассоциации по изучению сновидений. В 1959 году сон, хотя и не ее, спас Рите жизнь. Она работала в то время в аэрокосмической лаборатории, и, когда во время одного из опытов произошел взрыв, ее коллега вытащил ее из огня. Он действовал автоматически, делая то, что уже проделывал много раз в своем

повторяющимся сне. После случившегося Рита и посвятила свою жизнь работе со снами.

По всему миру она провела множество семинаров, посвященных изучению сновидений. Создала Общество исследователей снов в северной Вирджинии (федеральный округ Колумбия). Члены Общества собираются один-два раза в месяц и обсуждают свои сны и то, как далеко они продвинулись в своих исследованиях. На одном из таких собраний Рита познакомила меня с техникой, описанной в книге Луи М. Савари, Патриции Х. Берн и Стрефона Каплана Уилльямса «Сны и духовный рост». Эта техника называется по первым буквам слов «заголовок», «тема», «эффект» и «вопрос» (TTAQ). Авторы советуют давать заголовок каждому сну, определять его тему и обращать внимание на эффект — вызываемые у вас сновидением эмоции или чувства. Вопрос, который вам нужно задать, согласно этой технике — не тот, на который сон отвечает, а тот, который ставится сном.

Обучая этой технике участников моих семинаров, я заметил, что для всех самым сложным является определение темы сна. Я стал искать совета, что делать, в специальной литературе и обнаружил существенный пробел.

Нужна ли миру еще одна книга о снах?

Множество прекрасных книг рассказывают о таких методах работы со снами, как обзаглавливание, толкование символов, рисование снов, изложение их в стихотворной форме и так далее. Относительно немногие авторы рассматривают именно темы снов, и наилучшие, с моей точки зрения, книги по данному вопросу — «В твоих снах» Гейл Делани, где представлены самые общие темы снов, составивших личный опыт автора, и «Универсальный ключ ко снам» Патриции Гарфильд, где описываются двенадцать общих тем, выявленных в результате исследований,

проводившихся по всему миру. В обеих книгах, в числе прочего, указаны темы падения и полета, погони и обнажения в общественных местах. Оба автора приводят способы соотнесения этих общих тем с личными снами и жизнью отдельного человека.

Я думаю, то, что Делани и Гарфильд называют общими темами, в действительности — так называемая особая сновидческая деятельность, и сообщения, идеи и представления, присущие ей, еще только предстоит определить.

Например, один из самых распространенных снов человечества — оказаться голым в общественном месте. Я спросил себя: какова центральная тема такой сновидческой деятельности? Проведя небольшой самоанализ, я понял: сны, в которых мы оказываемся в общественном месте раздетыми или одетыми неподобающим образом, указывают на особенности нашей самоидентификации, нашего мировосприятия. Самоидентификация — это общая тема, а сон — пример ее реализации.

В конечном итоге книгу, в которой содержались бы подробные указания на предмет того, как определять темы сновидений и как затем работать с ними, я так и не нашел. Нигде в литературе я не обнаружил никаких рекомендаций, как определять темы снов, а также темы, имеющие отношение к нашим снам.

Я намерен заполнить этот пробел своей книгой.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

В этой книге представлен подход к работе со сновидениями. А именно — темы «ночной жизни» и их отношение к «дневной жизни».

Это книга практических советов. Из нее вы узнаете, как определять темы своих снов и как использовать их для жизни в «дневной» реальности.

Тот, кто впервые обращается к работе со снами, найдет в этой книге рекомендации по фиксированию, анализу и включению содержащихся в них сообщений в свою жизнь.

Опытным исследователям сновидений книга расскажет о концепции тем и о том, как соединить этот подход с уже знакомыми вам методами.

ЧТО ТАКОЕ ТЕМА

Суть, «сердце» чего бы то ни было — это жизненно важное ядро. Это центр вашего существа. Это место, где можно испытать самые сильные эмоции и переживания, та часть вашей личности, где хранится основа вашей души. Сны рождаются в этом центре. Ваши сны пытаются донести до вас цель и суть движений вашей души. Темы снов — это важные сообщения, посылаемые из этого центра и наполненные эмоциями, которые подвигают вас на новые открытия и помогают лучше понять себя и то, что вам необходимо для внутреннего роста и развития.

Тема сновидения — это важное сообщение, идея или представление, которые сон пытается донести до вашего сознания. Она подсказывает суть сообщения, передаваемого сном.

ЧЕМ ТЕМЫ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ

Темы — это не сюжеты. Когда вы читаете книгу или смотрите фильм, вы следите за развитием сюжета и постепенно понимаете, «что хотел сказать автор». Возможно, вы слышали утверждение, что число основных тем в литературе и кинематографе ограничено. Публичная интернет-библиотека (<http://www.ipl.org>) сообщает, что в литературе можно выделить различное количество сюжетов. Но не тем. Однако все сюжеты объединяет одна общая тема — конфликт. Лучший способ объяснить любую ситуацию — показать внутренний конфликт: оппозиции и разногласия. Мы живем в поляризованном мире, и наша жизнь построена на оппозициях:

правильное — неправильное, он — она, республиканцы — демократы и так далее.

Это справедливо и в отношении снов. Сюжеты снов — это действия, происходящие вокруг символовических образов. Они могут содержать конфликт. События во сне, конечно, вызывают эмоции. Они не дают нам покоя — для того, чтобы мы искали сообщение, которое несет сон, его тему. Но темы не сюжеты.

Темы можно разделить по жанрам кино и литературы. Существуют приключенческие саги, любовные истории, научная фантастика, военные мемуары и ужасы. Это различные виды историй, которые могут иметь общие темы, идеи или сообщения. К примеру, тема «добро против зла», как и другие человеческие конфликты, может быть обнаружена в любой из этих историй.

В книгах о снах описываются различные виды сновидений, такие как осознанные, мистические, пророческие, телепатические, исцеляющие, кошмары и другие. Для каждого типа сновидений характерна не определенная тема или сообщение, но способ, посредством которого сообщение передается.

Кошмары содержат тревожные сообщения и заставляют вас просыпаться в ужасе или страхе.

В осознанных сновидениях вы понимаете, что спите и видите сон. Это позволяет осознанно работать с образным рядом сна, как если бы вы бодрствовали.

Мистические сновидения несут духовные сообщения, часто в виде эмоций или чувства.

Пророческие сны сообщают о возможных будущих событиях.

Телепатические сны соединяют вас с другим человеком, которого вы можете знать или не знать в действительности.

Исцеляющие сны сообщают о состоянии вашего тела или души и часто указывают путь исцеления.

Каждый из этих снов может нести только одну тему или сообщение. Некоторые считают, что кошмары снятся, когда человек игнорирует или упускает сообщение, передававшееся до этого в другом, более мягким виде.

Итак, тема сна — это то важное сообщение, идея или представление, которые сон пытается донести до вашего сознания. Тема подводит вас прямо к сути того, что пытается сообщить вам сон. Одно и то же сообщение может быть передано в различных видах сновидений.

ЧТО ТАКОЕ МАТРИЦА ТЕМ

Самые важные вопросы, которые ставит перед нами жизнь, отражаются и в сновидениях; они могут быть представлены в виде двенадцати различных тем, сведенных в этой книге в единую Матрицу.

Матрица — это логически упорядоченное расположение битов информации, позволяющее определять их соотношения. В математике матрица используется для отображения величин. В компьютерной индустрии матрица — это расположение элементов памяти. Применительно к снам, Матрица — это последовательность из двенадцати основных тем. Ее роль — помочь связать темы личных снов с системой общих тем. Матрица помогает осознавать события «дневной» жизни.

ПОЧЕМУ ДВЕНАДЦАТЬ?

В этой книге описываются двенадцать основных тем, охватывающих все виды активности в вашей «ночной» и «дневной» жизни. Также вы найдете здесь программу двенадцати шагов для работы со снами.

Числа имеют большое значение. Показательный пример — число двенадцать.

На протяжении всей истории человечества этому числу придавалось особое значение. Оно упоминается во всех мировых религиях. В христианстве, например, двенадцать апостолов. Целые народы делили свои племена и территории на основании

числа двенадцать. Этот принцип действовал в Древнем Египте, Финикии, Халдее, Персии, Вавилонии, Римской империи, Греции, Галлии, Скандинавии, Индии, Тибете, Израиле, Японии, Китае, Перу, Исландии, Африке, на Мадагаскаре, в Полинезии и многих других странах [2]. Даже сегодня именно двенадцать стран образуют Содружество независимых государств — объединение бывших республик СССР. Наши дни и ночи делятся на двенадцать часов. Год делится на двенадцать месяцев. В линейном футе — двенадцать дюймов. Суд присяжных состоит из двенадцати человек. И это только лишь несколько примеров (другие приведены в Приложении 2)!

Значение числа двенадцать берет начало в астрономии. Считается, что древние шумеры были первыми, кто разделил небо на двенадцать созвездий и обозначил каждое из них специальным символом. Так, например, первый знак шумеры называли «жилая поля», второй — «небесный бык» и так далее. Они верили, что созвездия оказывают воздействие на человеческие отношения и поступки. Изучение этого явления позднее превратилось в науку, получившую название астрология. Греки назвали астрологическую модель двенадцати созвездий зодиаком. Каждое созвездие получило имя бога — Овен, Телец и так далее.

Каждый знак зодиака в астрологии представляет определенную черту характера. Люди испытывают влияние того созвездия, под знаком которого родились, и могут, таким образом, обладать чертами характера покровителя этого созвездия. Характеристики знаков зодиака прошли проверку временем. Каждому знаку соответствует определенная черта характера, оказывающая определенное воздействие на личность родившегося в тот или иной астрологический период.

Характеристики каждого знака демонстрируют также постепенное развитие: каждый период готовит нас к следующему. Зодиак, таким образом, символизирует жизненный цикл. Используя термин «жизненный цикл», мы будем иметь в виду все этапы развития, которые проходит человек в своей жизни. Вы проживали множество жизненных циклов: цикл карьеры, цикл отношений, цикл образования, цикл определенного проекта.

Циклы, имеющие значение в вашей жизни, — природные циклы — могут быть представлены в виде двенадцати этапов, соответствующих зодиакальной последовательности. Так, например, первоначальные значения двенадцати созвездий в китайской астрологии соотносятся с двенадцатью стадиями жизненного цикла хлебного злака. Если вы соотнесете их с двенадцатью месяцами года, начиная с января, жизненный цикл будет заметен более явно:

- 1) зерно, корни;
- 2) набухание, опускание в воду;
- 3) прорастание, выход;
- 4) рождение;
- 5) рост;
- 6) плоды;
- 7) вкус (спелые плоды);
- 8) насыщенный цвет;
- 9) запасание, урожай;
- 10) благодарность, сбор урожая;
- 11) отбор (новые семена);
- 12) хранение (состояние покоя) [3].

В современной западной астрологии природные жизненные циклы также соотносятся с зодиакальной последовательностью. Дейн Радьяр, один из самых уважаемых астрологов в мире, говорит о подобном соответствии двенадцати созвездий временам года. Радьяр описывает весну и лето как время индивидуализации, а осень-зиму — как время коллективизации. Далее он делит год на четыре периода:

- *весна* — время отделения, нового рождения и раскрытия;
- *лето* — время стабилизации, когда появляются и созревают плоды и цветы зацветают в полную силу;
- *осень* — время образования групп, сбора урожая и отбора новых семян;
- *зима* — время накопления, когда мы запасаем пищу и начинаем высаживать и прорашивать новые семена; время роста.

Как говорит Радьяр, эти четыре времени года «в целом соответствуют четырем основным периодам любого космического цикла — как микро-, так и макрокосмического» [4].

В каждом из нас содержатся все природные элементы. Таким образом, в нас изначально заложен ритм двенадцати созвездий.

Матрица тем, представленная в этой книге, основана на циклическом ритме жизни двенадцати созвездий, который отражается в их влиянии на людей, рожденных под тем или иным знаком зодиака.

Жизненный цикл представляет собой спираль. По мере того как вы проходите различные этапы вашего жизненного цикла и ощущаете его завершение, вы возвращаетесь к началу, чтобы перейти к новому циклу. Но при этом вы никогда не возвращаетесь обратно. Каждый раз вы начинаете новый цикл на более высоком уровне понимания. Вы всегда продвигаетесь вперед.

Циклы повторяются, но события никогда не происходят в точности так, как происходили до этого. Вы всегда начинаете новый цикл с нового уровня знаний и осознания.

ЧЕМ ЭТА КНИГА МОЖЕТ БЫТЬ ВАМ ПОЛЕЗНА

Из этой книги вы узнаете, как работать с темами ваших снов и событий «дневной» жизни — для личностного развития. В трех первых главах даны основы для исследования глубинных проблем, требующих осознания и осмысливания. В четвертой рассказывается о том, как наилучшим образом использовать это новое знание о себе.

В первой главе подробно объясняется, что такое темы и как их определять — не только для работы со снами, но и для понимания любого события в вашей жизни.

Во второй главе представлена Матрица тем и приведены принципы работы с нею. Матрица содержит описания двенадцати общих тем, которые помогут вам понять, на какой сфере

жизни советуют вам сосредоточиться ваши сны или события «дневной» жизни. Матрица также поможет определить, на каком этапе жизненного цикла в этой сфере вы находитесь и как перейти на следующую ступень.

В третьей главе рассказывается, как включить темы и Матрицу тем в вашу ежедневную работу со снами. В этой главе приведены двенадцать процессов, или шагов, которые помогут вам в работе со снами.

Четвертая глава подскажет, как использовать проделанную вами работу с темами. Работая с двенадцатью основными темами, указанными в Матрице тем, вы узнаете, как разрешать вопросы, которые поднимаются вашими снами, увидите, каким образом следует совершать определенные действия в вашей «дневной жизни». Это называется почитанием сна.

Описание двенадцати тем во второй главе и двенадцати процессов работы со снами в третьей главе дано в контексте четырех главных жизненных циклов, о которых мы говорили выше. Для обозначения четырех этапов жизненного цикла мы будем использовать термины «различение» («дифференциация»), «выражение», «взаимодействие» и «накопление» («капитализация»).

Эта книга должна помочь вам понять и прожить ваши собственные жизненные циклы.

Через дифференциацию и выражение вы приходите к пониманию себя как отдельной личности. Через взаимодействие и капитализацию вы приходите к пониманию себя как члена общества, в том числе мирового сообщества.

Сосредоточение на том, как вы определяете себя в качестве индивидуума, готовит вас к самовыражению. Осознание способа самовыражения готовит к взаимодействию с окружающими людьми — сначала с одним человеком, затем с множеством. Понимание того, как складывается ваше взаимодействие с окружением, готовит вас к взаимодействию со всем человечеством. Концентрация на всем человечестве в целом готовит к тому, чтобы вы могли определить себя как индивидуума на более высоком уровне сознания. И цикл продолжается.

ГЛАВА 1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ФОРМУЛИРОВКА ТЕМ

Открытия ждут того, кто, путешествуя,
не станет искать новых пейзажей,
но обретет иное зрение.

Марсель Пруст

В

этой главе мы подробно поговорим о том, что такое темы и как их определять. Вы можете использовать приведенные здесь методы для определения и формулирования тем в любом контексте.

Здесь вы найдете информацию, которая поможет лучше понять структуру двенадцати шагов, представленных в третьей главе. При определении темы вашей, как «ночной», так и «дневной» жизни в работе со сновидениями они будут опорными.

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ТЕМА

Во введении мы дали определение термину «тема» применительно к снам. Мы знаем, что тема — это не сюжет и не тип истории. Тема связана со скрытым сообщени-

см, которое содержит история или событие. Лучший способ определить тему — изучить само событие.

Любое событие — будь то опыт, пережитый в реальности, сцена из книги или кинофильма или же сон — имеет два основных компонента: одно или несколько действующих лиц и определенный вид активности.

Действующее лицо мы понимаем в самом широком смысле. Им может быть человек, животное или неодушевленный предмет. Зачастую это только вы, наблюдатель. Например, когда вы любуетесь закатом, действующие лица — вы и солнце. Когда вы вдыхаете аромат цветов, действующие лица — вы и цветы. И каждое из этих событий состоит из двух основных компонентов: действующее лицо (или лица) и действие, в данном случае — наслаждение красотой посредством зрения или обоняния.

Любой вид деятельности, которой мы занимаемся, служит какой-то цели. Например, вдыхать аромат цветов можно с целью получить кратковременное удовольствие.

Во-первых, каждое событие расширяет наше сознание и приводит нас к новому пониманию действительности. Например, цветы из сегодняшнего сна никогда раньше не были в точности такими, какими вы увидели их сейчас, и никогда больше не будут такими.

Во-вторых, каждое событие определяет наши симпатии и антипатии. Мы знаем, что какие-то цветы нравятся нам больше, чем другие, и, как нам кажется, пахнут лучше, чем другие.

В-третьих, каждое событие предполагает решение: куда и как двигаться дальше, получив этот опыт. Мы можем для себя решить, что будем избегать неприятных нам цветов и окружать себя теми, что доставляют нам удовольствие.

Таким образом, любой вид деятельности, в которую вовлечены действующие лица нашей жизни, служит определенной цели. Подобная деятельность дает нам новое знание. Осознать эту цель можно, выяснив, в чем заключается суть опыта, его главное сообщение. Это сообщение и есть тема события.

Тема любого происходящего с вами события — это то сообщение, идея или представление, которое событие пытается

донести до вашего сознания. Например, вы можете получить это главное сообщение от друзей или наблюдая, как общаются между собой совершенно незнакомые вам люди. Вы можете извлечь его из книги, фильма или из сна.

Тема сна — это то важное сообщение, идея или представление, которое сон пытается донести до вашего сознания. Тема дает вам ключ к пониманию сути сна. Кроме того, если вы посмотрите на свою «дневную» жизнь как на сон, вы также сможете понять сообщения, идеи или представления, которые содержит ваш опыт. Определение тем ваших снов и опытов, переживаемых в реальности, выводит важные вопросы вашей жизни на первый план, и вы можете осознать их и работать с ними сознательно. Далее приведены методы оценки каждого события и определения его темы.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ТЕМУ

Для того чтобы определить тему события, необходимо наблюдать за действиями центрального персонажа (или многих персонажей) и понять, в чем состоит суть или причина его деятельности. Вы можете облегчить себе задачу, ответив на следующие вопросы.

1. В чем заключается основная деятельность? (Действие само по себе может быть темой.)
2. Какова главная проблема персонажей? (Эта проблема может быть темой.)
3. Какова явная или возможная мотивация персонажей, заставляющая их действовать именно таким образом? Что определяет поведение персонажей? Какая возникает эмоция и почему? Какова главная, неотъемлемая черта характера центрального персонажа или персонажей? Каково отношение персонажа или персонажей к центральной проблеме?

Для примера рассмотрим, скажем, такое событие, которое может произойти с вами во сне или в реальности (будем надеяться, что подобный опыт у вас уже в прошлом).

...Ночевка на природе. Появляется медведь. Побег от медведя...

Ниже приведены несколько вариантов возможных ответов на три основных вопроса, которые помогут нам определить тему этого события.

1. *В чем заключается основная деятельность?* В этом событии два действующих лица — вы и медведь. Вероятно, вы планируете каким-то определенным образом провести свой досуг. Вам необязательно нужны для этого другие люди и наверняка не нужен кто-то больше и сильнее вас. Однако вы можете рассматривать эту ситуацию как подавляющую и угрожающую. Исходя только из своих действий, вы можете обозначить тему так: «*Я оказался в непредвиденной ситуации*». Исходя из действий обоих персонажей, вы можете определить тему иначе: «*Я сдался перед чем-то, что больше и сильнее меня*».
2. *Какова главная проблема персонажей?* Если иметь в виду каждого персонажа — медведя и убежавшего человека, проблема заключается в том, что они оказались в одном месте в одно и то же время и не особенно рады видеть друг друга. Темой в этом случае может быть: а) «*Столкновение двух субъектов, не привыкших находиться рядом*»; б) «*Ситуация, которая может вылиться в конфликт*».
3. *Какова мотивация персонажей?* Исходя из описания события — как оно было дано, — мы можем только догадываться об их мотивации, так как не знаем, гнался ли за вами медведь или, не дожидаясь этого, вы сами убежали, боясь, что он за вами погонится. Но почему вы не попытались спугнуть медведя или дать ему отпор каким-нибудь образом?

Любую мотивацию можно определить как один из трех видов энергии — чувство, волю и разум [5]. Пытаясь определить основную мотивацию персонажей, не забывайте об этих трех категориях.

- **Чувство.** К этой категории относится мотивация, в основе которой — чувство заботы, сострадания, любовь или практическая мудрость. Примерами могут служить выражение безусловной любви, заботы и сочувствия, сопряженное с сильным эмоциональным переживанием. Проявляясь вместе, они отражают использование приобретенной мудрости.
- **Воля.** К этой категории относится мотивация, в основе которой — целеустремленность, решимость или проявление силы. Примерами могут служить использование личной силы и энергии для преодоления трудностей в достижении личной мечты, проявление воли для осуществления личных и общих желаний.
- **Разум.** К этой категории относится мотивация, в основе которой — размышление, понимание причин и приспособляемость. Примерами могут служить изучение и адаптация к условиям упущеных или осуществленных возможностей, анализ и выработка стратегий, обмен информацией и принятие на себя ответственности.

Мощным побуждающим фактором может стать эмоция. В случае с медведем вами руководила только эмоция? Если да, то, возможно, движущая сила этого события — эмоция страха. Эмоция может быть темой. Исходя из того, что тема основана на эмоции, вы можете сказать: «Я боюсь подавления и реагирую, ощущая страх».

Проявление личной воли с целью осуществить желание — еще один важнейший фактор мотивации. Тема может отражать волю и желание: «Я нахожусь в ситуации, когда решается вопрос жизни и смерти, и выбираю жизнь».

Третий ведущий фактор — разум. Может быть, вы быстренько перебрали в голове все возможные варианты и пришли к логическому выводу, что в другом месте вам будет безопаснее. Тогда для вас темой этого события может стать следующее: а) «*Я чувствую угрозу*»; б) «*Я бегу от боли*»; в) «*Я бегу от опасности*».

Если вы задумаетесь, какова мотивация медведя, тема может быть сформулирована так: «*Я пытаюсь удовлетворить свои основные потребности выживания*».

Все приведенные выше предположения — варианты возможного взгляда на события — являются способом, помогающим определить главные сообщения и скрытые темы. Эти вопросы — различные взгляды на случившееся — могут открыть вам суть происходящего и причины тех или иных действий. Всякий раз, анализируя какое-то событие, вам нужно решать, какой из вопросов уместен именно в этом случае. Спросите себя, что произвело на вас наибольшее впечатление. Действия персонажей? Антураж? Или то, как развивается ключевая проблема? А может быть, мотивации, которые побуждают персонажей поступать именно так, как они поступают, и которые определяются их эмоциями, волей или разумом?

КАК СФОРМИРОВАТЬ ТЕМУ

Правил на этот счет не существует. Это может быть как целое предложение, так и единственное слово. Или же вопрос. Так, например, тема «*Я боюсь подавления*» — это целое предложение. Вы можете переформулировать ее на «*Страх подавления*» или просто «*Подавление*». А также поставить вопрос: «*Меня что-то подавляет?*»

Тема «*Ситуация, которая может вылиться в конфликт*» тоже может быть переформулирована следующим образом: «*Я нахожусь в ситуации, чреватой конфликтом*» или: «*Потенциальный конфликт*», а также как вопрос: «*Я нахожусь в ситуации, чреватой конфликтом?*»

Я предлагаю вам несколько способов определения темы. При внимательном изучении вы обнаружите, что все они имеют три основные характеристики.

- Во-первых, все формулировки персонализированы. Большинство из них начинаются с местоимения «я».
- Во-вторых, все темы формулируются в настоящем времени, как если бы события происходили сейчас. Большинство из них, к примеру, начинаются стандартно: «Я, такой-то», а не: «Я был такой-то».
- В-третьих, слова, используемые для описания события, редко повторяются в формулировке темы.

Ниже приведены рекомендации по формулировке тем с учетом этих трех характеристик.

Первый принцип формулирования темы: ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

Пытаясь определить и сформулировать тему, не забывайте, что действующим лицом события может быть кто угодно — не только люди, но и животные, неодушевленные предметы.

Энергию или количество может обозначать что угодно. Об этом красноречиво свидетельствуют многие общеупотребительные выражения: «поклевал как птичка», «царь зверей», «голубь мира», «скользкий как угорь», «провалился на экзамене», «ветер в голове», «тень улыбки», «на вес золота» и так далее.

Персонализация объекта (отождествление себя с ним) позволяет увидеть качество или энергию, которую вы ассоциируете с этим объектом, как аспект себя. Вы можете спросить себя: почему этот объект показан вам именно в этом сне, почему именно в таком контексте? Может быть, это то качество, над которым вам нужно работать?

Пример персонажа, которого мы обычно воспринимаем как неодушевленный объект, — машина. Людям очень часто снятся

машины. Темы буквально бросаются в глаза, если понаблюдать за действиями машины в своем сне. Персонализировав машину, ее даже легче будет увидеть, рассмотреть. Подумайте над следующими темами, связанными с персонажем-машиной.

- Как на меня действует включение в работу над сновидением слова «я»?
- Что ведет меня по жизни?
- Держу ли я все под контролем или утратил его?
- Меня преследуют или перевозят?
- Я защищен от опасности?

Неважно, какова деятельность персонажа в целом; важно, что этот конкретный персонаж делает в этой конкретной ситуации — «ночной» или «дневной» жизни.

Второй принцип формулирования темы: настоящее время

Даже рассказывать о каком-то событии лучше так, будто оно происходит сейчас, в настоящем. Почему?

Событие или сон принято рассказывать в прошлом времени, ведь оно действительно остается в прошлом. Но говоря о нем как о прошедшем событии, мы невольно отдаляемся от него, становимся менее склонны взять за него ответственность и признать: да, это то, с чем необходимо разобраться прямо сейчас. Часто сны показывают нам, с чем должно работать наше сознание. Формулируя их так, как если бы они происходили в этот момент, мы открываемся динамике и эмоциям, с которыми связаны события.

Формулируя тему в настоящем времени, например: «Я теряю контроль», вы можете почувствовать и принять глубину сообщения, которое вы получаете из своего сновидения. Проговаривание темы в прошлом времени («Я потерял контроль») уменьшает воздействие и позволяет не думать о необходимости работать с этой проблемой.

**ТРЕТИЙ ПРИНЦИП ФОРМУЛИРОВАНИЯ ТЕМЫ:
ИЗБЕГАНИЕ СЛОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ
САМО СОБЫТИЕ ИЛИ СОН**

Это, пожалуй, самый важный принцип. Если бы нужно было представить принципы в виде правил, это правило стало бы главным.

Определить тему не всегда просто. Поэтому мы частенько грешиим тем, что просто переформулируем заголовок события. Так, например, в случае с медведем в горах, от которого вы убегаете, вашим естественным побуждением было бы сказать, что тема — «Преследование». Но, учитывая ваше эмоциональное состояние во время этого события, тема, скорее, звучит так: «Страх подавления». Если основываться на очевидной главной проблеме, то тема может быть такая: «Под угрозой боли». Ваша мотивация — «убежать от боли».

Приняв для себя за правило при определении темы сна искасть новые слова для описания действий, вы быстрее получите передаваемое вам сообщение. Так вы скорее продвинетесь к его ядру — «сердцу» события.

Другой пример — сон, в котором вы не можете зашнуровать ботинок. Заголовком может быть «Я не могу зашнуровать ботинки», а темой — «Я не могу выполнить простое действие».

Формулировки тем могут представлять собой целые предложения или словосочетания, единственное слово, вопрос. Вам будет проще понять тему, если вы начнете использовать такие методы, как персонализация и проговаривание в настоящем времени, не описывая при этом сам сон.

КОМПЛЕКС СОБЫТИЙ И СНОВ

Кто занимается глубоким исследованием событий и снов, тот вскоре понимает, что одно событие может иметь несколько тем. Отдельные события и сны могут содержать множество

видов активности, они подобны многоактным пьесам, где разные персонажи действуют в различных обстоятельствах. Поэтому вы тоже можете ощутить, что отдельное событие или сон несет в себе не одно сообщение, идею или представление, а несколько. Как вам их определить? И возможно ли в этом случае найти одну главную тему?

Для исследования, если можно так выразиться, многоактного события или сна в первую очередь необходимо понять, что именно объединяет действия, проблемы и мотивации персонажей. Сообщений может быть несколько, но основная тема, скорее всего, одна. Лучше всего это можно объяснить на примере.

Ниже приведен краткий пересказ длинного сна. Обратите внимание, что сон рассказывается от первого лица, преимущественно в настоящем времени и без использования слов, характеризующих события.

...Меня назначили на новую должность. Я иду к новому месту своей работы. Мне кажется, это место весьма престижно. Я одет просто. Думаю, что новые коллеги, вероятно, ожидают увидеть меня в деловом костюме, при галстуке. Я внутренне готовлюсь к тому, что мне придется обсудить это с ними. Кажется, я добрался до места. Я вошел в большое здание и иду в его центральную часть — туда, где готовится какая-то церемония с оркестром и флагами. Я думаю, что здесь собираются кого-то чествовать, и собираюсь покинуть это место, временно перегораживая всем дорогу, чтобы обойти людей и вещи и выбраться. Я иду по холлу. По пути заглядываю в комнаты, мимо которых прохожу. Наконец я вхожу в одну из них и оказываюсь на железнодорожной платформе. Там меня встречает мужчина и спрашивает, что я ищу. Я говорю, что явился на службу. Он спрашивает, не хочу ли я сначала посетить туалет или отметить свой приход на работу в журнале регистрации, сдать одежду в гардероб. У меня же с собой лишь маленький пакетик, и я по-прежнему переживаю, что и коллеги, и новое руководство будут недовольны моей недостаточно официальной формой одежды...

Здесь очевидны две самостоятельные проблемы. Одна может быть сформулирована так: «Я ищу свое место». Другая, связанная с ощущением, что я неподобающим образом одет, —

«Меня беспокоит мой имидж или способность к самопрезентации». Что объединяет две эти темы? Все действия героя сна обусловлены его желанием найти свое место в мире, где он может зарабатывать на жизнь. Кроме того, действия героя сна раскрывают его желание соответствовать требованиям общества. Оба эти вопроса — важные. И они тем значимее, чем вероятнее присутствие основной темы — *«Я ищу признания и одобрения»*.

Этот пример показывает, как вы можете связать воедино нити своего сна или события. В результате вы получаете вопрос или проблему, которую можете соотнести со своей «дневной» жизнью.

Ниже приведен пример другого сна. Постарайтесь увидеть, чем он напоминает тот, который мы только что разобрали?

...В компании какого-то мужчины я вхожу в огромное здание, занимающее целый квартал. Здесь располагается какая-то организация, возможно гуманитарная. Кто-то говорит нам, что мы можем без стеснения свободно ходить по всему зданию. Я поднимаюсь на один лестничный пролет и заглядываю в комнату: это кухня. При этом я откуда-то знаю, что внизу, под лестницей — котельная. Мне кажется странным, что нам позволяют узнать весь план здания и ознакомиться с рабочим процессом организации. Мы же продолжаем свой обход той части здания, в которой находимся. Мне показывают большую комнату с кассовым аппаратом в углу. Я не захожу туда, но каким-то образом могу это видеть. Мой спутник куда-то идет собирать деньги, и я остаюсь один. Мне, видимо, тоже предлагают собрать денег, и я решаюсь попробовать. Я беру маленький мешок и начинаю бродить по зданию. Мимо меня проходят люди, но я не знаю, как просить у них подаяния, и поэтому просто продолжаю ходить туда-сюда...

И снова мы видим два вида активности персонажа: исследование нового пространства и ощущение неуместности просьбы о милостыне. Персонаж во сне, описанном выше, также бродил, но с другими намерениями: он имел четкую цель и стремился к ее достижению. Какова мотивация персонажа второго сна, мы не знаем, просто любопытство.

В обоих снах центральный персонаж обеспокоен как своими недостатками, так и своим неумением что-то делать. В первом

сне он ищет способ стать лучше на новой территории, во втором — он бродит, не имея такой мотивации и, возможно, пытаясь тем самым избежать проблемы. Это указывает на возможную тему события — «Я исследую новые пространства, чтобы не работать со своими недостатками». Такая тема может передавать очень ценное сообщение.

Итак, вы узнали несколько способов работы со снами, в которых можно различить не один вид активности. Важно найти нечто общее для всех этих видов активности, проблем и мотиваций персонажей.

Две темы, которые мы только что обсудили, могут напомнить вам о событиях вашей «дневной» жизни. Хороший пример в связи с первой темой — собеседование при приеме на работу. Занимаясь поиском работы, вы испытываете множество чувств. Вы ожидаете определенной реакции начальников и сотрудников на ваш внешний вид. Вы не уверены в том, что эта работа вам подходит; возможно, вы просто ищете «свое место». Но вы хотите произвести наилучшее впечатление и поэтому приходите вовремя и стараетесь показать себя в лучшем свете. Вы знаете, что справитесь с работой, но должны убедить в этом еще кого-то. Тема собеседования может быть та же, что и тема первого сна: «Я ищу признания и одобрения». Показательный пример в связи со второй темой — застенчивый, неуверенный в себе человек. Он может позволить своему сознанию «блуждать» бесцельно, чтобы избежать новой ситуации. Здесь может прослеживаться тема: «Я исследую новые пространства, чтобы не работать со своими недостатками и несовершенствами». Проблема, с которой он должен разобраться, — признать свои недостатки и захотеть их исправить.

УПРАЖНЕНИЕ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМЫ

Теперь вы готовы исследовать свои собственные сны или события «дневной» жизни. Выберите какое-нибудь недавнее событие или сон, который вам не вполне ясен. Может быть,

вы спрашиваете себя, имеет ли сон отношение к вашей реальной жизни, или вам просто хочется лучше его понять. Определив тему, вы определите самое важное сообщение, мысль или представление, которые несет вам это событие.

Возьмите записную книжку или чистый лист бумаги. Вкратце изложите событие или сон. Следите за тем, чтобы рассказ был изложен в настоящем времени, как если бы это происходило сейчас.

Задайте себе следующие вопросы.

- В чем заключается основная активность в этом событии?
- Какая проблема (или проблемы) обозначены?
- Какова мотивация персонажей?
 - Любовь, нежность, забота, сострадание или практическая мудрость?
 - Воля, желание, целеустремленность, властные амбиции?
 - Логические выводы, понимание причин, размышление или приспособляемость?

Запишите тему от первого лица в настоящем времени, избегая слов, характеризующих само событие. Это может быть целое предложение, короткая фраза или вопрос.

Если вам пока с трудом дается работа со снами или событиями действительной жизни, попробуйте выполнить следующее упражнение.

...Я еду в автобусе, видимо, домой. Уже поздно; за окнами темно. Автобус приближается к гостинице, в которой я остановился. Я ищу кнопку для связи с водителем, чтобы он остановил автобус и я смог выйти, но нахожу ее, когда мы проехали мимо, и нажимаю. Водитель что-то говорит, но я не слышу его. Мне кажется, он сказал, что здесь остановиться не может, но остановится у бензоколонки на углу. Автобус въезжает в город. Я переживаю, что мне придется идти до гостиницы в темноте. Кажется, один или двое пассажиров говорят, что проводят меня. Я чувствую поддержку...

Какова тема этого сна? В чем заключается основная активность? Может быть, в этом сне — несколько видов активности? Если да, можете ли вы определить главную тему?

* * *

В этой главе мы рассмотрели понятие «тема», выяснив, в чем его суть и как выявить темы в любом контексте. Перечислим ключевые моменты.

- Темы позволяют вам исследовать любое событие или сон. Они помогают понять то важное сообщение, мысль или представление, которые это событие или сон пытаются донести до вашего сознания.
- Мы можем выявить темы, изучив действия, проблемы и мотивации персонажей.
- Темы легче осознать через персонализацию — то есть через представление персонажей и объектов сна в виде различных аспектов вашей личности.
- Следует стараться излагать темы в настоящем времени, избегая слов и обозначения действий, напрямую связанных с происходившим во сне.

Теперь вы владеете основами работы с темами и можете включить их в вашу ежедневную работу со снами. Темы — ключевой компонент процесса двенадцати шагов, о котором я расскажу в третьей главе.

ГЛАВА 2

МАТРИЦА ТЕМ

Намы ынжет ыопрос.

Кэрри-Энн Мосс в роли Тринити
(кинофильм «Матрица»)

СОСТАВЛЯЮЩИЕ МАТРИЦЫ ТЕМ

Матрица – это логически упорядоченное расположение битов информации, позволяющее определять их соотношения. В математике матрица используется для отображения величин. В компьютерной сфере матрица – это расположение элементов памяти.

Матрица тем – это последовательность двенадцати категорий тем, она поможет связать темы личных снов и вашей жизни с системой общих тем.

Представьте Матрицу в виде модели, содержащей двенадцать общепринятых сообщений, идей или представлений, которые вы можете использовать для изучения и понимания тем вашей «ночной» и «дневной» жизни. Основные вопросы и проблемы жизни и снов могут быть представлены в виде этих двенадцати тем. Матрица создается из

множества источников, но прежде всего в ее основу заложено представление об астрологических домах и архетипах — самых распространенных сюжетах снов и жизненного опыта.

Матрица описывает двенадцать видов человеческой активности — двенадцать основных тем. Она поможет вам лучше понять темы, которые встречаются в снах или «дневной» жизни.

Темы ваших снов или действительной жизни могут быть свидетельством как положительного, так и отрицательного опыта. Например, если за вами во сне кто-то гнался, это обычно рассматривается как негативный и пугающий опыт. Но преследование во сне возлюбленным отражает положительный опыт.

Всемирно известный исследователь снов Джереми Тейлор утверждает: «Все сны служат на благо здоровья и целиности» [6] — даже мрачные и неприятные. Возможно даже, что и негативный, и позитивный варианты одного и того же сна имеют общую тему, несут одно и то же сообщение. Снится ли он вам в «темном» или «светлом» варианте, может зависеть от степени осознания сообщения, которое сон несет вам, и вашего желания изучить это послание и поработать с ним.

Например, мы уже отметили с вами ранее, что один из самых распространенных снов — оказаться голым в общественном месте. Обычно этот сон считается негативным. Однако если для спящего важно, как он одет во сне, такой сон может рассматриваться как позитивный. Какова общая тема для этих снов о раздевом или одетом в общественном месте человеке? Если рассматривать и негативный, и позитивный варианты темы, спящий обеспокоен тем, как и каким его видят окружающие. И в том, и другом случае беспокойство по поводу своего имиджа очевидно. Общая тема может быть сформулирована следующим образом: *«Каким я сам себя представляю и как преподношу себя другим»*. Сон, в котором вы испытываете смущение, оказавшись голым в общественном месте, указывает на то, что в реальности вы работаете над своим образом и самооценкой. С другой стороны, сон, в котором вы безукоризненно одеты и довольны собой, может указывать на то же самое. Негативный сон скорее подвигнет вас на какие-то

действия в реальности, позитивный же сон может означать, что вы считаете признание ваших общественных поступков своевременными и правильными.

Основные темы матрицы представляют двенадцать видов активности — различных сторон жизни, инстинктивных сил, жизненных принципов и уроков жизни, — общих для всего человечества. Они могут помочь вам обратиться и к отрицательной, и к положительной стороне проблемы или вопроса. Их также можно рассматривать как двенадцать этапов любого циклического путешествия.

ПОЧЕМУ ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ВИДЕ ВОПРОСОВ?

Основные двенадцать тем Матрицы представлены в виде вопросов не случайно.

Наша человеческая природа такова, что мы хотим получить ответы на все наши вопросы, касающиеся буквально всех областей жизни. И этим вопросам нет конца. То же можно сказать и о снах. Сны вызывают больше вопросов, чем дают ответов. Даже после тщательного изучения они вызывают новые вопросы. Они оставляют ощущение неразгаданной загадки.

Кэролин Мисс говорит: «Что, если тайна — это ответ на ваш вопрос? Что, если путь к божественному заключается в том, чтобы раскрыться навстречу разгадке и понять тайну, оставив привычное стремление объяснять все логически? Чем сложнее ситуация, тем больше в ней промысла Божьего» [7]. Тайна — это приключение, исход которого неизвестен; она заключается в вопросе, который ведет вас, способствуя вашему внутреннему росту.

В виде вопроса тайна выражается в теме сна. Тема указывает на тот аспект вашей жизни, с которым вам нужно поработать именно сейчас. Тема показывает, на какую именно область жизни вам следует обратить внимание.

Много лет назад по телевидению транслировали шоу «Двадцать вопросов». Так называемые эксперты могли задавать гостю, приглашенному в студию, до двадцати вопросов, чтобы определить, чем он занимается в жизни. Модель для работы с темами снов, представленная в этой книге, тоже как бы задает двенадцать вопросов, ответы на которые помогут определить ваше «занятие» в этот конкретный момент. Что занимает ваши мысли? Эмоции? Физическое состояние? Ваша воля или цель? Вооружившись полученной информацией, вы будете способны искать способы работы с вашими вопросами — вашими насущными проблемами и заботами.

Учитывая эту модель, темы снов также можно определить следующим образом: это *вопросы, на которые сон просит вас ответить ради сохранения вашего здоровья и целостности в этот конкретный момент вашей жизни*.

Основные двенадцать тем Матрицы — это формулировки двенадцати основных проблем и забот, с которыми ежедневно сталкивается все человечество. Их появление в наших снах указывает на то, какое место в нашей жизни занимают мысли о них и на каком уровне — сознательном или бессознательном. Сам факт, что мы рассматриваем их как проблемы и заботы, говорит о том, что на эти вопросы пока нет ответов. Это тайна.

Тайна — это выражение в вопросе приключение, исход которого неизвестен. Оно движет нами. И помогает вырасти.

ДВЕНАДЦАТЬ ОСНОВНЫХ ТЕМ

Ниже приведен список двенадцати основных тем, составляющих Матрицу. Они представлены в виде вопросов, которые вы можете задать себе, чтобы понять и определить, что именно является для вас проблемой.

Эти двенадцать основных тем разделены на четыре общих типа активности, так как представляют четыре жизненных цикла любой жизненной активности: различие (дифференциация), выражение, взаимодействие и накопление (капитализация).

Каждый тип активности включает в себя три основные темы.

Под каждой темой указаны три различных аспекта или сферы активности, соответствующих этой теме. Отрицательные и положительные варианты каждой из них расположены в Матрице тем под одним заголовком. Обобщение этих противоположных аспектов дано после заголовка.

Как вы отличаете себя от других?

Основная тема № 1

Каким вы себя представляете? Какой вы?

Опозиция: адекватная самооценка — низкая самооценка.

- *Самоидентификация.* Это ваше представление о самом себе и о том, каким вас видят окружающие.
- *Взгляд на жизнь.* Это ваши ожидания по поводу того, принимают ли вас окружающие, и ваши представления о степени, в которой они вас принимают.
- *Ранимость.* Это ваша восприимчивость к критике, нападкам, обидным замечаниям. Чувство, которое заставляет вас искать физической, эмоциональной и психической защиты.

Основная тема № 2

Какими личными ресурсами вы обладаете и в чем нуждаетесь для обретения уверенности в себе и чувства защищенности?

Опозиция: удовлетворенные потребности — неудовлетворенные потребности.

- *Имущество.* Это ваша материальная собственность, возможности и финансовые ресурсы.
- *Уверенность в своих силах.* Это ваша способность позаботиться о себе — физически и эмоционально.
- *Сила и энергия.* Это ваша выносливость и стойкость, которые вам необходимы, чтобы контролировать свои действия.

Основная тема № 3*Как вы мыслите и сообщаете свои мысли?*

О ппозиция: исправное функционирование — неисправное функционирование.

- **Мышление.** Это ваша способность делать выводы и синтезировать суждения, позволяющая вам действовать в вашем окружении.
- **Окружение.** Это ваш повседневный мир, жизненные обстоятельства и умственные способности.
- **Коммуникация.** Это ваша способность систематизировать и выражать свои мысли.

Как вы само выражаетесь?**Основная тема № 4***Как вы выражаете свои чувства, как проявляете сочувствие и укрепляете свое ощущение дома?*

О ппозиция: удовлетворенная потребность в заботе — неудовлетворенная потребность в заботе.

- **Чувство.** Это то, как вы выражаете свои чувства, и то, как они влияют на вас.
- **Забота.** Это то, как вы заботитесь о себе и других, как следите и ухаживаете за собой и другими.
- **Дом.** Это место или душевное состояние, которое вызывает у вас ощущение стабильности.

Основная тема № 5*Как вы проявляете личную волю в творческой самореализации и исследовательской деятельности?*

О ппозиция: неограниченные возможности — ограниченные возможности.

- *Творческий потенциал.* Это ваш способ реализации своего творческого потенциала и то, как вы преодолеваете ограничения, подавляющие ваше творческое начало.
- *Воля.* Это ваше умение решать, что именно вы хотите, и ваш выбор последовательности действий, ведущих к осуществлению этого желания.
- *Романтические отношения.* Это понимание того, что вы любите, и понимание того, кого именно. Это ваш поиск тех способов выражения любви, которые не будут ограничивать ни вашу независимость, ни вашу волю.

Основная тема № 6

Как вы используете свои аналитические способности для усиления уверенности в себе и преодоления трудностей?

Оппозиция: успех — провал.

- *Уверенность в себе.* Это внутренняя убежденность в том, что у вас есть силы и все необходимые аналитические способности, чтобы справиться с жизненными трудностями.
- *Трудности.* Это испытания, которым подвергает вас жизнь; кризисы и конфликты, в преодолении которых рождается и крепнет ваша уверенность в себе и развивается ваше умение взаимодействовать с другими людьми.
- *Использование.* Это применение ваших навыков и способностей в осмысленной работе.

Как вы выстраиваете общение с другими людьми?

Основная тема № 7

Как вы достигаете душевного равновесия и учитесь любить?

Оппозиция: чувство, что вас любят, — чувство, что вам угрожают.

- *Партнерство.* Это принятие на себя обязательств перед другим человеком, посвящение себя определенной работе, вере, идее.
- *Любовь.* Это глубокая привязанность к кому-то / чему-то и желание посвятить себя кому-то / чему-то, о ком / о чём вы мечтаете.
- *Равновесие.* Это поиск гармонии с объектом вашей любви, с человеком, состоящим с вами в партнерских отношениях. Также это умение идти на компромисс.

Основная тема № 8

Как вы отключаете это, чтобы поделиться своими ресурсами, но при этом не поступиться личными желаниями?

Оппозиция: возрождение и исцеление — мучение.

- *Регенерация.* Это смерть эго и рождение подлинного «Я»; обретение истинной идентичности, свободы от влияния семьи и воспитания.
- *Общие ресурсы.* Это физические и межличностные ресурсы, обмен которыми происходит в отношениях.
- *Желание.* Это ваши желания и мечты; то, как вы представляете себе свой идеальный мир.

Основная тема № 9

Как вы меняете или расширяете свое видение мира в ходе его концептуального осмысливания?

Оппозиция: подвижность — неподвижность.

- *Высшее состояние сознания.* Это понимание того, в чём состоит высшее благо для вас и окружающих; признание себя ответственным за упорядочивание своей жизни.
- *Мировосприятие.* Это открытость и готовность принимать другие мнения.
- *Видение будущего.* Это планирование будущего и открытость всем возможностям.

Как вы используете свой опыт и превращаете его в капитал?

Основная тема № 10

*Как вы используете свой опыт, приобретенный в прошлом,
на благо свое и общества?*

Оппозиция: извлечение уроков из опыта или совершенствование — неспособность научиться чему-либо или очень медленное усваивание уроков.

- *Достижения.* Это признание вами и другими людьми ваших достижений и опыта.
- *Использование.* Это применение полученных знаний на благо свое и общества.
- *Преобразование.* Это перевод психической, эмоциональной и духовной энергии в физическую форму; изменение природы вашего мира путем облечения вашей мудрости в мысли, слова и поступки.

Основная тема № 11

*Что действительно важно и ценно для вас и что имеет
значимость и ценность для общества?*

Оппозиция: чувство, что вас что-то ведет по жизни, надежда на лучшее — чувство, что вы идете неверной дорогой, страх.

- *Общество.* Это чувство коллективизма, отождествление себя с группой, понимание своей связанности со всем человечеством.
- *Истина.* Это осознание того, что действительно важно и ценно для вас и человечества, помимо того, что говорят или пишут в книгах другие.
- *Непривязанность.* Это избавление от незначительных иллюзий и желаний.

Основная тема № 12

Как вы представляете себе освобождение от ограничений и обретение целостности?

Оппозиция: отсутствие ограничений, удержание контроля — ограничения, потеря контроля, чувство подавленности.

- *Двойственность.* Это поляризация; борьба между двумя противоположными стремлениями или возможностями.
- *Свобода.* Это избавление от добровольных или навязанных ограничений.
- *Целостность.* Это соединение различных сторон вашей личности, а также осознание того, что вы едины со всем живым в мире.

КАК НАЙТИ СВОЮ ТЕМУ В МАТРИЦЕ

На страницах 54–57 приводится таблица, которая поможет вам сориентироваться в Матрице тем. Для того чтобы найти свою тему, следуйте пошаговой инструкции.

ПЕРВЫЙ ШАГ

Во-первых, вам нужно выбрать сон (или событие из «дневной» жизни) для изучения. Вспомните сон, который вызывает у вас вопросы или эмоции. Для примера разберем такой сон:

...Я иду по тропинке. Со мной какие-то люди. Мы идем вдоль широкой реки. Скалы по обоим берегам становятся все выше и выше. Я вижу, что впереди река делает изгиб. Чем дальше мы идем, тем больше я вижу снега на скалах. Красивый, величественный вид. Тропинка уходит в сторону. Я чувствую, что мои спутники начинают спорить, куда двигаться дальше...

Если бы это был ваш сон, вы могли бы выбрать его для изучения, потому что величественный вид скал и реки вызывает у вас определенные эмоции или потому что вы хотите понять, какое отношение этот сон имеет к проблемам вашей «дневной» жизни.

ВТОРОЙ УМ

Подумайте, какой из следующих четырех вопросов или видов активности соответствует вашему — в данном случае вышеописанному — сну. Вопросы основаны на идее о том, что любая активность представляет один из четырех жизненных циклов или процессов: дифференциацию, выражение, взаимодействие или капитализацию.

- Как вы отличаете себя от других?
- Как вы выражаете свою волю и свои чувства при взаимодействии с другими людьми?
- Как вы выстраиваете общение с другими людьми?
- Как вам помогает ваш опыт и его осмысление?

Какой из этих вопросов соответствует приведенному выше сну? Вопрос самоидентификации? Говорит ли он о том, как вы себя представляете, или о вашей потребности в защите? Вы занимаетесь исследованием, изучаете пейзаж и наблюдаете реакции ваших спутников. Такая активность может быть связана с третьим аспектом процесса дифференциации — мышлением, но вы не синтезируете свои мысли и ни с кем не общаетесь. Так что, по-видимому, сон не отражает процесса дифференциации.

Имеет ли он отношение к самовыражению? Вы будто бы чувствуете, что между персонажами сна возникает спор, в каком направлении двигаться дальше. Таким образом, вы выражаете свои чувства, другие персонажи — волю, однако никто

во сне не проявляет аналитических способностей, хотя это и может подразумеваться.

Далее — отражает ли сон процесс взаимодействия? Вы — центральный персонаж — ни с кем не общаетесь. Другие персонажи, видимо, общаются, так как вы чувствуете, что между ними возникает конфликт. Но сон связан скорее с вашими чувствами, нежели с тем, как взаимодействуют другие персонажи.

Наконец, отражает ли сон процесс накопления, капитализации? Научился ли кто-нибудь из персонажей взаимодействовать в «обществе»? Они только ищут свой путь и не кажутся пока готовыми к взаимодействию или осмыслению этого опыта.

Как правило, сон работает с самовыражением. Как вам кажется, что вы исследуете? Что вы думаете о возникшем конфликте? О том, что вы можете заблудиться или пойти в неверном направлении?

ТРЕТИЙ УЛГ

Определите явную или возможную мотивацию персонажа или персонажей. Помните, что персонажем может быть любой одушевленный или неодушевленный объект или явление. Это может быть человек. Или цвет. Или мысль.

Вам помогут три вопроса. Как мы знаем из первой главы, они основаны на предположении о том, что все мотивации могут быть сведены к трем типам энергии — чувству, воле или разуму.

- Что является мотивацией активности: сопереживание, заботливость, любовь или практическая мудрость?
- Что является мотивацией активности: воля, решимость или проявление силы?
- Что является мотивацией активности: разумные основания, логические выводы или приспособляемость?

Как бы вы ответили на эти вопросы применительно к сну?

Главные действующие лица здесь — вы и ваши спутники. Вы явно получаете удовольствие от похода, и ваша деятельность заключается в наблюдении. Сильнейший импульс активности исходит от ваших спутников — в столкновении их противоположных мнений возникает конфликт. Мотивацией спорщиков являются не чувства, не разумные основания и не адаптация, а стремление к личному волеизъявлению.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЧАСТЬ

Пользуясь таблицами, представленными на страницах 52–55 и в конце книги, найдите свою тему, соотнеся основную активность с соответствующей мотивацией.

Допустим, вам снится, что вы оказываетесь голым в общественном месте и чувствуете себя по этому поводу смущенно и неловко. Вы, центральный персонаж, ощущаете себя отделенным от остальных персонажей. В отличие от них вы не одеты. Вы не похожи на них. Эта активность подразумевает процесс дифференциации. Вы ничего не выражаете, ни с кем не взаимодействуете и никак не применяете полученные знания. Вы отличаете себя от других. Ваша мотивация — чувство. Вы испытываете чувство, а не выражаете волю или силу и не используете разум, чтобы разрешить эту ситуацию. Основной темой здесь явно является тема № 1: «Каким вы представляете себя? Какой вы?»

В сне, который мы рассмотрели в качестве примера, активность связана с самовыражением. Мотивация персонажей связана с волей и стремлением. Совместив колонку активностей и мотивационный ряд, мы увидим, что основной является тема № 5: «Как в решении вопросов, касающихся самореализации, самовыражения, самопрезентации и исследовательской деятельности, вы проявляете личную волю?»



ЧЕТЫРЕ ЧАСТА

Разберем вопросы, касающиеся видов активности и соответствующие вашей теме. Подумайте, соответствуют ли они вашему событию или сну с логической точки зрения? Чувствуете ли вы, что это действительно ваш вопрос и ваша активность?

Что касается приведенного выше примера, надо отметить, что во сне вы занимаетесь исследованием и открываете для себя новое. Эти виды активности соответствуют основной теме сна.

Давайте также рассмотрим три возможных варианта вашего поведения в том сне, где вы оказываетесь голым в общественном месте.

Если вы чувствуете себя неловко и пытаетесь спрятаться, основная тема может быть связана с тем, как вы себя подаете, — это тема № 1.

Если усилием воли вы делаете себя невидимым или надеваете магические одежды, вы выражаете силу воли, что соответствует основной теме № 2 — «Уверенность в своих силах».

Если вы принимаете решение и начинаете действовать — искать одежду или место, чтобы укрыться, тема этого сна может соответствовать основной теме № 3 — «Использование разума».

Это упражнение показывает, что, хотя сон, в котором вы оказываетесь голым в общественном месте, как правило, представляет тему № 1, он также может выражать и другие темы.



ЧЕТВЕРТОЙ ЧАСТЬ

Это упражнение и то, чему оно вас научит, будет полезно вам в дальнейшей работе. Запишите свои рассуждения, отразив их логику, и выводы, которые вы сделали.

В третьей главе вы найдете подробную информацию о работе со снами. Многие из методов, описанных в третьей главе, вы также можете использовать для работы с любым событием в вашей жизни.

Матрица тем*Найдите свою тему, соотнеся основную*

	Активность: Какой вопрос	
	Как вы отличаете себя от других?	
Мысли, решения, действия, которые вы делаете, чтобы ощущать себя уверенно, свободно, счастливо, успешным?	1. Каков ваш личный образ самого себя? Какой вы?	Проблемы/аспекты/области активности: <ul style="list-style-type: none"> Самонидентификация — ваше представление о том, как вы выглядите и каким вас видят окружающие. Взгляд на жизнь — ваши ожидания по поводу того, принимают ли вас окружающие, и представления о степени, в которой, как вам кажется, они нас принимают. Ранимость — восприимчивость к критике, нападкам, обидным замечаниям. Чувство, которое заставляет вас искать физической, эмоциональной и психической защиты.
Это есть, пожалуй, самое главное для вас?	2. Какими личными ресурсами вы располагаете и в каких нуждаетесь для обретения уверенности в себе и чувства защищенности?	Проблемы/аспекты/области активности: <ul style="list-style-type: none"> Имущество — материальная собственность, возможности и финансовые ресурсы. Уверенность в своих силах — способность позаботиться о себе как физически, так и эмоционально. Сила и энергия — выносливость и стойкость, необходимые для контроля своих действий.
Мысли, решения, действия, которые вы делаете, чтобы ощущать себя уверенно, успешным, счастливым?	3. Как вы мыслите и передаете свои мысли?	Проблемы/аспекты/области активности: <ul style="list-style-type: none"> Мышление — способность делать выводы и синтезировать суждения, позволяющая нам действовать в нашем окружении. Окружение — наш повседневный мир, жизненные обстоятельства и умственные способности. Коммуникация — способность систематизировать и выражать свои мысли.

(темы № 1–6)
активность (колонки) с мотивацией (строки).

ставит основная активность?

Как вы выражаете себя или учитесь самовыражению?

4. Как вы выражаете свои чувства, сочувствие и укрепляете ощущение дома?

Проблемы/аспекты/области активности:

- Чувство — как вы выражаете свои чувства и как чувства влияют на вас.
- Забота — как вы заботитесь о себе и других, как следите и ухаживаете за собой и другими.
- Дом — место или душевное состояние, создающее у вас ощущение стабильности.

5. Как вы проявляете свою волю, чтобы самовыразиться в творчестве и исследовательской деятельности?

Проблемы/аспекты/области активности:

- Творческое начало — как вы выражаете свое природное творческое начало и как вы преодолеваете ограничения, подавляющие его.
- Воля — умение решать, что именно вы хотите, и выбор последовательности действий, ведущих к осуществлению желания.
- Романтические отношения — понимание того, что вы любите; понимание, кого именно любите; поиск способов выражения этой любви, не ограничивающих вашу независимость и волю.

6. Как вы используете свои аналитические способности для развития уверенности в себе, необходимой при столкновении с трудностями?

Проблемы/аспекты/области активности:

- Уверенность в себе — внутренняя убежденность, что у вас есть силы и все необходимые аналитические способности, чтобы справиться с жизненными трудностями.
- Трудности — испытания, которым подвергает нас жизнь; кризисы и конфликты, в преодолении которых развивается ваша уверенность в себе и ваше умение взаимодействовать с другими людьми.
- Использование — применение наших навыков и способностей в осмысленной работе.

Матрица тем*Найдите свою тему, соотнеся основную*

		Активность: Какой вопрос
		Как вы выстраиваете общение с другими людьми?
Мотивация: какова яниза или видение мотивации персонажей?	Это сопричастие, заботливость, забота, или пристрастительная мудрость?	<p>7. Как вы достигаете душевного равновесия и учитесь любить вообще, любя кого-то одного?</p> <p>Проблемы/аспекты/области активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Партнерство — принятие на себя обязательства перед другим человеком, посвящение себя определенной работе, вере, идее. • Любовь — глубокая привязанность, желание посвятить себя кому-то / чему-то, о ком / о чём вы мечтаете. • Равновесие — поиск гармонии с объектом нашей любви, с человеком, состоящим с вами в партнерских отношениях. Также это умение идти на компромисс.
	Это воля, решимость, или проникновение силы?	<p>8. Как вы отключаете это, чтобы поделиться ресурсами, но при этом не постичнуться личными желаниями?</p> <p>Проблемы/аспекты/области активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Регенерация — смерть эго и рождение подлинного «Я»; обретение истинной идентичности, свободы от влияния семьи или воспитания. • Общие ресурсы — физические и межличностные ресурсы, обмен которыми происходит в отношениях. • Желание — ваши желания и мечты; то, каким вы представляете себе свой идеальный мир.
	Это разумные основания, логические выводы, или присоединительность?	<p>9. Как вы меняете или расширяете свое видение мира в ходе его концептуального осмысливания?</p> <p>Проблемы/аспекты/области активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Высшее сознание — понимание того, в чём состоит высшее благо для вас и окружающих; принятие на себя ответственности за упорядочивание своей жизни. • Мировосприятие — открытость и готовность принять другие мнения. • Видение будущего — планирование будущего и открытость всем возможностям.

(темы № 7–12)

*активность (колонки) с мотивацией (строки).***ставит основная активность?****Как вы превращаете свой опыт в капитал?****10. Как вы применяете то, чему вас научил опыт, на благо свое и общества?****Проблемы/аспекты/области активности:**

- Достижения — признание вами и другими людьми ваших достижений и жизненного опыта.
- Использование — применение полученных знаний на благо свое и общества.
- Преобразование — перевод психической, эмоциональной и духовной энергии в физическую форму; изменение природы нашего мира путем облечения нашей мудрости в мысли, слова и поступки.

11. Что действительно значимо и ценно для вас и что для общества?**Проблемы/аспекты/области активности:**

- Общество — чувство коллективизма; отождествление себя с группой; понимание своей связаннысти со всем человечеством.
- Истина — знание о том, что действительно важно и ценно для вас и человечества, помимо того, что говорят или пишут в книгах другие.
- Непринадлежность — избавление от незначительных иллюзий и желаний.

12. Как вы представляете себе освобождение от ограничений и обретение целостности?**Проблемы/аспекты/области активности:**

- Двойственность — поляризация; борьба между двумя противоположными стремлениями или возможностями.
- Свобода — избавление от добровольных или наложенных ограничений.
- Целостность — соединение различных сторон вашей личности, признание единства своей личности со всем живым в мире.

Например, один из ключевых вопросов, который мы разберем в третьей главе, — «Когда эта тема появляется в вашей „дневной“ жизни, как вы ее проживаете?» Если бы сон, который мы привели в качестве примера, приснился вам, вы бы поняли, какие действия в вашей «дневной» жизни вызывают сомнения? Или что вызывает сомнения относительно правильности направления, в котором вы двигаетесь?

МАТРИЦА ТЕМ В РАБОТЕ

Одна из участниц нашей группы по изучению снов в Черных горах Северной Каролины рассказала сон, в котором она видела элегантного, утонченного, привлекательного молодого китайца. По ее словам, чувство было такое, словно на ее глазах разыгрывалась какая-то пьеса. В этой «пьесе» мужчина переживает такое горе и испытывает такое отчаяние, что кладет лицо на раскаленную плиту. Когда китаец поднимает голову, женщина видит, что он делает что-то руками. Потом она видит, что мужчина вырезал маску из слоновой кости.

Группа проанализировала сон этой женщины по шагам Матрицы тем, пытаясь определить его основную тему. Мы решили, что это тема № 1: «Каким вы представляете себя?». В тот момент, когда были произнесены эти слова, она испытала чувство узнавания — Джереми Тейлор называет этот момент «ага!». То есть она осознала какую-то истину, которая хранилась глубоко в ее подсознании. Она рассказала, что недавно работала над вопросами самоидентификации. Она ежедневно произносила молитву об освобождении себя от собственного образа. Она не связывала эту деятельность из «дневной жизни» со своим сном, пока эта связь не была ей показана с помощью Матрицы тем.

* * *

Мы рассмотрели понятие «тема», способ определения тем и работы с ними в любом контексте. Мы также вывели универсальную модель основной темы.

Итак, в работе с Матрицей тем можно выделить следующие шесть шагов.

1. Выберите сон, который вызывает у вас эмоцию и ставит перед вами вопрос.
2. Спросите себя, какой вопрос задает вам основная активность во сне? Это вопрос дифференциации, выражения, взаимодействия или капитализации?
3. Подумайте, какова основная мотивация персонажа (персонажей). На чем она базируется — на чувстве, воле или разуме?
4. Найдите предполагаемую основную тему в Матрице тем.
5. Спросите себя, чувствуете ли вы, что тема определена верно? Можете ли вы объяснить, почему именно на эту тему указывает логика?
6. Используйте эту информацию для дальнейшего изучения сна.

Теперь вы владеете основами знаний по работе со снами и можете включать их в свою ежедневную практику. Темы — это важнейшая составляющая процесса двенадцати шагов, о котором мы поговорим подробнее в третьей главе.

ГЛАВА 3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕМ В РАБОТЕ С СНАМИ

Исследование сна —
это очень сон.

Галифакс

ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НА СЕБЯ

На свои насущные вопросы люди хотят получать ответы быстро. Мы так устроены: хотим, чтобы пришел кто-нибудь и решил за нас все наши проблемы. Телевидение породило ложное представление о том, что проблемы могут быть решены за час или даже минуту. Мы жаждем «чудо-таблеток» и быстрого успеха. Но вместе с тем мы понимаем: это невозможно. Мы также знаем, что многие наши проблемы и вовсе неразрешимы. Когда мы смотрим вперед в надежде увидеть свет в конце тоннеля, проблема разрастается до невероятных размеров. Мы нуждаемся в методе, который позволил бы нам сделать следующий шаг и увидеть результат.

Когда в нашей машине заканчивается бензин, мы думаем, как выйти из этой ситуации. Мы хотим знать, чем это чревато и как нам продолжить путь. Когда у нас все в порядке, мы не задаемся такими вопросами. Швейцарский психиатр и провидец Карл Юнг понимал, что настоящий рост возможен, когда дела разлаживаются, когда что-то приводит нас в замешательство и мы вынуждены искать ответы.

Самый распространенный сегодня метод — поиск внешнего ресурса: мы читаем книгу, идем на тренинг, записываемся на прием к психоаналитику, врачу или духовному наставнику, беседуем на волнующую нас тему с кем-то из родственников или близких людей — мы ищем источник, способный указать нам путь, показать направление и вселить в нас спокойствие.

Но поступая так, мы часто слагаем с себя ответственность за нашу собственную жизнь. Между тем внешний ресурс не может дать нам никаких гарантий. К тому же такие ресурсы не всегда доступны в нужное время и подчас ненадежны.

Кто же может помочь нам понять наши внутренние конфликты? Причины замешательства? Кто был с вами на протяжении всего пути и знает все ваши тайные устремления? Ответ — ваш собственный наставник. Этот наставник — внутри вас. И говорит он с вами посредством снов.

Однако даже для понимания своих снов люди обращаются за помощью к кому-то третьему — наследственному шаману или современному психотерапевту. Группы по изучению снов появились в 1970-х годах и стали популярны благодаря деятельности нью-йоркского психотерапевта Монтею Улльмана. Доктор Улльман считал, что люди, интересующиеся своими снами, могут объединить усилия по их толкованию при условии соблюдения таких гарантий, как конфиденциальность информации и уважение прав сновидца [8]. О том, как создать группу и организовать работу в ней, речь пойдет чуть позже.

Мы можем искать помощи у внешнего источника, но должны помнить при этом, что сами несем полную ответственность за свои действия. Вы можете рассказать свой сон группе, но в

конечном счете только вы можете определить, что он значит в действительности.

Сны являются для людей такой проблемой еще и потому, что работать с ними сложно. Как правило, они имеют форму, не предполагающую очевидного и однозначного толкования. В этой главе представлена простая, удобная система, которую можно использовать как в индивидуальных занятиях, так и с консультантом или в группе. вне зависимости от того, как вы работаете с системой, ответственность за свои сны и свою жизнь несет вы — это исходное положение. Система включает двенадцать шагов, следуя которым, вы сможете быстро определить основную тему своего сна. Система также предлагает некоторые варианты решения проблем, намеченных вашими снами.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ РАБОТА СО СНЫ И ТЕМАМИ

Ниже описаны двенадцать основных шагов в работе со снами. Они образуют Матрицу тем — последовательность двенадцати категорий тем, которые помогут вам соотнести ваши личные сны с системой тем. Матрица предлагает способы решения ваших нынешних проблем. Подробно об этом рассказано во второй главе.

Как упоминалось ранее, двенадцать шагов — или порядок действий при работе со снами — представлены в контексте четырех главных жизненных циклов, присутствующих во всех проявлениях природы; это смена времен года: весна, лето, осень, зима. Каждый последующий шаг, или процесс, основан на предыдущем; таким образом, работая со снами, вы ежедневно проходите весь «жизненный цикл».

Шаги № 1–3 описывают «весенние» процессы дифференциации; они помогают различать «дневные» и «ночные» области путем фиксирования ключевых событий дня, определения темы дня и записи снов.

Шаги № 4–6 описывают «летние» процессы выражения; помогают отображать сны путем фиксирования эмоций и чувств, озаглавливания каждого сна и определения его темы.

Шаги № 7–9 описывают «осенние» процессы взаимодействия; помогают взаимодействовать с темами ваших снов, определяя соотношения между темами, Матрицей и прошлыми сновидениями.

Шаги № 10–12 описывают «зимние» процессы капитализации; помогают извлечь из снов пользу для «дневной» жизни с помощью анализа тем, поиска внешних источников помощи и вашего собственного внутреннего наставника.

ПЕРВЫЙ ШАГ: ЗАПИШИТЕ СОБЫТИЯ ДНЯ



Первый шаг имеет те же характеристики, что и тема № 1 в Матрице тем (см. главу 2). Он включает анализ вашего взгляда на жизнь и того, как вы подаете себя миру.

- Чем вы занимались в этот день? Вы работали, развлекались, ходили в гости или отдыхали?
- Занимались ли вы чем-то новым для себя? Что-то привлекло ваше внимание?
- Влияла ли на ваши действия или мысли какая-то определенная проблема?
- Поговорили ли вы с кем-нибудь начистоту? Или ни с кем не говорили откровенно?
- Испытали ли вы сильные чувства или эмоции? Были ли вы счастливы, грустили или испытали чувство благодарности, страха, смущения, гнева?

Все события и эмоции, пережитые в течение дня, влияют на то, что вам снится ночью. Поэтому ваша работа со снами должна начинаться задолго до того, как вам приснится сам сон. В этом заключается основная причина ведения дневника снов.

Дневник снов. Это «протокол» событий вашей «ночной» жизни. Поскольку происходящее днем влияет на ваши сны, дневник особенно полезен, если вы фиксируете в нем ваши дневные события и эмоции. Вы можете вести дневник в любой удобной для вас форме, и сам дневник может иметь любую форму. Чаще всего используется блокнот с отрывными листами — он удобен тем, что позволяет хранить информацию разных периодов в одном месте, записи удобно просматривать заново и оставлять дополнительные комментарии. Вы можете отвести одну-две страницы для ежедневных записей или продолжать записи с того места, где вы остановились в прошлый раз, — на ваше усмотрение. Делайте записи каждый день, вне зависимости от того, снилось ли вам что-нибудь накануне или нет.

Как начать дневниковую запись. Начинайте свои дневниковые записи с указания даты и заголовка «События дня». Затем вкратце опишите главные события дня. Вначале опишите то, что вызвало у вас сильные эмоции или чувства. О других принципах организации дневниковых записей будет рассказано в следующих шагах.

Когда лучше всего делать записи в дневнике. Наилучшее время для анализа и комментирования событий дня — перед тем, как лечь спать. Это не только логично — так как день почти закончился, — но и может помочь вам легче вспомнить сон утром. Многие люди, которым сложно вспомнить сон утром, после пробуждения, говорят, что благодаря записыванию перед сном событий дня они легче вспоминают свои сны. Работая с дневником перед сном, вы фактически программируете себя на богатую сновидениями ночь. Вы как бы сообщаете своему подсознанию, что серьезно относитесь к работе со снами и хотите их запоминать.

Еженощный анализ. Эти ночные рефлексии могут быть полезны еще в одном отношении. Вера Стайли Адлер в своей книге «Откройте свой „третий глаз“» рекомендует практиковать

еженощный анализ. Она рекомендует воспоминание, подобное медленному прокручиванию назад пленки с записью событий дня, и поиск тех событий, которые вывели вас из душевного равновесия или принесли знания и мудрость. Она говорит, что, если мы будем делать это постоянно, то «во сне мы отправимся в путешествие прямо к сердцу, сути вещей, не привязанные какой-либо мучительной „земной“ мыслью к более грубым сферам. И наш сон будет глубже и лучше нас освежит... Это упражнение также поможет вам запечатлеть событие в памяти, избавив от необходимости повторять его снова и снова» [9].

Зачем включать в ваши записи описание эмоций? Эмоционально насыщенные события с большей вероятностью подтолкнут вас к какому-нибудь открытию и выведут на новый уровень понимания себя и того, что вам необходимо для роста и развития. Исследуя свои сны и темы снов, вы увидите, что между эмоциями, испытываемыми вами в «дневной» жизни, и эмоциями, которые вы чувствуете в своих снах, существует куда более тесная связь, чем между символами. Персонажи ваших снов не обязательно похожи на людей, животных или неодушевленные объекты из вашей «дневной» жизни, но вы сразу узнаете их по эмоциональной связи. Ежедневная запись вашей эмоциональной активности в «дневной» жизни поможет вам установить эту связь в ваших снах.

Сконцентрируйтесь на том, что имеет значение. Правил ведения дневника снов, конечно, не существует. Единственно верного метода нет и быть не может. Главное — фиксировать то, что имеет для вас значение. Когда вы привыкнете к этой практике как к части вашей ежедневной работы, она будет даваться вам легче. Анализ событий дня и определение среди них наиболее важного будет занимать все меньше и меньше времени. Если вы пропустите это важное событие, ваши сны вам напомнят! Иногда сон, который вы записываете утром, напоминает о событии, случившемся днем или несколькими днями ранее. Вы можете увидеть связь между сном и событием

прошлого или эмоцией, которую вы не зафиксировали. Если это случится, стоит вернуться к тому дню в вашем дневнике и сделать запись об этом событии или эмоции.

Пример дневниковой записи. Я приведу пример дневниковой записи, сделанной с учетом двенадцати основных шагов. Запись будет расширяться от шага к шагу и послужит образцом для вашего дневника снов. Ниже приведен пример записи событий дня.

29.05.03 (понедельник)

События дня: Я провел весь день дома, один. Я работал над книгой, стараясь привести главы в более удобный для работы вид. Я с удовольствием замечал, что процесс дается мне все проще.

ВТОРОЙ ШАГ: ЗАПИШИТЕ ТЕМУ ИЛИ ТЕМЫ ДНЯ

Второй шаг имеет те же характеристики, что и тема № 2 в Матрице тем (см. главу 2). Он предполагает «отделение» себя от всего остального с учетом ключевых проблем и вопросов, касающихся того, как мы используем личную силу и энергию в мире.

Что такое темы и как их определять. В первой главе мы говорили о том, что тема любого события в вашей жизни — это то важное сообщение, идея или представление, которое событие пытается донести до вашего сознания. Темы можно определить, задав себе следующие вопросы.

1. В чем заключается основная деятельность?
2. Какова главная проблема персонажей?
3. Какова явная или возможная мотивация персонажей, что побуждает их поступать так, как они поступают? Сопреживание, заботливость, любовь или практическая мудрость? Воля, решимость или проявление силы? Здравый смысл или приспособляемость?

Темы могут быть сформулированы в виде предложений, словосочетаний или единственного слова, а также в виде вопроса. Понять темы легче, если их персонализировать, проговаривать в настоящем времени и не использовать при этом слов, описывающих непосредственно само событие.

Определите тему дня. Просмотрите в дневнике события дня и запишите тему, опираясь на пережитые события и эмоции. Помните: тема должна быть сформулирована в настоящем времени.

Возможно, вам будет проще сформулировать тему итога дня, например: «Я наконец разделяюсь с отложенными и запущенными делами» или «Я не могу сделать то, что планировал».

Если в этот день имели место несколько видов активности, то и тем может быть несколько: «Мне постоянно приходится ждать остальных!» и «Я могу быть внимательным к нуждам других».

Вы можете обозначить тему, приняв во внимание только самую значимую в тот день активность, ту, что оказала на вас наибольшее эмоциональное воздействие. Например: «Я получаю великолепный подарок» или: «Я обнаруживаю что-то совершенно неожиданное».

Зачем определять тему дня? Темы помогают увидеть жизнь шире, как бы с большего расстояния. Увлечься деталями и потерять из виду наши общие цели и направление пути очень легко. Ежедневное определение темы дня, практикуемое в течение нескольких недель, поможет вам осознать, как организована ваша жизнь. Например, если вы обнаруживаете, что изо дня в день повторяется тема «Я теряю контроль», возможно, вы решите не допускать этого впредь. Далее мы покажем, как темы дня соотносятся с темами снов; эти сведения могут стать очень ценными для тех, кто будет практиковать определение темы дня.

Определите, какое благо, испытание, возможность оказать услугу, вы получили. Доктор Карол Пэрриш-Харра, основавшая Семинарию Святой Софии и духовное общество в деревне Спарроу Хок в Оклахоме, дополнила процесс анализа событий

дня еще одним аспектом. Он может помочь вам в определении темы дня. Доктор Кэрол полагает, что каждый день приносит нам благо, испытание или возможность оказать кому-нибудь услугу [10]. Благом может быть подарок, проявление уважения к нашим творческим и другим достижениям, выражение любви и привязанности к нам. Наше испытание может заключаться в переоценке целей, стремлений, в появлении необходимости научиться лучше относиться к своему любимому человеку, быть более внимательным супругом, собеседником. От нас может потребоваться услуга: помочь другу или родственнику, уважительное отношение к окружающей среде, действия, направленные на ее охрану.

Таблица, приведенная ниже, поможет вам определить, какое вы получили благо, какому были подвергнуты испытанию и какая возможность помочь кому-то представилась вам в этот день. Таблица организована согласно той же логике, что и Матрица тем. Это только руководство, но оно может дать направление вашим мыслям и заставить задуматься о том, когда вы получали благо или подвергались испытанию, когда у вас появлялась возможность помочь кому-то.

Просмотрите колонки и в каждой из них найдите утверждение, лучше всего соответствующее ситуации, с которой вы столкнулись сегодня. Например, вы получили благо в виде новой машины, вам пришлось пережить какое-то испытание на работе, вам представилась возможность помочь своим коллегам справиться с трудностями.

При этом тема не обязательно будет указана в том же ряду. Например, благо в виде новой машины указано во втором ряду, «Удовлетворение потребностей». Если вы посмотрите на колонку «Что это вам дает», то увидите, что, например, это благо помогает вам понять ваши личные ресурсы и потребности. Теперь можно сформулировать тему дня: «*Я учусь осознавать свои личные ресурсы и потребности, получая благо в виде нового имущества*».

Один день может содержать в себе более чем одну тему. Например, в шестом ряду даны утверждения, касающиеся

Эта таблица поможет вам понять, какое благо вы получили, с какими испытаниями столкнулись и какую помощь можете оказать помощь окружающим выпадающим вам сегодня.

1. Просмотрите колонки сверху вниз и найдите утверждение, напечатанное образом описанием ситуации, с которой вы столкнулись.
2. В колонке «Что это вам дает» укажено, как этот опыт помогает вам развиваться.
3. Используйте это утверждение для определения темы (тем) дня.

Определение темы дня

№	Событие	Благо	Испытание	Возможность оказать помощь	Что это вам дает
1.	Признание		Осуждение	Помочь другим людям использовать себя личностно	Утверждение обра- зного «Я»
2	Удовлетворение потребностей		Неудовлетворение потребностей	Помочь другим людям стать увереннее в себе	Определение важных личных ресурсов и потребностей
3	Способность лояль- ности своим членам		Неспособность личности своих мыслей	Помочь другим выражать себя	Определение личной способности систематизировать и выражать свои мысли
4	Удовлетворение потребности в заботе		Неудовлетворение потребности в заботе	Позаботиться о других	Выражение своих чувств и стабильность

5.	Неприменимые помощности для выражения полн и	Ограниченные возможности	Помочь другим избежать своего колючего	Утверждение своей полн, исследование и практическо
6.	Успех	Прогул	Помочь другим спрахтиться с трудностями	Проявление эмоциональных способностей
7.	Чувство, что мне лёбше всё-то угрожает	Чувство, что нам надо угрожает	Воспринять гармоничные отношения с другими личностями	Достижение равновесия и единства
8.	Воздействие или исполнение	Страх	Поделиться ресурсами	Объединение ресурсов как способ взаимодействия
9.	Способность адаптироваться, изменяться	Неспособность адаптироваться	Действовать, руководствуясь интуиц ией	Активация и расширение изделия мира как способ изменения действий
10.	*Умение* использование опыта, самокоррекционное	Неспособность, научиться чему-либо из опыта	Применить свой опыт по благо общества	Изменение полезных условий из прошлого опыта, включая, возможно изменение
11.	Чувство, что нас что-то влечёт по жизни, навсегда на лучше	Чувство, что мы идем насерной дорогой, страж	Направить других, исходя из своих знаний и системных ценностей	Напыление решения своих представлений о том, что это значит и меня
12.	Не испытывать сострадания, пережива	Ограничения, утрата контроля, утраты самоизменения	Служить призером того, как чувствуете yourself и есть себя сомнитии, однако при этом пережи все под контролем	Основание того, что для нее не существует отсутствие обиходования

испытания и возможности помочь. Такого рода события помогают вам проявить аналитические способности. Основываясь на этих утверждениях, можно вывести вторую тему: «Я учусь использовать свои аналитические способности, чтобы выражать себя, помогая другим».

Пример дневниковой записи. Ниже приведен пример дневниковой записи, сделанной с учетом двух первых шагов (из двенадцати).

29.05.03 (понедельник)

События дня: Я провел весь день дома, один. Я работал над книгой, стараясь привести главы в более удобный для работы вид. Я с удовольствием замечал, что процесс дается мне все проще.

Тема дня: Я исследую новый подход.

ТРЕТИЙ ШАГ: ЗАПИШИТЕ СОН

Третий шаг имеет те же характеристики, что и тема № 3 в Матрице тем (см. главу 2). На этом этапе вы работаете с фактами и прослеживаете то, как подсознание передает сообщение сознанию.

Зафиксируйте то, что помните. Проснувшись, запишите все, что вспомните. Если у вас мало времени, набросайте сюжет в общих чертах, чтобы потом восстановить сон полностью: основное место действия, персонажи, чем они заняты. Лучше всего записывать сон сразу, как можно скорее, пока вы его хорошо помните. Не обязательно записывать весь сюжет сна, в подробностях фиксируя каждое событие. Не все сны представляют собой истории, где одно событие следует за другим в хронологическом порядке. Сны художников, например, часто имеют форму эмоционально насыщенных образов или картин, содержание которых непросто объяснить словами. Даже если

вы запомните лишь фрагмент сна, важно записать достаточное количество его ключевых моментов, чтобы понять сообщение, которое он пытается передать вам.

То, что запоминается, — это все, что нам нужно. Помните, что, когда вы записываете сон в свой дневник, вы имеете дело с воспоминанием о сне. Вы не можете помнить все детали. Вы воспринимаете историю или образы на одном уровне и переводите ее на другой. Следовательно, важно только то, что мы запоминаем. Даже сны, которые мы не можем вспомнить, служат определенной цели, оставаясь в подсознании. И потом, если сообщение действительно должно быть передано в сознание, вы получите его в следующем сне.

Излагайте сон в настоящем времени. В первой главе уже говорилось о важности формулировать темы в настоящем времени. Этот же принцип рекомендуется соблюдать и при записи сюжета сна. Сон — это тоже опыт, приобретаемый в настоящем времени. Таким образом, вы можете записать: «Я веду машину в грозу». Этот прием лучше всего передает ощущение того, что событие происходит сейчас, и наилучшим образом передает его динамику. Такой способ записи сохраняет сон свежим и «живым», в отличие от передачи в прошедшем времени. «Я вел машину в грозу» — в прошедшем времени образ кажется статичным, событие — исчерпаным и завершенным. Каждый раз, когда мы просматриваем запись о сне, изложенную в настоящем времени, нам легче его оживить в памяти. Мы можем снова его пережить — делая то, что мы делали, и чувствуя то, что мы чувствовали. Это помогает нам снова и снова приближаться к сути сна. Это также дает возможность другим людям пережить наш сон и помочь нам его понять. Когда они слушают или читают пересказ сна в настоящем времени, сон становится еще одним отдельным опытом, происходящим в тот момент, когда мы его вспоминаем.

Нужно помнить, что, если вы все-таки решите записать сон как событие прошлого, вы можете сделать это потому, что сон сообщает вам нечто такое, что вы сознательно или бессозна-

тельно не хотите знать, с чем не готовы встречаться, что вы не хотели бы впускать в свою «дневную» жизнь. Поэтому если вы разовьете привычку записывать свои сны в настоящем времени и вдруг заметите, что переходите на прошедшее время, вам нужно будет внимательнее рассмотреть проблему, которую раскрывает этот сон. Возможно, вы избегаете чего-нибудь? Допустим, вы рассказываете сон, в котором участвует ваш друг из «дневной» жизни. Вы всегда рассказываете и записываете свои сны в настоящем времени. Но вдруг замечаете, что произносите: «Я разозлился на него». Тот факт, что это последнее предложение сказано в прошедшем времени, может указывать на какой-то подавленный гнев, который вы не хотели бы замечать. На кого именно обращен ваш гнев? Вы должны выяснить это путем самоанализа. На какого-то человека из «дневной» жизни? На ваш недостаток, который связан с этим человеком? Какова бы ни была проблема, обращайте внимание на мысли, произнесенные в прошедшем времени.

Сны не имеют времени действия. Если вы их записываете в настоящем времени, это помогает сохранить сны вне времени. Известно множество историй о том, как люди продолжают работать со снами, которые они видели много лет назад. Каждый раз, когда вы оживляете в памяти сон и анализируете его, вы получаете новую информацию для жизни сегодняшней.

Пример дневниковой записи. Ниже приведен пример дневниковой записи, сделанной с учетом первых трех шагов; в качестве примера приведен и сюжет сна. Обратите внимание, что дата, которой помечена ваша запись, — по-прежнему тот же день, когда вы записали события дня! При этом сон мог присниться вам утром следующего дня. Если хотите, вы можете пометить сон той датой, когда он приснился. Например: «Сон № 1 (30.05.03)». Притом, если вы вспомните несколько снов, вы можете записать каждый из них на отдельной странице. Оставьте под каждой записью по пять-шесть свободных строк для замечаний по шагам или процессам, о которых мы еще будем говорить в этой главе.

29.05.03 (понедельник)

События дня: Я провел весь день дома, один. Я работал над книгой, стараясь привести главы в более удобный для работы вид. Я с удовольствием замечал, что процесс дается мне все проще.

Тема дня: Я исследую новый подход.

Сон № 1: ...Я у кого-то в гостях; вокруг много людей. Дом большой, но не слишком удачно обставлен и украшен. Я выхожу из комнаты один, чтобы осмотреться, потому что никогда не бывал здесь раньше. Я спускаюсь по лестнице вниз, до первого этажа. Больше всего меня беспокоит обогреватель, расположенный в углу помещения, в центре выложенного плитками треугольника. Пол перед обогревателем прогибается, и маленькие черные шарики, которые я принимаю за уголочки, раскатываются по полу. Пока другие чем-то занимаются, я начинаю перестраивать дом. Я строю стену, чтобы отделить этот угол с обогревателем и отвести его под кладовку. Затем я создаю рядом с этой комнатой ванную комнату. Слева от ванной комнаты я делаю очень милый вход в дом, со ступенями, ведущими сверху вниз...

ЧЕТВЕРЫЙ ШАГ: ОПРЕДЕЛИТЕ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Четвертый шаг имеет те же характеристики, что и тема № 4 в Матрице тем (см. главу 2). На этом этапе рассматриваются чувства, которые вы выражаете или же не можете выразить в своих снах.

Начало непосредственной работы со снами. Важно помнить, что вы работаете с самим сном. Не пытайтесь включить в эту работу что-нибудь из своей «дневной» жизни. События «дневной» жизни часто отображаются в сновидениях, но это не значит, что сны их просто повторяют. Сны всегда дают возможность понять суть события. Если вы слишком рано пытаетесь связать то, что происходило во сне, с вашей «дневной» жизнью, вы можете начать анализировать сон. Не исключено,

что вы сделаете скоропалительный вывод о его значении и решите, что он не стоит внимания.

Например, вы видели следующий сон:

...Я предлагаю какао. Я иду, распевая, и предлагаю какао всем в нашем офисе. У меня целое ведро какао. Пройдя один этаж, я поднимаюсь на следующий, собираясь и здесь предложить всем какао. У меня еще полведра какао. Поднявшись на этот этаж, я вижу, что в холл выходит женщина и, позвав меня, говорит, что и она, и все, кто здесь работает, тоже хотят получить какао и услышать песню. Я обхожу кабинеты и не чувствую, что те, кто в них работает, разделяют мое настроение. Я не могу заставить себя начать петь и раздавать им какао тоже...

Представьте, что в день, когда вам приснился этот сон, вы были на корпоративной вечеринке, присоединились к остальным и стали, распевая, разносить какао. Скорее всего, вы будете склонны считать этот сон только воспроизведением события из «дневной» жизни. Вы можете пропустить тонкое указание в конце сна на недостаток мотивации, возможно, свидетельствующий о чувстве незащищенности при общении с другими. Вместо того чтобы игнорировать этот сон, вы, возможно, должны задать себе вопросы по поводу того, чего не было в «дневной» жизни. Например, почему на одном этаже все прошло хорошо, а на другом — нет; почему вы не чувствовали достаточную мотивацию на верхнем этаже, делая то же самое, что и на нижнем? Сны всегда предполагают более глубокое понимание сути происходящего, чем нам кажется.

Почему необходимо анализировать эмоции, испытываемые во сне? В шаге первом рекомендуется записывать эмоции, переживаемые в «дневной» жизни, поскольку они тесно связаны с эмоциями, переживаемыми в «ночной» жизни. Что касается сна о какао, в «дневной» жизни вы могли никогда не петь в офисе и, тем более, никогда не разносить какао. Однако выраженные во сне эмоции, которые связаны с «недостатком мотивации» или чувством незащищенности, могут непосредственно относиться к тем проблемам, над которыми вы сейчас

работаете или над которыми вам стоит поработать. Как уже отмечалось в шаге первом, персонажи в вашем сне не обязательно должны быть похожи на людей, животных или неодушевленные объекты из вашей «дневной» жизни. Таким же образом деятельность во сне не обязательно должна напоминать о деятельности, которой вы занимаетесь в «дневной» жизни, но их эмоциональная связь, как правило, будет очевидна.

Фиксируйте эмоции и чувства. Эмоции и чувства можно разделить на три категории:

- эмоции, которые испытываете во сне вы или другие персонажи;
- эмоции или чувства, которые, как вы полагаете, должны быть выражены — вами или другими персонажами, — однако не получают выражения;
- ваши эмоции при пробуждении.

Фиксируйте эмоции одного или всех этих типов. Эмоции, посещающие вас во сне, не всегда легко выявить. Постарайтесь записать хотя бы два-три слова, соответствующие вашим чувствам по поводу произошедшего во сне. В любом случае — смогли вы определить чувства во сне или нет — вы должны суметь определить свои чувства в связи со сном, когда проснетесь. Разберем другой пример сна:

«Я стою на цементной палубе корабля, который выходит в океан. Я смотрю на странно танцовщую женщину. Она выгибается назад, вытягивает руки в стороны и покачивается вперед-назад и из стороны в сторону. Люди вокруг начинают танцевать, я тоже выхожу в круг и пытаюсь танцевать так же, как эта женщина, хотя мне и кажется, что это глупо. Затем я оглядываюсь внизу, что к нам приближается огромная волна. Я предупреждаю об этом других. У нас нет времени, чтобы вбежать внутрь, прежде чем волна накроет палубу. Никто не пострадал, но палуба залита водой и нам приходится остановить танцы. Я вижу, что накатывают все новые и новые высокие волны. Должно быть, скоро разразится буря. Я захожу внутрь. Женщина, собирающая деньги за танец, говорит, что мы собрали более тысячи долларов...»

Спящий явно беспокоится по поводу приближающихся волн и встревожен в связи с возможной опасностью для танцоров. Проснувшись, он может почувствовать беспокойство. Интересно отметить, что женщина, появляющаяся в конце истории, интересуется деньгами больше, нежели приближающейся бурей. Если бы вам приснился такой сон, что бы он для вас мог значить?

Эмоции как тема. Фиксировать эмоциональную сторону снов важно, поскольку, выраженные или не выраженные, эмоции помогают определить тему. Они и сами могут быть темой! Праздное наблюдение за жестокостями может указывать на такую тему в вашей жизни, как неспособность принять меры, когда вас об этом просят. Это может быть характеристикой вашей личности. Бездействие перед львом может указывать на тему стремления избегать ответственности. Ниже приведен пример сна, тему которого удалось определить с помощью комментариев к эмоциям:

...Я в каком-то доме. На мне нет одежды. Я вхожу в комнату. В соседней комнате пылесосит какая-то женщина, я прикрываю дверь. Но дверная рама сильно отстает, и я понимаю, что женщина все равно может меня увидеть. Мне нужно принять душ. Но я обнаруживаю, что ванную занял мой старый школьный приятель, и мне приходится его дожидаться. В конце концов, он выходит, а я захожу. Я подхожу к раковине и с удивлением вижу, что душ до сих пор включен. Я встаю прямо под него, волосы намокают. Я моюсь, а потом задумываюсь, должен ли я оставить воду включенной так же, как это сделал он...

Спящий испытывал сильное беспокойство, так как не хотел, чтобы его увидели голым, и стремился все сделать правильно. Тема, к которой он пришел, была следующей: «*Я беспокоюсь о том, чтобы сделать все, как полагается*». Это может быть чертой характера человека.

Пример дневниковой записи. Ниже приведен пример дневниковой записи, сделанной с учетом первых четырех шагов; здесь также указаны эмоции и чувства, связанные со сном.

29.05.03 (понедельник)

События дня: Я провел весь день дома, один. Я работал над книгой, стараясь привести главы в более удобный для работы вид. Я с удовольствием замечал, что процесс дается мне все проще.

Тема дня: Я исследую новый подход.

Сон № 1: ...Я у кого-то в гостях; вокруг много людей. Дом большой, но не слишком удачно обставлен и украшен. Я выхожу из комнаты один, чтобы осмотреться, потому что никогда не бывал здесь раньше. Я спускаюсь по лестнице вниз, до первого этажа. Больше всего меня беспокоит обогреватель, расположенный в углу помещения, в центре выложенного плитками треугольника. Пол перед обогревателем прогибается, и маленькие черные шарики, которые я принимаю за угольки, раскатываются по полу. Пока другие чем-то занимаются, я начинаю перестраивать дом. Я строю стену, чтобы отделить этот угол с обогревателем и отвести его под кладовку. Затем я создаю рядом с этой комнатой ванную комнату. Слева от ванной комнаты я делаю очень милый вход в дом, со ступенями, ведущими сверху вниз...

Эмоции: Я хочу остаться один, оказаться где-нибудь подальше от всех остальных. Меня не смущает, что я перестраиваю чужой дом. Я доволен тем, что сделал.

ПЯТЫЙ ШАГ: ДАЙТЕ СНУ ЗАГОЛОВОК

Пятый шаг характеризуется тем же, что и тема № 5 в Матрице тем (см. главу 2). На этом этапе вы выражаете свое творческое начало, чтобы прояснить и лучше понять сон. Ваша цель заключается в том, чтобы снять неясность и избежать путаницы. И в этом вам поможет заголовок.

Зачем давать сну заголовок? Самое простое, что можно сделать, чтобы прояснить для себя значение сна, — это дать ему заголовок. Заголовок направляет вашу энергию к самому важному аспекту или аспектам сна. Процесс формулирования заголовка помогает определить, что для вас важно в этом сне.

Я приведу пример. Одна женщина рассказала свой сон группе. В конце ее сна на секунду появляется кенгуру. Женщина сказала, что дала сну заголовок «Кенгуру». Никто не ожидал, что заголовок будет таким. Люди думали, что он будет как-то связан с основным сюжетом сна. Но на женщину наибольшее впечатление произвел импульс кенгуру. Поэтому заголовок «Кенгуру» был для нее наилучшим вариантом — он выражал самое важное.

Важно обозначить в заголовке самое главное, так как это лучше всего поможет вам вспомнить весь сон.

Как заголовок связан с темой? В процессе работы со снами и темами снов вы увидите, что темы некоторых ваших снов одинаковы или похожи — для этого стоит лишь посмотреть на заголовки. Если вы правильно их сформулировали, вы сможете определить контекст, в котором выражена эта тема.

Так, например, женщина, которая дала своему сну заголовок «Кенгуру», впоследствии может обнаружить, что ей трудно отличить этот сон от другого сна о кенгуру. Кенгуру не включен ни в какой контекст. Если вам приснился такой же сон, вы сможете отличить его от других подобных, если опишите в заголовке, в чем заключается особенность этого конкретного кенгуру. Например: «Кенгуру, который загнал меня в лифт»; или: «Кенгуру, сидевший рядом со мной в офисе».

Что должен включать в себя заголовок? Хороший способ научиться формулировать заголовки — взять газеты и посмотреть, какие заголовки дают новостным заметкам корреспонденты и редакторы. Если заголовки новостей сформулированы правильно, вы можете бегло просмотреть страницу и составить достаточно четкое представление о том, что сообщается в заметках. Заголовок должен отвечать на вопросы «кто?», «что?», «где?» и «когда?». О ком говорится в новости? Что случилось? Когда это случилось? Где это происходило? Иногда причина происшествия также очевидна из заголовка, хотя мотив или намерение участников события не всегда понятны при первом прочтении новости.

Давайте рассмотрим заголовок «Сильное землетрясение произошло на северо-востоке Японии». Из этого заголовка мы узнаем, кто больше всех пострадал (японцы), что произошло (землетрясение) и где это произошло (определенный регион в Японии). Если статья опубликована в сегодняшней газете, можно предположить, что событие произошло накануне. Мы можем заключить также, что землетрясение было весьма разрушительным, раз о нем рассказывается в газете. Ответ на вопрос «почему это произошло?», возможно, дается в самой заметке; причиной мог стать, например, сдвиг определенных тектонических плит под Японией или рядом с ней.

Рассмотрим следующий сон:

...Я с силой бросаю какой-то красный прямоугольный предмет в углубление в стене. Он ложится идеально в центр. Я почему-то чувствую, что должен продолжать — возможно, чтобы добиться лучшего результата, хотя в первый раз предмет лег идеально. Каждая моя последующая попытка заканчивается тем, что с каждым новым броском я лишь оставляю на стенах след — четыре красные точки — от соприкосновения с ними этого предмета. Я больше не могу кинуть его правильно...

Этому сну можно дать заголовок: «Я снова и снова ставлю краской точки на стене, хотя в первый раз получилось лучше всего». Из такого заголовка ясно, кто совершает действие («я», тот, кто видит сон), что происходит (нанесение точек) и где это происходит (стена). Мы также получаем некоторое представление о времени из слов о том, что был некий «первый раз» и последующие попытки. Вы можете включить в заголовок фразу «по какой-то причине», чтобы обозначить цель или мотив деятельности, несмотря на то что настоящий ее смысл остается неизвестным.

Часто в сновидениях имеют место два или более различных вида деятельности, происходящие в различных местах с участием различных персонажей. В этом случае вам нужно добавить к заголовку подзаголовок. Например, в следующем сне два вида деятельности происходят в двух различных местах.

...Я пытаюсь связаться с кем-то и попросить помощи. Я звоню по мобильному телефону, но вместо гудков слышу длинный рекламный ролик. Возможно, это только запись, но я не ожидал услышать ничего подобного по своему телефону. Я иду в дом и поднимаюсь наверх. Я стою на чердаке, над спальней. Я иду в спальню и вижу кота, направляющегося по кровати в мою сторону. Затем из одеяла выбирается котенок. У него красивая, с голубоватым отливом шерсть и голубые глаза. Я никогда раньше не видел голубого кота. Он подходит ко мне и трется...

Заголовок к этому сну может быть таким: «Я получаю рекламный ролик по мобильному телефону, а затем нахожу голубого кота в своей постели». Вы можете разделить это предложение на два или связать две мысли через точку с запятой. В любом случае оба заголовка отвечают на вопросы «кто?», «что?» и «где?».

Представьте, что заголовок вашего сна — это название газетной статьи. Информации о том, кто (что) действует и где, должно быть достаточно, чтобы заголовок помог вам вспомнить весь сон через некоторое время после того, как он вам приснился, — возможно, спустя годы.

Пример дневниковой записи. Ниже приведен пример дневниковой записи, сделанной с учетом первых четырех шагов; здесь также указаны эмоции и чувства, связанные со сном.

29.05.03 (понедельник)

События дня: Я провел весь день дома, один. Я работал над книгой, стараясь привести главы в более удобный для работы вид. Я с удовольствием замечал, что процесс дается мне все проще.

Тема дня: Я исследую новый подход.

Сон № 1: ...Я у кого-то в гостях; вокруг много людей. Дом большой, но не слишком удачно обставлен и украшен. Я выхожу из комнаты один, чтобы осмотреться, потому что никогда не бывал здесь раньше. Я спускаюсь по лестнице вниз, до первого этажа. Больше всего меня беспокоит обогреватель, расположенный в

углу помещения, в центре выложенного плитками треугольника. Пол перед обогревателем прогибается, и маленькие черные шарки, которые я принимаю за угольки, раскатываются по полу. Пока другие чем-то занимаются, я начинаю перестраивать дом. Я строю стену, чтобы отделить этот угол с обогревателем и отвести его под кладовку. Затем я создаю рядом с этой комнатой ванную комнату. Слева от ванной комнаты я делаю очень милый вход в дом, со ступенями, ведущими сверху вниз...

Эмоции: Я хочу остаться один, оказаться где-нибудь подальше от всех остальных. Меня не смущает, что я перестраиваю чужой дом. Я доволен тем, что сделал.

Заголовок: Я перестраиваю первый этаж дома, чтобы заключить обогреватель в пространство треугольника.

ШЕСТОЙ ШАГ: ОПРЕДЕЛЯЙТЕ ТЕМУ СНА



Шестой шаг имеет те же характеристики, что и тема № 6 в Матрице тем (см. главу 2). На этом этапе вы используете свои природные аналитические способности, чтобы сформулировать ключевое сообщение (сообщения), которое несет сон.

Что такое тема и как ее определить? Из первой главы вы знаете, что тема любого события — это важное сообщение, идея или представление, которые событие пытается донести до вашего сознания. Тему можно определить, задав себе следующие вопросы.

1. В чем заключается основная активность?
2. Какова главная проблема персонажей?
3. Какова явная или возможная мотивация персонажей, что заставляет их поступать так, как они поступают? Это любовь, забота, сопереживание или практическая мудрость? Это воля, решимость или проявление силы? Это здравый смысл или приспособляемость?

Тема может быть сформулирована в виде предложения, словосочетания, единственного слова, а также вопроса. Вы скорее поймете суть темы, если персонализируете ее и сформулируете в настоящем времени, избегая описания события.

Зачем определять тему? Почему недостаточно заголовка? Заголовок может помочь вам понять, что именно во сне самое важное — какой персонаж или вид деятельности. А работая с темой, вы получаете возможность проработать настоящую проблему, на которую указывает сон. Заголовки больше способствуют работе с символами. Темы — с жизненными вопросами. Заголовки касаются того, что на поверхности. Темы исследуют значение снов. Заголовки помогают понять, что происходит *во сне*. Темы — что происходит *в жизни*. Следующие шаги пояснят эту мысль. Так, восьмой шаг раскрывает связь тем снов с темами дня; возможно, этот шаг в работе с темами снов окажется для вас наиболее ценным.

Определите тему своего сна. Используя рекомендации, данные в главе 1, проанализируйте свой сон и, определив его тему, запишите ее в дневник.

Тема может резюмировать весь сон. Например, разбирая пятый шаг, мы анализировали сон под заголовком «Я снова и снова ставлю краской точки на стене, хотя в первый раз получилось лучше всего». Обобщенная тема, указывающая на главную проблему во сне, здесь такова: «*Я пытаюсь исправить нечто совершенное*».

Также, говоря о пятом шаге, мы рассматривали в качестве примера сон, включающий два различных вида деятельности и различных персонажей. В этом случае вам нужно искать тему, которая объединила бы обе эти части. Мы назвали этот сон «*Я прослушиваю рекламный ролик по мобильному телефону, а затем нахожу в своей постели голубого котенка*». Темой, объединяющей две части сна, может стать следующая: «*В работе устройства происходит сбой, но я нахожу что-*

то хорошее, чего раньше никогда не видел». Вы можете, если хотите, разбить это предложение на два или отделить одну формулировку от другой точкой с запятой.

Пример дневниковой записи. Ниже приводится пример дневниковой записи, сделанной с учетом первых шести шагов; указана тема сна.

29.05.03 (понедельник)

События дня: Я провел весь день дома, один. Я работал над книгой, стараясь привести главы в более удобный для работы вид. Я с удовольствием замечал, что процесс дается мне все проще.

Тема дня: Я исследую новый подход.

Сон № 1: ...Я у кого-то в гостях; вокруг много людей. Дом большой, но не слишком удачно обставлен и украшен. Я выхожу из комнаты один, чтобы осмотреться, потому что никогда не бывал здесь раньше. Я спускаюсь по лестнице вниз, до первого этажа. Больше всего меня беспокоит обогреватель, расположенный в углу помещения, в центре выложенного плитками треугольника. Пол перед обогревателем прогибается, и маленькие черные шарики, которые я принимаю за угольки, раскатываются по полу. Пока другие чем-то занимаются, я начинаю перестраивать дом. Я строю стену, чтобы отделить этот угол с обогревателем и отвести его под кладовку. Затем я создаю рядом с этой комнатой ванную комнату. Слева от ванной комнаты я делаю очень милый вход в дом, со ступенями, ведущими сверху вниз...

Эмоции: Я хочу остаться один, оказаться где-нибудь подальше от всех остальных. Меня не смущает то, что я перестраиваю чужой дом. Я доволен тем, что сделал.

Заголовок: Я перестраиваю первый этаж дома, чтобы заключить обогреватель в пространство треугольника.

Тема: Лучшая организация нового пространства, которое мне не принадлежит.

СЕДЬМОЙ ШАГ: НАЙДИТЕ В МАТРИЦЕ ТЕМУ,
СООТВЕТСТВУЮЩУЮ ТЕМЕ ВАШЕГО СНА

Седьмой шаг имеет те же характеристики, что и тема № 7 в Матрице тем (см. главу 2). На этом этапе вы работаете с темой сна и основными темами Матрицы. Вы изучаете ее и ищете основные темы, которые лучше всего соответствуют теме вашего сна.

О Матрице тем подробно рассказывалось во второй главе. Шаг седьмой заключается в использовании Матрицы для лучшего понимания сути вопроса, который ваше подсознание просит вас исследовать. Это проблема, с которой вы работаете или должны работать.

Как найти тему своего сна в Матрице тем. Шаги, которые вам нужно сделать, чтобы найти свою тему, описаны во второй главе. Здесь приведен краткий пересказ.

Во-первых, подумайте, какой вопрос перед вами ставит основная активность. Это один из четырех общих вопросов, приведенных ниже. Вопросы основаны на представлении о том, что любая деятельность может быть описана как четыре жизненных цикла или процесса: дифференциация, выражение, взаимодействие и капитализация.

- Как вы отличаете себя от других людей?
- Как вы выражаете свои чувства, мысли, волю во взаимодействии с другими людьми?
- Как вы взаимодействуете с другими людьми?
- Как вам помогает ваш опыт и его осмысление?

Во-вторых, определите явную или скрытую мотивацию персонажа (или персонажей). Вам помогут общие вопросы, приведенные ниже. Любая мотивация может быть описана как три типа энергии: чувство, воля и разум.

- Мотивацией активности является забота, любовь, сопререживание или практическая мудрость?
- Мотивацией активности является воля, решимость или проявление силы?
- Мотивацией активности является здравый смысл, умозаключение или приспособляемость?

В-третьих, откройте Матрицу тем и найдите в ней колонку с видами активности и строку с мотивациями. На их пересечении указана возможная основная тема или проблема вашего сна. Допустим, вы видели сон, в котором оказались голым в общественном месте и по этому поводу чувствуете смущение или неловкость. Вы, центральный персонаж сна, чувствуете себя отделенным от других персонажей. Вы одеты не так, как они. Вы не такой, как они. Эта активность подразумевает процесс дифференциации. Вы ничего не выражаете, ни с кем не взаимодействуете и ничего не приобретаете в результате такого опыта. Вы отличаете себя от других. Мотивация вашей активности — чувство. Вы испытываете чувства, а не проявляете волю или силу, не используете разум, чтобы разрешить ситуацию. Следовательно, основной темой этого сна будет тема № 1: «Каким вы себя представляете? Какой вы?»

В-четвертых, посмотрите, какой вопрос (какой вид активности) предполагает ваша тема. Это соответствует вашему сну? Как вам кажется, это верно для вашего сна?

Во второй главе мы рассматривали три варианта поведения в такой ситуации; вы можете быть:

- смущены (основная тема № 1);
- уверены в себе (основная тема № 2);
- решительны (основная тема № 3).

Запишите в своем дневнике количество тем; запишите также, почему вы решили, что именно эта общая тема соответствует вашей индивидуальной теме. Это поможет вам вспомнить логику ваших рассуждений, когда вы обратитесь к этому сну позже.

Примеры. Ниже приведены примеры соотношения тем на основании деятельности, имеющей место во сне.

«Я должен просмотреть кое-какие бумаги, и, чтобы сосредоточиться, я ухожу с ними в туалет. Я сажусь на унитаз и вижу напротив большое окно. Я уже спустил штаны, но встаю, чтобы опустить жалюзи. Пока я пытаюсь это сделать, окно как будто меняет форму. Наконец жалюзи поддаются. Я думаю, что слева от унитаза может быть еще одно окно...»

Заголовок для этого сна: «Пытаюсь опустить жалюзи на окне напротив унитаза». Тема: «*Пытаюсь остаться в уединении*». Эта тема связана с основной темой № 1 в Матрице тем; она определенно имеет отношение к безопасности, невинности и самозащите — способам активности, которые предполагает тема «Образ самого себя».

Рассмотрим другой сон:

«Я смотрю, как строится новый магазин «Таргет». Я сделал механическое устройство для поднимания предметов. Я направляю устройство в сторону, противоположную направлению балок. Я использую его снова и снова...»

Заголовок для этого сна: «Я сделал механическое устройство для поднимания предметов». И тема: «*Я создал то, что помогло мне в работе*». Это также относится к тому, как человек, которому снится этот сон, отличает себя от других. Однако в большей степени его сон относится к рассуждению и выстраиванию стратегий, что обнаруживает основная тема № 3.

Пример дневниковой записи. Ниже приведен пример дневниковой записи, сделанной с учетом первых семи шагов, включая соотношение темы сна с Матрицей тем.

29.05.03 (понедельник)

События дня: Я провел весь день дома, один. Я работал над книгой, стираясь привести главы в более удобный для работы вид. Я с удовольствием замечал, что процесс дается мне все проще.

Тема дня: Я исследую новый подход.

Сон № 1: ...Я у кого-то в гостях; вокруг много людей. Дом большой, но не слишком удачно обставлен и украшен. Я выхожу из комнаты один, чтобы осмотреться, потому что никогда не бывал здесь раньше. Я спускаюсь по лестнице вниз, до первого этажа. Больше всего меня беспокоит обогреватель, расположенный в углу помещения, в центре выложенного плитками треугольника. Пол перед обогревателем прогибается, и маленькие черные шарики, которые я принимаю за уголки, раскатываются по полу. Пока другие чем-то занимаются, я начинаю перестраивать дом. Я строю стену, чтобы отделить этот угол с обогревателем и отвести его под кладовку. Затем я создаю рядом с этой комнатой ванную комнату. Слева от ванной комнаты я делаю очень милый вход в дом, со ступенями, ведущими сверху вниз...

Эмоции: Я хочу остаться один, оказаться где-нибудь подальше от всех остальных. Меня не смущает, что я перестраиваю чужой дом. Я доволен тем, что сделал.

Заголовок: Я перестраиваю первый этаж дома, чтобы заключить обогреватель в пространство треугольника.

Тема: Лучшая организация нового пространства, которое мне не принадлежит.

Матрица тем: Соотносится с основной темой № 5 — открытие новых способов выражения творческого начала.

**ВОСЬМОЙ ШАГ: ОПРЕДЕЛИТЕ СВЯЗЬ
ТЕМЫ СНА С ТЕМОЙ ДНЯ**



Восьмой шаг имеет те же характеристики, что и тема № 8 в Матрице тем (см. главу 2). На этом этапе вы ищете способ включить в сознание сообщение из подсознания, переданное вам вашими снами.

Когда вы в жизни?.. Исследователям снов часто любят задавать вопрос, что значит тот или иной сон. Самый распространенный ответ: «Когда вы в жизни действуете так же, как

персонаж в вашем сне?» или: «Когда вы в жизни испытываете то же, что и во сне?» Исследователи снов часто используют этот метод анализа; подход «Когда вы в жизни?..» чрезвычайно важен для понимания снов.

Мы отметили ранее, что события в «дневной» жизни редко в точности повторяются в снах (или этого вообще никогда не происходит). Однако темы «дневной» жизни там появляются. С этой точки зрения «ночная» жизнь отражает «дневную». Это положение можно переформулировать следующим образом: «Темы снов отражают темы действительности». Поэтому важно спросить себя, как вы можете соотнести свои сны со своей «дневной» жизнью. Спросите себя: «Когда я в жизни отыгрываю эту тему?» и «Когда эта тема заявляет о себе в жизни?» Темы дня связаны с темой сна — снившегося этой ночью, прошлой, а может, и несколько последних ночей подряд.

Прежде чем перейти к примеру, давайте разберем еще один прием, который вы, возможно, захотите включить в свою ежедневную работу со сновидениями, а именно — соотношение темы дня с Матрицей тем.

Определите соотношение вашей темы дня с Матрицей тем. Еще один прием, который поможет вам увидеть связь между темами дня и темами снов, заключается в определении соотношения тем дня с основными темами Матрицы. На этом этапе или тогда, когда вы формулируете вашу тему дня, выполните процедуру, описанную в седьмом шаге, и, используя таблицу Матрицы тем, определите, с какой основной темой связана ваша тема дня. Если, например, ваша тема дня «Я наконец разделяюсь с отложенными и запущенными делами», основная тема, скорее всего, будет ближе к основной теме № 6: «Преодоление трудностей путем выражения личной воли». Тема дня «Мне постоянно приходится ждать остальных» свидетельствует о бессилии и неуверенности в себе, отраженных основной темой № 2. Фиксация в дневнике испытываемых чувств позволяет выявить соотношение основных тем.

Сон из дневниковой записи — удобный пример. Тема дня «Я исследую новый подход». Она относится к основной теме № 5 в Матрице. На это указывает тот факт, что день посвящен лич-

ному исследованию и творчеству. Тема сна, приснившегося в эту ночь: «Лучшая организация пространства, которое мне не принадлежит», — также относится к основной теме № 5, поскольку связана с открытием новых способов творческого самовыражения. Этот пример, конечно, не удивит человека, занимающегося такой творческой работой, как ежедневное сочинение текстов.

Однако вы могли заметить, что тема этого сна поднимает проблему, не замеченную ни при формулировке темы дня, ни в разборе деталей сна. Сон говорит, что тот, кто его видит, хоть и занимается некой творческой работой, но работа эта ему «не принадлежит». Если бы это был ваш сон, вам нужно было бы спросить себя, за что в своей «дневной» творческой работе вы не хотите нести ответственность. По какой-то причине вы боитесь заняться чем-то всерьез? Вы затягиваете процесс? Вы надеетесь, что инициативу возьмет на себя кто-нибудь другой? Или вы пытаетесь помочь кому-нибудь, кто вовсе не хочет, чтобы ему помогали? Вы занимаетесь не своим делом? Что значит для вас это «не принадлежит»?

Сны указывают на проблемы, которые могут быть еще не осознаны, а их осознание потребует внимания. Иногда сообщения бывают нечеткими, как в последнем примере. Сравнение темы дня и темы сна — отличный способ прояснить эти проблемы.

Восьмой шаг, связывающий тему дня с темой сна, поможет понять, что в вашей жизни сейчас самое важное. Такой сон, скорее всего, не относится в точности к теме вчерашнего дня. Сны не всегда снятся нам в удобном для нас порядке. Если это про вас — не отчаявайтесь и просто пока пропустите восьмой шаг. Следующий, девятый раскроет эту ситуацию и поможет вам отследить тенденции в темах ваших снов.

Пример дневниковой записи. Ниже приведен пример дневниковой записи, сделанной с учетом восьми шагов.

29.05.03 (понедельник)

События дня: Я провел весь день дома, один. Я работал над книгой, стараясь привести главы в более удобный для работы вид. Я с удовольствием замечал, что процесс дается мне все проще.

Тема дня: Я исследую новый подход.

Сон № 1: ...Я у кого-то в гостях; вокруг много людей. Дом большой, но не слишком удачно обставлен и украшен. Я выхожу из комнаты один, чтобы осмотреться, потому что никогда не бывал здесь раньше. Я спускаюсь по лестнице вниз, до первого этажа. Больше всего меня беспокоит обогреватель, расположенный в углу помещения, в центре выложенного плитками треугольника. Пол перед обогревателем прогибается, и маленькие черные шарики, которые я принимаю за угольки, раскатываются по полу. Пока другие чем-то занимаются, я начинаю перестраивать дом. Я строю стену, чтобы отделить этот угол с обогревателем и отвести его под кладовку. Затем я создаю рядом с этой комнатой ванную комнату. Слева от ванной комнаты я делаю очень милый вход в дом, со ступенями, ведущими сверху вниз...

Эмоции: Я хочу оставаться один, оказаться где-нибудь подальше от всех остальных. Меня не смущает, что я перестраиваю чужой дом. Я доволен тем, что сделал.

Заголовок: Я перестраиваю первый этаж дома, чтобы заключить обогреватель в пространство треугольника.

Тема: Лучшая организация нового пространства, которое мне не принадлежит.

Матрица тем: Соотносится с основной темой № 5 — открытие новых способов выражения творческого начала. (Примечательно, что тема дня тоже соотносится с темой № 5.)

ДЕВЯТЫЙ ШАГ:

ОПРЕДЕЛЯТЕ СВОИ ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ТЕМЫ

Девятый шаг имеет те же характеристики, что и тема № 9 в Матрице тем (см. главу 2). На этом этапе вы исследуете сны в расширенном контексте.

Повторяющиеся темы. Приступая к работе с аспектами снов, прежде всего нужно проследить, как повторяются темы. Возможно, какой-то сон снится вам постоянно; персонажи,

символы, виды активности почти не претерпевают изменений. Такой сон называется повторяющимся. Допустим, вам снова и снова снится сон, что вы стоите голый в переполненном школьном коридоре. Оказаться голым в общественном месте — очень распространенный сюжет сна. Рассматривая седьмой шаг в работе с Матрицей тем, мы отметили, что такие сны не всегда несут одно и то же сообщение и не всегда имеют одну и ту же тему. Если, к примеру, персонаж ведет себя активно и, логически рассуждая, предпринимает меры для исправления ситуации, то тема этого сна, скорее, не «Представление о самом себе» (тема № 1), а «Использование аналитических способностей для преодоления трудностей» (тема № 6).

С другой стороны, вам может присниться несколько снов — опять-таки неизменно идущих друг за другом — с одной и той же темой. Персонажи, символы и виды активности могут быть при этом совершенно разными. Но, определив тему каждого сна и ее место в Матрице, вы увидите, что это повторяющаяся тема. Сообщение пытается дотучаться до сознания различными способами. Оно ищет форму, в которой вы его воспримите и начнете действовать. Давайте разберем для примера следующие два сна.

Сон № 1: ...Поздний вечер. Я должен забрать что-то ценное. Мне Это нужно. Мужчина, который мне Это принес, хочет рассказать мне о нем подробно. Я нервничаю и хочу, чтобы он поскорее закончил. Вокруг ни души. Я опасаюсь, что, если он не отдаст мне Это сейчас, кто-нибудь придет и помешает мне: я ведь не единственный, кому Это нужно. Я понимаю, что для мужчины Это тоже очень важно — важнее, чем для меня. В отличие от него, меня не интересуют подробности. Я просто хочу получить Это...

Сон № 2: ...Я сижу в фургоне, рядом со мной, — мужчина и женщина. Я думаю, что я — водитель и что я должен подвезти куда-то этих людей. Я думаю, что им нужно на работу. Но происходит какая-то путаница, они со мной не соглашаются и задерживают наше отправление...

В этих снах действуют совершенно разные персонажи, оказавшиеся в разных обстоятельствах. Виды активности

также различны. Но, определенно, что-то связывает эти два сна. В обоих снах центральный персонаж хочет что-то получить, но ему мешают другие персонажи: в первом сне это какой-то ценный предмет, во втором — время отправления. И в том, и в другом сне центральный персонаж не может выразить свою личную волю, что соответствует основной теме № 5 в Матрице тем. Оба этих сна сообщают, что, если человек, видящий сон, хочет получить что-то вовремя, он должен сказать об этом другим, особенно если эти другие задерживают получение желаемого.

Повторяющиеся сны и ряд снов с повторяющейся темой пытаются донести до вашего сознания определенное сообщение. В обоих случаях сны указывают на проблемы, требующие пристального внимания.

Правильно сформулированные заголовки снов, содержащие информацию о главных персонажах и символах, помогут определить связь между повторяющимися снами. Правильно сформулированные темы снов позволят вам увидеть связь между снами с похожими темами. Следующий прием будет полезен в обоих случаях.

Заносите заголовки ваших снов и их темы в один список. Джереми Тейлор рекомендует записывать сны с указанием даты и заголовка. Вы можете развить эту идею. Включите в этот хронологический список темы ваших снов и указывайте их соотношение с Матрицей, это поможет вам сразу увидеть, какие темы в вашей «ночной» жизни повторяются. Ниже приведены примеры записей по этому принципу.

Эти примеры представляют собой интересный материал для исследования. Если вы посмотрите на список заголовков, то решите, что эти сны никак не связаны между собой. Но темы показывают эту связь, особенно при соотношении их с Матрицей.

Например, темы первых трех снов кажутся разными, но все они могут быть отнесены к основной теме № 5 — «Проявление или не проявление личной воли». И хотя соотношения темы с основной темой для каждого из шести снов разные, их

Дата	Заголовок	Тема	Соотношение с Матрицей тем
03.05.03	Семья не садится обедать; дети кидают камни	Досада, вызванная незавершенностью и отсутствием заинтересованности со стороны других	№ 5: неудовлетворенные желания
04.05.03	Я наблюдаю, как что-то проталкивают в подземные тоннели	Способность преодолевать препятствия	№ 5: цели, достижение которых требует волевого усилия и решительности
05.05.03	Лед на книжном шкафу и на нем огромном доме	Неприятные открытия, сопровождающие исследование новых пространств	№ 5: исследование, не вызывающее удовлетворения; чувство угрозы
06.05.03	Я отдаю мужчине машину с вмятинами	Умение найти радость в простом и несовершенном	№ 12: внутренняя радость без ограничений
07.05.03	Два крокодила выползают из сумки моей жены	То, что должно вызвать страх, вызывает удовольствие	№ 12: выбор радости вместо страха
08.05.03	Мой желтый кадиллак катится вниз по склону, и трое мужчин угрожают, что заберут его у меня	Я позволяю забирать у себя свое имущество	№ 2: тревога в связи с материальными потерями

объединяет общая тема беспокоенности сновидца по поводу удовлетворения потребностей, будь то ресурсы или ожидаемые услуги. Ресурсы и услуги отдаются и получаются. В отдаче и получении можно черпать радость, если ваша личная воля активно выражена. Если происходит потеря имущества или что-то угрожает возможности выражения личной воли, возникает чувство беспокойства. Такие наблюдения должны побуждать сновидца к дальнейшим исследованиям. Самая благодатная область для исследования в данном случае — «дневная» жизнь.

Шаги № 10–12 показывают, как еще можно работать с вопросом соотношения тем ваших снов. Кроме того, вы узнаете, как определить, когда эти темы возникают в вашей жизни.

Пример дневниковой записи. Тема сна, используемого как пример для дневниковой записи, — «Лучшая организация пространства, которое мне не принадлежит». Эта тема относится к основной теме № 5 в Матрице тем, так как подразумевает новые способы выражения творческого начала. В нашем примере нет других снов, с которыми мы могли бы связать этот сон, поэтому давайте представим, что он приснился тому же человеку, которому до этого приснились шесть снов, перечисленных в таблице на странице 95. Тот человек мог бы сделать в своем дневнике такую запись.

Связь с другими сновидениями: Сны от 03.05, 04.05 и 05.05.03 относятся к основной теме № 5, особенно сон от 05.05.03, в котором я занимаюсь исследованием, но нахожу нечто неприятное.

ДЕСЯТЫЙ ШАГ: ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ,
КАК СВЯЗАНЫ ТЕМЫ СНОВ С ПРОШЛЫМ ОПЫТОМ

Десятый шаг имеет те же характеристики, что и тема № 10 Матрицы тем (см. главу 2). На этом этапе вы извлекаете пользу из мудрости, содержащейся в ваших снах. Вы видите, как сны доносят до сознания проблемы, связанные с достижением каких-то целей в «дневной» жизни и с болезненными воспоминаниями, — чтобы вы могли исцелиться, обновиться и измениться.

Обратите внимание: в следующей главе предлагаются конкретные действия по использованию сообщения, которое несет сон, в «дневной» жизни. Этот процесс называется почитанием снов.

Шаги № 10–12 также описывают способы наилучшего использования сообщений, доставляемых снами; почитание сна имеет настолько существенное значение, что ему посвящена вся следующая, четвертая глава книги.

И снова «Когда вы в жизни?..». Разбирая восьмой шаг, мы говорили о таком приеме, как определение соотношения темы дня и тем снов. Мы отмечали, что бывает полезно задать вопрос «Когда эта тема возникает в моей жизни?», чтобы увидеть связь между темами снов и темами «дневной» жизни. Сны выявляют проблемы или вопросы, с которыми нужно работать.

Разбирая девятый шаг, мы говорили о том, что бывает полезно проследить, какие темы повторяются в сновидениях на протяжении длительного периода. Это поможет осознать, что сны не всегда отображают темы «дневной» жизни накануне. Они чаще отображают определенное направление развития проблемы, которую мы еще не осознали как значимую.

Например, вам могут сниться сны с повторяющейся темой беспокойства по поводу чувства к вам со стороны другого человека. При этом темы последних дней не указывают на какую-то связь между этой темой и происходящим в вашей жизни. Вы просматриваете список заголовков и тем и видите, что сны с этой темой не раз снились вам и раньше. Вы смотрите на даты и видите, что эти сны снились тогда, когда вы павещали своего близкого родственника в больнице. Вы спрашиваете себя: «Почему эта тема снова появилась сейчас?» — и понимаете, что за своими заботами забыли об этом родственнике. Ваше подсознание пытается напомнить вам о необходимости выразить ему свои чувства. Может быть, этот родственник сам никогда и не появится в ваших снах, даже в символическом виде, но повторяющаяся тема будет пытаться донести эту проблему до вашего сознания.

Шаги № 8–9 помогут вам понять, как темы снов связаны с темами жизни. Десятый шаг — первый из трех, которые должны помочь использовать полученные знания наилучшим образом и применить их в жизни. Одно дело — определить проблему, и другое — решить ее. Этот шаг необходим для того, чтобы начать исцеляться, обновляться и изменять себя.

Он покажет, как использовать магию снов, чтобы успешно разрешить проблемы, на которые указывают сны. На этом этапе не требуется выражать волю или стремиться к пониманию соотношения тем, как в восьмом шаге. Здесь не требуется

применять логическое мышление, как в девятом шаге. На этом этапе вам нужно использовать магию вашей природной мудрости. Это та мудрость, которую вы приобрели за годы жизни, накапливая опыт — и положительный, и отрицательный.

Начните с ослабления контроля сознания. Клинический психолог Вероника Тонэй работает в городе Санта-Круз в Калифорнии. В своей книге «Искусство сновидения» она отмечает схожесть между процессом сновидения и творческим самовыражением в «дневной» жизни: «Когда творческие люди творят, позволяя своему сознанию расслабиться и ослабляя контроль сознания над мыслями, появляются оригинальные образы. Затем этот процесс разворачивается в обратную сторону, и сознание снова берет на себя контроль, синтезируя эти образы и создавая произведение искусства. Именно так происходит, когда мы идем спать и спим, а потом просыпаемся и вспоминаем свои сны, используя сознание» [11].

Тонэй предлагает несколько способов повторного погружения в сон, рассматривая их как механизм, запускающий природное творческое начало. Все способы основаны на ослаблении контроля сознания над мыслями. Она рекомендует выбрать какой-нибудь вид деятельности, которым вы обычно не занимаетесь. К примеру, если вы писатель, выберите танец или рисование.

- Нарисуйте образы из вашего сна — либо в точности такими, какими вы их увидели, либо измененными.
- Напишите историю, не имеющую ничего общего с вашим сном, используя ключевые слова или фразы из сна, вызвавшие эмоцию. Или напишите стихотворение, используя эти слова.
- Попробуйте изобразить испытанные вами во сне чувства в виде движения; станцуйте свой сон.
- Создайте фотомонтаж по мотивам вашего сна, используя образы из ближайшего окружения.
- Разыграйте свой сон, как если бы это была пьеса [12].

Ослабление контроля сознания позволяет не только пробудить творческое начало, но и запустить процесс воспоминания. Погружаясь с помощью танца или рисунка в свой сон, вы можете вспомнить подавленные чувства и мысли. Просто позвольте себе обратиться мыслями в прошлое и, что бы ни появилось перед вашим мысленным взором, воспринимайте это как синхронное сообщение. Это может быть вспыхнувшее воспоминание о недавнем или далеком событии из вашей жизни — например, о человеке или фильме, о чем-то из школьной жизни. Теперь запустите обратный процесс. Остановитесь и подумайте. Чему вас научило это событие? Этот человек? Может быть, вы до сих пор тянете за собой старый груз, хотя думали, что давно от него избавились? Предлагает ли сон новое видение проблемы? Как это воспоминание связано с тем, что происходит с вами сейчас?

Этот метод особенно хорошо работает с повторяющимися снами.

Повторяющиеся темы. Прекрасный метод определения и понимания повторяющихся тем предложил Роберт Боснак, психоаналитик — последователь Юнга, внесший большой вклад в исследование снов. Этот метод также основан на ослаблении контроля сознания.

В своей великолепной книге «*В мире сновидений*» Боснак предлагает метод картографирования последовательности схожих снов. Процесс включает в себя поиск похожих образов в этих снах и объединение их в группы для дальнейшей работы. Эти группы являются, по сути, темами жизни. Боснак считает, что это «тропинки» в «дебрях» мира сновидений [13].

Боснак советует не работать со всеми темами сразу — вы же не хотите перегрузить себя информацией. Однако он приводит в книге в качестве примеров пятьдесят три сна, последовательно снившихся ему в течение семи недель.

Боснак рекомендует распечатать описание снов на отдельных листах бумаги и скрепить в пачку. Затем вы соединяете похожие образы, например «длинные столы», и помещаете их

в группу или соотносите с темой. Боснак отмечает, что его образы «длинного стола» связаны с темами женитьбы, депрессии и одиночества. Эти связанные между собой темы образовали его первую группу.

Следующие два шага процесса включают то, что он называет «размышлением» и «воспоминанием». Вы размышляете и записываете все, что приходит вам в голову в связи со снови, а затем обращаетесь к прошлому. Таким образом вы включаете темы снов в работу вашего сознания.

Процесс на этом не заканчивается. Это только начало. Затем Боснак просит описать каждый элемент — каждую формулировку темы — в группе, в хронологическом порядке. Затем — переработать то, что вы делали как шестой шаг, в различных форматах или жанрах. В качестве примеров он приводит письма, адресованные себе и другим людям, стихотворения, туристические путеводители и комментарии.

Обратите внимание: Боснак работает не только с символами как таковыми. Он может обнаружить определенный символ, такой как «длинные столы», но изучает все, что происходит в связи с этими символами.

Пример дневниковой записи. В качестве иллюстрации метода Боснака давайте рассмотрим шесть снов из списка «заголовок — тема», приведенного в описании девятого шага. Условием для правильного выполнения упражнения будет обязательство рассматривать каждый сон в его целостности. Некоторые сны, приведенные здесь, сокращены для экономии места. Представьте, что они записаны на разных листах бумаги и скреплены в хронологическом порядке.

Запись № 1: 03.05.03

Заголовок: Семья не садится обедать; дети кидают камни.

...Я дома. Жду обеда. Меня раздражает, что домашние, вместо того чтобы сесть за стол, продолжают заниматься своими делами. Я смотрю, как дети забираются куда-то наверх и кидают оттуда камни...

Запись № 2: 04.05.03

Заголовок: Я наблюдаю, как что-то проталкивают в подземные тоннели.

...Я вижу, как в большие отверстия или подземные тоннели проталкивают разные предметы. Меня особенно интересует какой-то белый предмет, мягкий на ощупь и очень гибкий. Он может пройти где угодно...

Запись № 3: 05.05.03

Заголовок: Лед на книжном шкафу в нашем огромном доме.

...Я с женой в нашем огромном доме. У нас есть второй дом, поменьше. Мне нужно что-то в задней комнате. Я и забыл, что она у нас есть. Это длинная комната, тянущаяся вдоль всей задней стены дома. Я смотрю на книжные полки по обеим сторонам от входа. Они высится до потолка. Справа, вверху, я вижу, что в отверстие проникла вода и замерзла. Я подхожу к полкам слева и вижу то же самое. Я возвращаюсь к жене и хочу сказать ей об этом, но слова путаются. Я начинаю искать высокую лестницу, чтобы посмотреть, что там такое, и попытаться что-нибудь с этим сделать...

Запись № 4: 06.05.03

Заголовок: Я отдаю мужчине машину с вмятинами.

...Я и какой-то мужчина. Я отдаю ему машину. Она маленькая, старая, с вмятинами на обоих боках, но он все равно в восторге. Он начинает ее ремонтировать...

Запись № 5: 07.05.03

Заголовок: Два крокодила выползают из сумки моей жены.

...Я иду в комнату, где меня ждет моя жена. Комната длинная, с множеством окон по одной стене. В руках у меня большая сумка жены. Я переворачиваю ее вверх дном, и оттуда выползает крокодил длиной около четырех или пяти футов. Жена не напугана. Она хочет с ним поиграть. Затем из сумки выползает второй крокодил. Он примерно тех же размеров. Мы оба удивлены тем, что их оказалось двое...

Запись № 6: 08.05.03

Заголовок: Мой желтый кадиллак катится вниз по склону, и трое мужчин утружают, что заберут его у меня.

...У меня желтый кадиллак старой модели. Каким-то образом я позволяю ему ехать самостоятельно впереди меня. Я вижу, что он подъезжает по склону к главной автостраде. Кадиллак задевает бордюр, и я думаю, что сейчас он остановится. Но он продолжает двигаться. Он съехал до середины склона по левой стороне. Затем он перемещается на правую сторону склона, проезжает еще немногого вниз, въезжает на холм и останавливается. Все это время я бегу за ним, пытаясь его догнать. Я вижу, как к нему подбегают трое мужчин и скатывают его вниз. Они, наверное, думают, что это брошенная машина, ничья — которую они могут просто взять. Они припарковали большой белый фургон на подъездной дороге, идущей параллельно большой магистрали. Я понимаю, что они собираются дать задний ход и загнать кадиллак в фургон.

Перед фургоном стоит худой темнокожий мужчина. Двое других, кажется, белые. Я, как безумный, сбегаю вниз по склону и бегу к ним. Я хочу им помешать. Я не знаю, враждебно они настроены или нет...

Ряд образов в этих снах отражает ожидания человека, видящего их. Какие-то из ожиданий оказываются оправданными, какие-то — преждевременными, но, если бы это были ваши сны, вы бы могли объединить их в группу под общим заголовком «Чего я жду от окружающих?». И отнесли бы к этой группе перечисленные ниже сны.

- «Раздражен, потому что домашние не делают то, что я от них жду» (запись № 1);
- «Мне трудно сказать жене, что я обнаружил что-то неожиданное» (запись № 3);
- «Я даю мужчине то, что он не ожидал получить; он очень доволен» (запись № 4);
- «Я не ожидал, что жена обрадуется крокодилам» (запись № 5);
- «Я не знаю, чего ждать от странных мужчин» (запись № 6).

Затем вы можете проанализировать сны этой группы и записать свои выводы, например: «В последнее время мне трудно объяснить окружающим, чего я от них хочу. Возможно, я слишком замкнут. Мне особенно трудно общаться с незнакомыми людьми».

Развивая эти наблюдения, вы можете вспомнить другие случаи, когда вы выражали или не выражали свои желания.

Затем вы можете описать каждый элемент группы в хронологическом порядке. К примеру, работая с этой группой, в первом абзаце вы можете описать свою нынешнюю семью, семью ваших знакомых или написать о своих родителях. Второй абзац можно посвятить проблеме, связанной с искушением или невозможностью что-либо объяснить; например, вспомните опыт школьных лет или случаи на работе. И так далее по списку.

В итоге вы сможете написать письмо самому себе, рассказав о времени, когда вы чувствовали себя очень подавленно, потому что никому не было до вас дела. Но, к вашему удивлению, родные сделали вам подарок, которого вы не ждали. Вы можете рассказать эту историю и отметить, как она повлияла на вашу жизнь. Это прекрасная возможность выразить положительные и отрицательные эмоции в связи с теми ситуациями в вашей жизни, на которые указывают элементы сна.

Боснак советует не торопиться с этими упражнениями. Отложите их и вернитесь к ним позже. Пробуйте разные жанры. Тасуйте группы и элементы.

Процесс может занять много времени и быть утомительным, но тот эффект, которого вы добьетесь, стоит того, ведь «результат не имеет значения в сравнении с изменениями, которые происходят с вами, если вы серьезно занимаетесь этой работой» [14].

Как еще ваши сны могут вам помочь?

Вы узнали, как ваши сны могут вам помочь, вызывая воспоминания о прошлых обидах и достижениях. Как правило, на данном этапе вам никто не нужен.

Шаги № 11 и 12 предлагают другие способы достижения той же цели: работу с группой (шаг № 11), обращение внутрь себя (шаг № 12). При этом вы можете как работать в одиночку,

изолированно, так и сознательно взаимодействовать с персонажами из своих снов и пытаться научиться их мудрости.

Еще один способ извлечь пользу из снов — это почитание сна. После всей работы, которую вы проделали, почитание отвечает на вопрос «Ну и что дальше?». Этот аспект использования снов настолько важен, что заслуживает целой главы. Четвертая глава содержит подробные указания, как вы с помощью Матрицы тем можете извлекать пользу из снов, почитая их.

ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ: ПОПРОСИТЕ ОКРУЖАЮЩИХ ПОМОЧЬ ВАМ ПОНЯТЬ ВАШИ СНЫ



Одиннадцатый шаг имеет те же характеристики, что и тема № 11 в Матрице тем (см. главу 2). На этом этапе вы делитесь своими знаниями с другими людьми и узнаете что-то от них. Вы ищете правду.

Для того чтобы обнаружить новые значения своих снов, нужно быть открытым другим толкованиям. Спросите, что думает о значении ваших снов ваш партнер, коллега или группа исследователей снов.

Зачем спрашивать других о своих снах? Мы склонны игнорировать то, что приходит из подсознания, — такова человеческая природа. Сны пытаются донести до нашего сознания информацию о нашем подлинном «Я». Эта информация часто предполагает изменения и личностный рост. Но это не желает меняться, и даже тогда, когда мы переживаем тяжелый, болезненный период, нам проще сохранить статус-кво, чем изменить что-нибудь в своей жизни.

Другие люди могут увидеть в наших снах то, что мы сами не хотим замечать. Представьте, например, что вам снится сон, будто вы снова в школе и совершенно не готовы к выпускному экзамену. Возможно, ваше подсознание предупреждает вас, что вы не готовы к какому-то событию в личной жизни или

на работе. Не исключено, что вам нужен коллега, который скажет, что у вас могут возникнуть проблемы, если вы потеряете контроль над проектом. Вы не придали этому проекту первостепенного значения. Между тем его выполнение может потребовать от вас всех ваших навыков и способностей и даже специальной подготовки. Вы позволили себе отодвинуть его на задний план и занялись другой, более приятной работой. Ваш коллега мог заметить, что начальник начинает нервничать по поводу этого проекта. Ваши сны пытаются предупредить вас, но ваше это легкомысленно надеется, что этот проект куда-нибудь исчезнет. Ваше это не хочет принимать вызов, особенно если это требует изменений. Нужно открыть еще один «глаз», чтобы понять, что пытается сказать ваш сон.

Кому нужно рассказывать свои сны? Помните: рассказывая свой сон другому человеку, вы раскрываете свое сокровенное «Я». Подумайте, можете ли вы довериться этому человеку. Как правило, это человек, с которым вы выстраивали отношения многие годы. Вы знаете, что этот человек сохранит ваш разговор в тайне. Вы знаете, что он уважает вас и ваши сны. Вы знаете, что этот человек с уважением отнесется к тому, что вы переживаете процесс роста — непрерывный процесс становления.

Если вы впервые собираетесь рассказать свой сон этому человеку, стоит сначала поинтересоваться у него, что он знает о снах. Считает ли он сны источником знания? Работал ли он когда-нибудь со своими собственными снами или снами других людей? Рассказывая свой сон тому, кто относится к снам серьезно, вы можете быть уверены, что этот человек искренне выскажет свою точку зрения.

Работа в группах. Когда вы рассказываете свой сон группе заслуживающих доверия людей, вы значительно повышаете свои шансы понять, что этот сон для вас может значить. Каждый человек в группе сделает одно или несколько предложений, скажет, что для него в этом сне правда. А вы потом сможете решить, какой из вариантов вам ближе.

Сны могут иметь множество значений. К примеру, сон о проблемах с автомобилем для кого-то может свидетельствовать о проблемах со здоровьем, а кто-то увидит в нем указание на проблемы на работе. Группа может перебрать все возможные значения образа машины и других средств передвижения и найти верное, даже если такие сны никогда никому из этих людей не снились. Само исследование — процесс роста. Каждый участник группы узнает что-то новое для себя из того множества вариантов, которое предлагают другие участники.

Вы можете найти свою группу через местную газету или Интернет. Если вы не нашли группу в своем районе, подумайте о том, чтобы создать свою собственную. Обсудите эту возможность с коллегами или в спортзале, который посещаете.

Вы вскоре поймете, что самая большая проблема, касающаяся организации группы, состоит не в том, чтобы собрать людей, а в том, чтобы повести их за собой. Многие скажут, что у них нет необходимой подготовки. Это не так страшно, как вы, возможно, думаете. Есть множество прекрасных книг, в которых рассказывается, как организовать группу и руководить ей. Лучшие из таких книг, на мой взгляд:

«Работа со снами» Монтиго Улльмана и Нана Циммермана;

«Работа со снами» Джереми Тейлора;

«Сознательное сновидение» Роберта Мосса.

Когда вы создадите группу, возможно, вы решите первый час каждой встречи посвящать чтению и обсуждению шагов, описанных в этой и других книгах о снах. Тогда каждый человек в группе примет участие в процессе обучения и будет чувствовать себя более уверенно. Может быть, в вашей группе ведущим будет каждый по очереди.

Ниже приведены общие советы по руководству группой по изучению снов. Идеальный состав группы — пять-семь человек. Главное — убедитесь, что участники понимают: вы занимаетесь не психотерапией и не разновидностью психотерапии. Участники

группы должны договориться, что именно следует обсуждать вне группы. Должно ли все сказанное оставаться в тайне или что-то может обсуждаться за пределами группы при условии соблюдения анонимности? Как правило, группы собираются раз в одну-две недели на два-три часа. Этого времени может быть недостаточно, чтобы обсудить сны всех участников, но вы должны всесторонне исследовать один или два сна. Хорошая практика — позволить каждому участнику рассказать свой сон и решить группой, какой сон анализировать. Вы можете спросить: «Кому действительно нужно исследовать свой сон?» Если ни у кого такой острой необходимости нет, то, возможно, логично будет задать следующий вопрос: «Кто хотел бы, чтобы мы исследовали его сон?»

Следующий метод поможет группе сосредоточиться на сне. Это демократичный (простой и доступный) и безопасный метод. Он не нарушает неприкосновенности частной жизни (личной тайны) и уважает личность того, кто рассказывает свой сон группе. Участники же должны признавать право сновидца на остановку процесса в любой момент.

Сначала сновидец рассказывает свой сон, группа его не перебивает. Затем участники могут задавать вопросы, касающиеся содержания сна. На этом этапе не нужно выяснять, каковы обстоятельства жизни сновидца или что он думает о своем сне сам. Затем участники группы представляют, что это их сон, и анализируют возникшие в этом сне чувства и виды активности, как если бы они сами их переживали. В итоге сновидцу предлагается высказаться по поводу того, что он услышал. Сновидец может рассказать, как сон связан с его занятиями или проблемами в «дневной» жизни. Прежде чем закончить анализ этого сна, стоит узнать у сновидца, приобрел ли он в ходе обсуждения новый взгляд на свой сон.

Книги и семинары. Также полезно анализировать свои сны, используя методы, предлагаемые в других книгах или на семинарах. Многие подходы к работе со снами годами вырабатывались своими авторами. Нет какого-то единственного, лучшего способа исследовать свои сны. К примеру, Марго Бори показала,

как можно истолковать ее сон с помощью семи различных методов [15]. Льюис М. Савари, Патрисия Х. Берн и Стрефон Каплан Уилльямс представили тридцать семь техник работы со снами в своей книге «Сны и духовный рост» [16].

Найдите метод или подход, который вам понравится, и поработайте с ним какое-то время. Затем попробуйте другие методы.

Ищите литературу на интересующую вас тему. Следите за расписанием семинаров, проводимых в вашем районе. Погрузитесь в мир снов, и ваши сны станут богаче. Исследуйте знания других людей, но при этом помните о мерах предосторожности.

Эксперт только один. Обращение за советом и помощью к третьим лицам вовсе не значит, что вы должны принять их точку зрения о значении вашего сна как единственно верную. Эти люди могут только предложить другое понимание содержания сна и проблем, на которые он указывает.

Так, например, нужно быть осторожным с энциклопедией снов. Помните, что интерпретация символа в книге — только мнение стороннего человека. Даже если вы осознали, что предлагаемое значение вам подходит, не забывайте, что тот же символ в вашем следующем сне может иметь совершенно другое значение. Если вы решите использовать книги о символах и энциклопедии снов, не относитесь к тому, что в них говорится, как к истине в последней инстанции. Воспринимайте все, что в них написано, исключительно в качестве дополнения к вашему анализу сна.

Каждый из нас должен пройти свой путь; другие лишь могут направить вас, помочь на этом пути, но только сам человек знает, понимает и оценивает уроки, которые дает ему жизнь, — какое-то событие, сон или озарение.

Поэтому я повторю: работая со снами, знайтесь, что у каждого есть только один эксперт личных снов — сам человек, видящий эти сны. Третьи лица могут только проецировать свое видение на вашу ситуацию и высказывать свое мнение о том, что значит ваш сон. Вообще, строго говоря, когда кто-то выслушает ваш сон, он может лишь сказать: «Если бы этот сон приснился мне...»

Пример дневниковой записи. Запишите, что вы думаете о понимании вашего сна вашими родственниками, друзьями или участниками группы. Можете также записать результат самоанализа, проведенного с помощью техники, о которой вы узнали из книги или на семинаре.

01.06.03

Аналлизировал основные символы в этом сне — телефонные справочники, ванные комнаты, плакаты. Спросил себя, что каждый из них значит для меня. Понял следующее: ...

11.06.03

На собрании группы предложили такие точки зрения: ...

ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ: ПОГРУЗЬТЕСЬ В СЕБЯ,
ЧТОБЫ ПОНЯТЬ СОЯ

Двенадцатый шаг отличают те же характеристики, что и тему № 12 в Матрице тем (см. главу 2). На этом этапе вы обращаетесь к своему подлинному источнику целостности, свободы и радости, осознаете скрытое глубоко в вас и соединяете это с поверхностным (внешним) материалом — проблемами в вашей «дневной» жизни. Лучший способ сделать это — медитация в уединении.

Божественное происхождение

На одном из моих семинаров по изучению снов слушатель спросил меня, откуда приходят сны — из подсознания, коллективного бессознательного или божественного источника. Я ответил ему: «Отовсюду!»

Мы — искры божественного огня, часть коллективного тела этого огня. Мы обладаем божественной мудростью, которая ищет путь к нашему сознанию — чтобы мы смогли лучше понимать и ценить красоту этого мира.

Сновидцы проникают в самую суть своего существа и приоткрывают завесу над внутренним божественным светом — это «божественное наставление». Оно передается через подсознание, коллективное бессознательное и все, что вы почитаете божественным. Это такая же часть вас, как ваше тело, эмоции и разум.

Также доступ к своему собственному источнику божественной мудрости можно получить путем медитации.

Медитация

Прекрасный способ самостоятельной работы для понимания мудрости, содержащейся в ваших снах, — активная медитация. Практикуя активную медитацию, вы сохраняете ум живым. (В этом состоит ее отличие от пассивной медитации, которая заключается в попытке полностью остановить мыслительную деятельность.) Используя активную форму медитации, вы приблизите свое состояние к тому, в котором находитесь во время сна. Работа со снами станет мыслительным процессом. Вы можете часами размышлять о значении символов, встречающихся в сновидениях. Вы можете всесторонне проанализировать свой сон и логически связать его события с тем, что происходит в вашей «дневной» жизни. И все-таки кое-что останется для вас неясным — тогда вы будете искать другие способы изучения снов.

Активная медитация помогает «оживить» сон. Вы получаете возможность заново пережить чувства, которые тогда испытывали, поговорить с одушевленными и неодушевленными персонажами.

Вы можете сказать: «Да, но разве я это все не придумываю? Когда я говорю с персонажем из своего сна, разве это мое воображение? Разве я могу воспринимать эту информацию как достоверную?»

Я отвечу на это одной историей, которая считается классическим примером.

Дело происходит в кабинете психотерапевта. Терапевт просит клиента рассказать сон. Клиент рассказывает длинный за-

путанный сон, затем смеется и говорит: «Я только что придумал все это». Терапевт отвечает: «Возможно. Но это идет изнутри вас. Так давайте разберем эту историю».

Погружаясь в полуизмененное медитативное состояние сознания, вы приближаетесь к состоянию сна. То, что вы видите и чувствуете, исходит из глубокого источника знания, находящегося внутри вас. Знание, которое изливается из него, ничем не ограничено, обыденное сознание в него не вмешивается. Обыденное сознание становится в основном наблюдателем, любознательным корреспондентом, свидетелем.

По вполне понятным причинам вы все-таки можете сомневаться в надежности такой информации, полученной в результате «оживления» сна или диалога с его персонажами. Тогда воспринимайте эту информацию как слова, либо сказанные другом или участником группы по изучению снов, либо написанные в энциклопедии снов.

Что вы думаете об этом?

Что это значит для вас?

Это имеет смысл?

Как я могу совместить эту информацию с тем, что я понял в результате логических рассуждений?

Попробуйте это сделать.

Найдите место, где вам никто не помешает. Зажгите свечу. Сядьте прямо на стул или на пол (если вы ляжете, то, скорее всего, заснете и не сможете вспомнить, что происходило). Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов. Расслабьтесь и успокойтесь. Затем войдите в сон, как если бы вы шли в знакомое место. Идите во сне, куда захочется. Это может быть то место, где сон начинается, или какое-нибудь другое. Идите по всем местам действия во сне.

Что вы видите? Видите ли вы что-то, что не видели раньше? Кого вы встречаете? Подойдите к тому, кто или что, как вам кажется, может ответить на вопросы, которые вызывает у вас этот сон. Задайте им вопросы «Кто ты?» и «Почему ты так одет?». Спрашивайте о том, что вам непонятно. Ждите, что они ответят. Продолжайте диалог столько времени, сколько вам захочется.

Когда вы почувствуете, что получили всю необходимую вам информацию, медленно возвращайтесь к «дневной» жизни. Лучше всего это сделать, пошевелив пальцами рук и ног. Медленно откройте глаза.

Возможно, вам понадобятся под рукой ручка и блокнот, чтобы записать все, что вы помните. Когда вы станете более опытным, вы сможете записывать разговоры, находясь в медитативном состоянии.

Вы можете рассматривать такую медитацию как совершенно особый новый сон. Выполните пошаговый анализ этого сна, как вы делали это с настоящим сном. Какие эмоции вы переживаете? Может быть, это эмоции, которых не ожидали? Могли бы вы как-нибудь озаглавить эту медитацию? Определить тему? Отличаются ли они от заголовка и темы настоящего сна? Узнали ли вы что-то новое? Можете ли вы использовать это новое знание в своей «дневной» жизни?

Будьте открыты следующему вопросу, следующему приключению, следующему сну. Каков очередной шаг в работе с проблемой или проблемами, с которыми вы столкнулись во сне или во время медитации? Какие новые вопросы у вас возникают? На какие вопросы ответа по-прежнему нет? Начните формулировать вопросы, на которые вы хотели бы получить ответ в следующем сне.

Активная медитация — плодотворный путь получения информации о вашем сне. С помощью медитации вы получаете доступ к своему высшему сознанию.

Личный пример

Закончить описание шага мы решили не фрагментом дневниковой записи, а личным примером активной медитации. Я собираюсь рассказать один из самых важных снов в моей жизни. Я считаю, что сны священны, поэтому мне непросто поделиться одним из самых личных и главных из них. Но я чувствую, что медитация открыла истинное значение того сна. Я не уверен, что смог бы понять суть сна без по-

следующей медитации. Это довольно длинный сон, поэтому я приведу здесь только его последнюю часть, которая стала предметом моей медитации.

...Какой-то мужчина ведет меня по зданию. Я иду за ним на расстоянии нескольких шагов. Он останавливается перед длинным коридором. Другой мужчина благодарит меня за то, что я пришел, проходит вперед и идет рядом с тем, кого я принимаю за принца. Я рад, что на мне нет обуви, потому что двое мужчин впереди меня снимают свою обувь и дальше идут в носках. В какой-то момент, в начале коридора или в его конце, мне предлагают попробовать маленькую, круглую, погруженную во что-то вафлю. Маленький мальчик просит одну вафлю себе, но мужчина ему отказывает, говоря, что он слишком их любит, как если бы это было вино, и что это для него вредно. Мальчик не понимает, что значит вафля и вино, он знает только, что это вкусно. В конце коридора, покрытого зеленым ковром, мужчины исчезают. Я оказываюсь в большом доме. В просторной комнате слева накрыт стол. Прямо передо мной — рождественская елка. Под деревом стоит маленькая девочка, одетая в голубое платье. Ее частично скрывают ветви. Кажется, сначала она стояла перед деревом, но теперь, когда я смотрю на нее, я вижу ее среди ветвей. Я близко вижу ее лицо. Она, возможно, говорила со мной, но все, что я помню, это слеза на ее левой щеке. Я спрашиваю ее: «Как я могу тебе помочь?»...

Этот сон вызвал у меня множество вопросов. Я только начинал новый этап в своей жизни, и перемены следовали одна за другой. Я знал, что со мной происходит духовное пробуждение. В то время я погрузился в чтение литературы, в которой так называемые пророки предсказывали то, что я считал ужасными обстоятельствами для планеты. Я стал сомневаться в своих собственных шансах на выживание и выживание всего человечества. Участники моей группы по изучению снов посоветовали мне погрузиться в себя и искать внутреннего наставления — от своего высшего сознания, источника снов.

Так как девочка под новогодней елкой жила в этом пространстве высшего сознания, я решил задать свои вопросы ей. Ниже приведены ключевые пункты моей медитации.

- Это дом князя?
- Да.
- Это князь мира?
- Да.
- Что означает рождественская елка?
- Рождественская елка представляет собой будущее, на которое влияют физические, эмоциональные и духовные изменения, происходящие на планете и с человечеством. Планета переживает некий процесс заражения, который окажет влияние на все.
- Что значит слеза, которая катится по твоей щеке, и почему я вижу ее одновременно стеклянной и хрустальной?
- Ты можешь видеть грядущие перемены как ужасные и катастрофические, что выражается стеклянной слезой скорби. Или видеть их прекрасными и божественными, как хрустальную слезу, слезу радости. Тебе выбирать.

* * *

Вам также нужно сделать выбор. Вы подробно, пошагово изучили свой сон и теперь, будем надеяться, лучше понимаете, какие проблемы и неразрешенные вопросы в вашей жизни требуют осмыслиения.

Итак, вот двенадцать шагов, о которых шла речь в этой главе.

1. Запишите события и эмоции вашего дня. Ведите дневник снов, протокол вашей «ночной» жизни. Включите в него события и эмоции, пережитые в течение дня.
2. Запишите тему или темы вашего дня. Для того чтобы определить тему дня, вспомните, какое благо, испытание или возможность помогло вам принести.
3. Запишите сон. Зафиксируйте все, что помните. Чтобы сохранить сон «живым» и свежим, изложите его в настоящем времени.
4. Определите эмоции и чувства, которые вы испытывали во сне и при пробуждении. Запишите, какие эмоции проявили во сне вы или другие персонажи; эмоции или чувства, которых вы не ожидали, но которые были выражены; эмо-

ции или чувства, которых вы ожидали, но которые не были выражены. Также запишите свои эмоции при пробуждении.

5. Сформулируйте заголовок сна. Сформулируйте его по принципу газетного заголовка, отвечающего на вопросы «кто?», «что?», «где?» и «когда?».
6. Определите тему сна. Для того чтобы определить тему сна, вам нужно осознать, из какую проблему в вашей «дневной» жизни указывает сон.
7. Найдите в Матрице тему, соответствующую теме вашего сна. Определение основной темы, лучше всего соответствующей теме вашего сна, поможет вам понять проблему, на которую вам указывает ваше подсознание.
8. Определите связь темы сна с темой (темами) дня. Подумайте, когда эта тема проявляет себя в вашей «дневной» жизни.
9. Определите свои повторяющиеся темы. Составьте список заголовков и тем ваших снов и найдите среди них повторяющиеся темы.
10. Проанализируйте, как связаны темы снов с вашим прошлым опытом. «Оживите» свои сны, используя техники ослабления контроля сознания, такие как, например, поэзия и танец. Поразмышляйте над вашими повторяющимися темами с точки зрения вашего прошлого опыта.
11. Обратитесь к окружающим с просьбой помочь вам понять ваши сны. Узнайте, что думает о значении ваших снов партнер, которому вы доверяете, участники группы по изучению снов; почитайте специальную литературу.
12. Погрузитесь в себя, медитируйте для того, чтобы лучше понять ваши сны. Обратитесь к своему подсознанию, коллективному бессознательному, чему-либо еще, что считаете божественным.

А что же дальше? В последней главе вам будет предложен метод выхода за пределы сна. Вы узнаете, как с помощью Матрицы тем перейти на следующую ступень, как анализировать сны на более высоком уровне сознания и что вам это даст. Этот процесс называется почитанием сна.

ГЛАВА 4

ПОЧИТАНИЕ СНА

Ни одну проблему вы не сможете решить на том же уровне сознания, на котором вы ее создали.

Альберт Эйнштейн

П

смы и Матрица тем помогают вам понять ваши сны. Они позволяют сосредоточиться на проблеме или задаче, с которой вы работаете в жизни или на которую вам указывает сон. Кроме того, Матрица тем содержит советы, как наилучшим образом использовать сообщение, которое несет сон. Это называется почитанием сна. Почитание позволяет вам выйти за пределы сна и более внимательно прислушиваться к сообщениям.

В основе этого понятия лежит утверждение Джереми Тейлора: «Любой сон сообщает сновидцу что-то новое» [17]. Даже повторяющиеся сны — это следующий вопрос и следующий этап путешествия под названием жизнь.

Вспомним для примера сны, которые мы анализировали, разбирая девятый шаг в третьей главе. Все они связаны с выражением воли. Однако, несмотря на то что их объединяет одна общая тема, каждый сон раскрывает ее по-своему,

каждый представляет собой ее особое, уникальное прочтение. Один сон ставит проблему неудовлетворенности желаний, другой предлагает ее решение, показывая, что для осуществления желаний необходимы настойчивость и целеустремленность. Еще один сон в этом ряду раскрывает тему с третьей стороны. Он предупреждает: в ходе исследования вас могут ожидать неожиданности и открытия; в этом случае сон указывает на потенциальную угрозу. Каждый сон сообщает нам что-то новое — возможно, что-то о состоянии нашего здоровья или ощущении целостности.

Главное — не воспринимать сон как нечто само собой разумеющееся, не считать его «просто сном», потому что в этом случае вы, скорее всего, проигнорируете его, решив: «А, это еще один сон про выражение воли. Они мне постоянно снятся». Тогда вы пропустите то важное сообщение, которое пытается добраться до вашего сознания.

Любой сон и любое событие в жизни — это шаг в будущее, этап путешествия. Сны помогают нам продвигаться вперед.

В этой главе рассказывается, как перейти на следующую ступень и как ваши сны могут помочь вам в этом, как почитать свои сны и как достичь более высокого уровня сознания.

УРОВНИ СОЗНАНИЯ

Согласно эзотерическим учениям, существуют три основных уровня сознания, различаемых по степени плотности.

Самый плотный из трех — физический уровень, тело. Этот уровень представляет нашу животную, инстинктивную природу. На этом уровне работают пять физических чувств. Здесь мы ощущаем боль и удовольствие, голод и насыщение.

Менее плотным является наше астральное тело. На этом уровне мы испытываем такие нефизические чувства, как радость, грусть, воодушевление, страх, чувство вины, любовь.

Следующий уровень — уровень ментального тела. Здесь мы рассуждаем и делаем выводы, осмысливаем абстрактные понятия. На этом уровне работает творческое воображение.

Помимо физического, астрального и ментального уровней существуют другие, еще менее плотные. Мы будем называть их духовными.

Согласно эзотерическим учениям, проблемы, возникшие на одном уровне сознания, можно решить путем концентрации энергии на следующем, более высоком уровне. Так, например, если вы испытываете физические ограничения, вам нужно найти занятие, которое будет приносить вам радость. Вы можете читать книги, слушать музыку или смотреть старые комедийные фильмы. Это позволит вам осознать, что вы — не только ваше физическое тело, и поможет избавиться от ощущения, что вы — жертва.

Если вы переживаете эмоциональную утрату, например разрыв отношений, вам нужно отвлечься от тоскливых и тревожных мыслей. Вы можете с головой уйти в работу. Или записаться на какой-нибудь обучающий курс. Таким способом вы избавитесь от ощущения, что вы — жертва, и сможете принять тот факт, что вы — это не только ваши эмоции. Если вы чувствуете, что не справляетесь с горем, то можете обратиться к духовным практикам. Это может быть медитация, слушание умиротворяющей музыки, вдохновляющее чтение или сочинение — все, что поможет успокоить душу.

Осмысление проблемы на более высоком уровне — самый здоровый способ ее решения: вы не бездействуете и не опускаетесь ниже, и это помогает вам понять, что вы — это не только ваше тело, эмоции или мысли, вы — это нечто большее.

Мы уже отмечали во второй главе, что основные темы, входящие в Матрицу тем, могут рассматриваться как этапы путешествия, которое представляет собой жизнь. Каждый опыт — это новое знание, углубляющее понимание.

Сталкиваясь с проблемой и работая с ней, мы как бы приоткрываем завесу над доселе скрытыми от нас новыми уровнями сознания. Используя Матрицу тем как модель поступательного развития, мы можем применить метод концентрации на следующем уровне, этапе, теме — для решения проблем, на которые указывают нам наши сны.

КАК ПОЧИТАТЬ СВОИ СНЫ

Ниже приведены рекомендации, как следует действовать, столкнувшись с проблемой любого уровня. Обратите внимание, что темы Матрицы рассматриваются здесь и как этапы развития, и как уровни сознания. Столкнувшись с проблемой на одном уровне, вам нужно предпринять действия, рекомендуемые для следующего уровня или этапа. (Например, анализируя сон с темой № 1, вам нужно предпринять действия, соответствующие теме № 2). Выполняя эти действия, вы почтаете тему сна и, соответственно, сам сон.

КАК РАБОТАТЬ С ПРОБЛЕМОЙ ЛИЧНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ (ТЕМА № 1)

Столкнувшись с проблемой личной идентификации, действуйте в направлении утверждения вашей личной воли и силы, удовлетворения личных потребностей, укрепления чувства материальной защищенности.

Самоидентификация, ранимость и взгляд на жизнь — ключевые аспекты основной темы № 1. Действуя в соответствии с основной темой № 2, вы получаете инструменты для самоизвестия. Удовлетворив свои материальные потребности, вы становитесь более уверенным в себе, начинаете оптимистичнее смотреть на жизнь и повышаете самооценку. Анализируйте эти аспекты, когда сны или события в жизни заставляют вас пересмотреть представление о самом себе или ваши взгляды на жизнь. В качестве примера рассмотрим такое сновидение:

...Я где-то за городом. Со мной какая-то женщина. Она подводит меня к цементным ступеням, ведущим в яму. Я замечаю, что ступеней только семь или восемь и что они не достигают дна ямы. Я также замечаю, что они неустойчивы. Я берусь за перила правой рукой и проверяю ступени ногой, стараясь не упасть. В итоге я расшатываю несколько ступеней, и они с грохотом летят вниз...

Этот сон поднимает вопросы защищенности и устойчивости, соответствующие основной теме № 1. Они могут напомнить вам о том времени в прошлом, когда вы чувствовали себя одиноко и незащищенно. Возможно, вследствие этого опыта вы стали видеть все в мрачном свете и ваша самооценка понизилась. Вероятно, эти же чувства вызывает в вас нынешняя жизненная ситуация, и сон их выявляет.

Обратите внимание, что во сне есть перила — элемент безопасности. Подумайте, что может быть такими перилами в вашей «дневной» жизни. Вы защищены материально, и у вас есть силы использовать то, что находится в вашем распоряжении. Вам также удается не упасть во сне. Вы твердо стоите на ногах. Вы не можете пойти туда, куда собирались, но вы цели и невредимы и можете найти другой способ туда попасть.

КАК РАБОТАТЬ С ПРОБЛЕМОЙ ЛИЧНЫХ РЕСУРСОВ (ТЕМА № 2)

Столкнувшись с проблемой личных ресурсов, безопасности или уверенности в своих силах, действуйте в направлении развития умственных способностей, способности действовать и взаимодействовать.

Уверенность в своих силах и личная безопасность — ключевые аспекты основной темы № 2. Действуя в соответствии с основной темой № 3, вы увеличиваете свою личную силу и становитесь увереннее в себе. Вырабатывая свои собственные мнения и ставя перед собой новые цели, вы становитесь менее зависимым от других в вопросах физической и психологической безопасности. Обмениваясь своими мыслями с другими людьми, общаясь с ними, вы понимаете механизм взаимозависимости. Описанный ниже сон раскрывает этот аспект:

...Я заканчиваю обедать в компании своих приятелей. Все поднимаются из-за стола, а я немного задерживаюсь, чтобы допить вино. Вино есть только у меня. Я иду со своим стаканом к выходу...

ду, быстро допиваю остатки вина и ставлю стакан на полку для использованной посуды. Мои приятели ушли вперед. Когда я выхожу, мне кажется, я вижу их на углу. Я спешу их нагнать. Мне кажется, я вижу, как они входят в клуб, и, надеясь их там застать, я иду к боковому входу. Войдя внутрь, я иду налево и прохожу все здание, но их нигде нет. Тогда я возвращаюсь и иду в другую сторону. В какой-то момент я замечаю симпатичную девушку за столиком. Она сидит с каким-то парнем и строит мне глазки. Я чувствую, что нравлюсь ей. Так и не найдя своих друзей, я думаю о том, чтобы вернуться и познакомиться с ней...

Этот сон поднимает проблему брошенности, оставленности человека. Приятели ушли, не дождавшись. Вы могли подумать, что они хотели избавиться от вас, но, тем не менее, пошли их искать. Вы, безусловно, становитесь увереннее в себе. Вы не позволяете себе мыслить как жертва. И, поскольку вас все-таки, видимо, бросили, вы придумываете альтернативный план — знакомство с симпатичной девушкой, что предполагает определенный навык общения. Этот сон содержит все составляющие темы № 2 и требует действий, соответствующих теме № 3.

Предостережение на случай, если вы столкнетесь с подобной проблемой в «диевной» жизни: не делайте девушку «костью-лем». Помните, что вам нужны отношения взаимозависимости, а не зависимости.

Личное замечание: недавно близкий мне человек вызвал у меня старое детское чувство оставленности. Я решил проанализировать это чувство как «диевной» сон и обратился к Матрице тем за советом. Тема, которую представляет это чувство, связана с моей потребностью в личной безопасности и уверенности в своих силах. Просмотрев следующий уровень в Матрице, я понял, что единственный способ решить эту проблему — рассказать о моих чувствах этому человеку. Я начал понимать: то, что я переживал, было вызвано только моими чувствами и не было виной другого человека. Это помогло мне сохранить отношения, которые в противном случае оказались бы под угрозой.

Лучший способ решить проблему уверенности в своих силах и личной безопасности — сконцентрировать усилия на следующем, более высоком уровне сознания: думать и двигаться вперед.

КАК РАБОТАТЬ С ПРОБЛЕМОЙ ВЫРАЖЕНИЯ СВОИХ МЫСЛЕЙ (ТЕМА № 3)

Столкнувшись с проблемой синтеза и передачи своих мыслей, действуйте в направлении выражения ваших истинных чувств, ищите возможность быть сострадательным, заботливым и внимательным — как к себе, так и к другим людям.

Способность действовать в своем окружении и выражать свои мысли — ключевые аспекты основной темы № 3. Предпринимая действия, соответствующие основной теме № 4, вы сможете поставить перед собой реально осуществимые цели, разработать стратегии их достижения и, таким образом, «отключить голову».

Следующий сон раскрывает проблему коммуникации:

...Я пытаюсь кому-то позвониться. Я звоню по мобильному телефону, но слышу только длинное рекламное сообщение. Возможно, это запись, но я совершенно не ожидал услышать такое по своему мобильному телефону...

Проблемы с телефонной связью — очень распространенный в мире сюжет сна. Этот сон может указывать на проблему не только в самом аппарате, но и в коммуникации вообще. Если это ваш случай, вам стоит подумать, в какой степени вы выражаете свои истинные чувства к другим.

Сон поднимает также проблему телефонной рекламы. Возможно, вам нужно подумать, как вы разговариваете с теми, кто отнимает у вас время. Можете ли вы выразить свои чувства по этому поводу обдуманно и обоснованно? Можете ли вы контролировать свои чувства? Можете ли вы оставаться хладнокровным? Помнить об их чувствах?

Мы часто так увлечены своими мыслями, что забываем о чувствах других людей. И еще — что, может быть, еще важнее — не прислушиваемся к своим собственным чувствам по поводу того, как мы обращаемся с другими людьми. Сосредоточиться на чувствах — хороший способ «отключить голову».

Многие дома сегодня строятся на расстоянии нескольких футов друг от друга, оставляя тем, кто в них живет, совсем немного места для личной жизни. Если вы живете в одном из таких домов, вы можете посадить высокие деревья или поставить изгородь, которая послужит стеной, отделяющей вас от слишком близких соседей. Вы можете выяснить, насколько большими могут вырасти деревья и в какие сроки. Исходя из этого, вы можете решить, где и когда их высаживать. Но ваш сосед мог только что высадить огородные растения по другую сторону вашего забора, и тогда, реализовав свой хорошо продуманный план, вы заслоните ему солнце. Оставаясь только в «умственной плоскости», не учитывая чувства других людей и не общаясь с ними, вы можете столкнуться с еще более серьезными проблемами, чем те, которые вы хотели решить. Встретиться с соседом и высказать ему свои подлинные чувства непросто; это потребует от вас мужества и дисциплины.

КАК РАБОТАТЬ С ПРОБЛЕМОЙ ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВА И СОЧУСТВИЯ (ТЕМА № 4)

Столкнувшись с проблемой выражения чувства, сочувствия, заботы и внимания, действуйте в направлении выражения вашей воли, развития творческих способностей и поощрения страсти к совершению открытый.

Сочувствие, забота и любовь — ключевые аспекты основной темы № 4. Работая с выражением личной воли и силы, то есть предпринимая действия, соответствующие основной теме № 5, вы лучше поймете себя и свои чувства.

Рассмотрим такой сон:

...Я подхожу с подносом еды в руках к своему столу. Я вижу, что на столе лежит морская ракушка — знак того, что стол занят, а за ним сидит крупный мужчина, которого я помню по различным конференциям. Я пытаюсь уместиться напротив него, хотя места явно недостаточно. Мне приходится немного сдвинуть стол, чтобы прописнуться. Мужчина, сидящий за столом слева, пытается мне помочь...

Тема этого сна — «*Кто-то посягает на мое пространство*»; она относится к основной теме № 4, один из аспектов которой — внимание к чувствам других людей. Старая истинка гласит: вы не можете полюбить кого-либо, пока не полюбите себя. Любить себя — значит следовать своей собственной воле. Если вы чувствуете, что кто-то посягает на ваше пространство, не беспокоясь о ваших чувствах, вам надо за себя постоять. Возможно, сон учит вас именно этому, а может, и обратному: подумайте, не посягают ли вы на чужое пространство, забывая о чувствах другого человека? Каждый персонаж сна может представлять какую-то сторону вашей личности. Возможно, урок здесь — оборотная сторона очевидного.

Еще один способ быть честным с самим собой — понять, что в действительности приносит вам радость, что заставляет вас вставать по утрам. Знание об этом сделает вас более заботливым и внимательным к другим людям.

Представьте себе такую ситуацию: дорогой вам человек нуждается в вашей помощи, и, чтобы помочь ему, вам приходится жертвовать своей личной свободой, занятиями, которые приносят вам радость. Подумайте, готовы ли вы принести такую жертву? Стоит ли приносить такую жертву? Не эксплуатирует ли вас человек, о котором вы заботитесь?

Вам нужно серьезно подумать над этими вопросами, прислушаться к себе и понять, не ущемляется ли в подобных ситуациях ваша воля. Тогда забота, внимание и сочувствие станут радостным опытом и будут приносить удовлетворение.

Как работать с проблемой выражения воли (тема № 5)

Столкнувшись с проблемой выражения личной воли, творческого самовыражения и исследовательской деятельности, действуйте в направлении развития аналитических способностей, поиска наилучшего способа справиться со своими задачами, работой или предстоящими испытаниями.

Умение определить, что именно вы хотите, и выбрать правильную последовательность действий, ведущих к осуществлению желаний, — ключевые аспекты основной темы № 5. Предпринимая действия, соответствующие теме № 6, вы развиваете свои творческие способности и становитесь решительнее. Развитие аналитических способностей открывает вам новые возможности. Приобретая соответствующие навыки, вы начинаете чаще подходить творчески к любой новой идеи или событию в жизни. Вы также можете стать более необходимым другим людям. Обретя такие качества, как гибкость и приспособляемость, вы увереннее будете чувствовать себя в сложных ситуациях.

Рассмотрим в качестве примера сон:

...Я поднимаюсь по лестнице в комнату. Я хочу заняться живописью. Но вместо того чтобы создать что-то свое, я начинаю подправлять две чужие картины. На одной из них изображен дом с маленькими желтыми точками внизу, возможно на ступенях. Я начинаю размазывать их — просто вожу кистью с краской туда-сюда. Потом я смотрю вижу, что совершенно испортил картину. Что я наделал? О, ужас, это даже не моя картина! Я не должен был к ней притрагиваться! Я пытаюсь счистить то, что намалевал, и, кажется, уже различаю очертания того дома, но слева от него оказывается еще один дом, белый... Я спускаюсь вниз, надеясь, что это еще можно каким-то образом исправить...

Тему этого сна можно сформулировать следующим образом: «*Я порчу чужое имущество*». Эта тема относится к основной теме № 5, так как сновидец ставит свою волю выше воли других людей. Однако даже до того, как сон закончился, сновидец пытается найти способ исправить ситуацию.

Если бы этот сон приснился вам и вы бы осознали, что занимаетесь чем-то подобным в своей «диевной» жизни, лучший способ решить эту проблему — применить ваши аналитические способности. Если, например, вы причинили вред другому человеку, подумайте, как вы можете ему помочь. Если вы хотите выразить свои творческие способности, но только копируете чужие работы или стиль, вам нужно искать свой собственный

подход. Вы можете записаться на специальный тренинг по развитию способностей.

Развивая и совершенствуя свои способности, вы становитесь увереннее в себе.

КАК РАБОТАТЬ С ПРОБЛЕМОЙ ВЫРАЖЕНИЯ АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ (ТЕМА № 6)

Столкнувшись с проблемой выражения аналитических способностей и уверенности в себе, действуйте в направлении у становления и развития отношений (деловых или личных), гармонизации со средой: людьми, занятиями, местом, сферой деятельности.

Уверенность в себе — ключевой аспект основной темы № 6. Предпринимая действия, соответствующие основной теме № 7, — стремясь к единению с другими людьми — вы станете увереннее в себе. Лучший способ развить свои способности и убедиться в том, что вы действительно умеете справляться с трудностями, — поделиться своими талантами и стремлениями с другим человеком. Это может быть ваш возлюбленный или партнер по бизнесу, приятель.

Например, вы не успеваете закончить проект к сроку или не можете справиться с какой-то работой по дому, потому что у вас нет определенного навыка. Самый быстрый способ решения проблемы — включить в работу кого-нибудь еще, того, кто может показать вам правильное направление. Объединившись с другим человеком в таком партнерстве, вы повышаете свой уровень мастерства и усиливаете уверенность в себе.

Вы можете несколько перегнуть палку, решив, что не способны справиться ни с одной из возникающих у вас проблем. Ключевое слово, которое здесь нужно помнить, — «равновесие». Танцоры знают, что, когда один из партнеров пытается контролировать весь процесс, в паре нарушается гармоничное взаимодействие. Вместо приятного танца получается мучитель-

ная борьба. Любые взаимоотношения предполагают компромисс, проявление смиренния и уважения к партнеру.

Вам может понравиться история, в которой сновидец помогает персонажу своего сна. Это пример использования личных способностей и умений для того, чтобы избежать опасности. Спасение героя также означает работу в партнерстве — спасателя и спасаемого.

Этот сон — история о мужчине, убегающем от «плохих парней»:

...Я откуда-то знаю, что он спасен, если доберется до длинной виноградной лозы во дворе здания. Но он находится внутри, в одной из комнат. Он смотрит вверх и видит, что здесь все лозы подрезаны и слишком коротки. Тогда он бросается бежать по комнатам, где на полу рассыпаны орехи и желуди. Он должен быть очень осторожным, чтобы не упасть. Он добегает до конца здания. Но выход во двор — посередине, и он никак не может туда попасть. Он входит в большую, переполненную людьми комнату и не знает, что делать дальше. Я поворачиваю ручку окна, и обе створки распахиваются. Окно словно закреплено на одном штыре и вращается вокруг своей оси. Мужчина выпрыгивает наружу. На улице идут празднества, он присоединяется к гуляющим. Спустя какое-то время, когда темнеет, я вижу, как он медленно поднимается по склону. Я думаю, что «плохие парни» никогда его не найдут.

КАК РАБОТАТЬ С ПРОБЛЕМОЙ РАВНОВЕСИЯ И ПАРТНЕРСТВА (ТЕМА № 7)

Столкнувшись с проблемами равновесия, партнерства и любви, действуйте в направлении совместного использования ресурсов и проявления желаний, совместного выражения личной воли, объединения сил или выражения себя через других.

Ключевые аспекты основной темы № 7 — любовь и обязательства. Отношения становятся более гармоничными, если вы можете освободиться от личной привязанности к вещам и относиться к ним как к общим. Предпринимая действия,

предусмотренные основной темой № 8, вы устанавливаете отношения партнерства.

Мы вступаем в отношения, каждый — со своим багажом. Это не только материальное имущество. Это также опыт прошлых отношений, наши предрассудки, то, что мы любим, и то, что едва выносим. Разделить этот багаж с другим человеком в близких отношениях — значит частично отказаться от личной воли — личной силы.

Мы рассматривали пример такой ситуации, обсуждая тему № 2. Я тогда говорил, что рос с ощущением оставлениности. Глубинные переживания, подобные этому, могут продолжаться всю жизнь. Эти чувства могут быть скрыты, пока человек один. Но когда он вступает в отношения, чувства могут заявить о себе при малейшем поводе. Поделившись этим багажом со своим партнером, вы можете быть удивлены, обнаружив, что он или она тоже несет похожий груз.

У каждого из нас есть планы. Брачные консультанты советуют всем, кто собирается вступить в продолжительные отношения, убедиться в том, что они хорошо представляют себе планы и стремления их партнера. Если ваши планы мало соответствуют планам партнера, подумайте, насколько вы готовы отказаться от своей воли и силы ради сохранения гармоничных отношений. Разделение планов означает частичный отказ от личной силы, но укрепляет вашу связь и отношения партнерства.

Следующий сон показывает, как мы можем достичь равновесия, поделившись тем, что у нас есть. В этом случае разделенный ресурс — услуга.

...Мы с женой заканчиваем работу. Мы построили невысокую стену, состоящую из пяти или шести прямоугольных опор. Они не покрашены — это светлое дерево. Я вижу вокруг другие, старые, столбы. Жена говорит, что мы забыли что-то сделать. Я думаю, она имеет в виду, что мы должны проверить, надежны ли эти старые столбы. Но она показывает на какой-то маленький предмет наверху столба. Он прислонен к чему-то еще. Возможно, это часы или статуя. Мы должны спустить его и подвинуть. Мы собираемся это сделать, но круглоголовая женщина зовет кого-то еще, что-

бы он это сделал. Та женщина, по-видимому, здесь главная. Мы благодарны ей, что она сделала это за нас. Я иду в кухню, расположенную в дальнем конце здания. Я думаю, что закончил свою работу здесь, и проверяю результаты. Но я вижу, что остальные оставили здесь все в беспорядке, поэтому я должен тут прибрать. Заходит мужчина и благодарит меня за то, что я делаю...

Сновидец и его партнер готовы выполнить взятое на себя обязательство, но кто-то делает это за них. Вместо того чтобы уйти, сновидец, в свою очередь, выполняет чье-то еще обязательство. Это своеобразная форма оплаты. Возможно, сон указывает сновидцу на необходимость найти равновесие в «дневной» жизни не только в отношениях с его партнером, но и с другими людьми. Сон советует ему оказать для этого услугу, даже если он не обязан это делать. Сновидец учится искать равновесие в более широком общественном масштабе.

Как работать с проблемой разделения ресурсов (тема № 8)

Столкнувшись с проблемой разделения ресурсов и осуществления своих личных желаний, останьте на позицию другого человека. Подумайте о будущем ваших отношений, а не о своих сиюминутных чувствах или реакциях.

Главное, чему учит основная тема № 8, — делиться. Предпринимая действия, соответствующие основной теме № 9, вы делитесь ресурсами, не поступаясь при этом своими желаниями. Пытаясь встать на точку зрения другого человека, адаптируясь к изменениям, вы учитесь делиться. Это основа человеческой психологии, основа разрешения большинства сегодняшних конфликтов.

Один из лучших примеров этого подхода — посредничество. Если у вас возникают разногласия с партнером по бизнесу или в личных отношениях, вам нужно поставить себя на место партнера и попробовать объяснить самому себе точку зрения оппонента. Выражая то, что, как вы полагаете, думает другой

человек, вы лучше понимаете его желания и волю. В этом заключается процесс разделения. Это настоящее взаимодействие.

Чтобы лучше его понять, давайте рассмотрим такой сон:

...Я смотрю в дверной глазок и вижу рабочего в голубом комбинезоне, идущего по дорожке к нашему дому. Затем я вижу других рабочих. Я думаю, что это каменщик и его бригада и что они пришли поправить стену и отремонтировать кое-что во внутреннем дворе. Мне кажется, я вспомнил, что каменщик что-то говорил об этом раньше, но я не ожидал, что у него даже есть план действий. Я вижу что-то вроде маленькой модели той конструкции, которую они установили на парковке. Затем я оказываюсь там и оглядываюсь на вход (мы с женой обозначили вход полукругом). Эти ребята поставили слева дешевую пластиковую стену, что выглядит очень грубо и уродливо. Я вижу большой круглый предмет на парковке с большой звездой, закрепленной спереди. Я обхожу дом, выхожу на улицу, где рабочие установили несколько больших конструкций. Одна из них напоминает дворец. Все это выглядит очень грубо...

Тема сна — «*Получить не то, что хочешь, или не то, что тебе нравится*» — относится к теме № 8, так как раскрывает проблему общих ресурсов (дом сновидца) и общих желаний (то, что хотят сновидец и его жена). Однако нанятые для этой работы люди делают все по-своему. Если все персонажи сна — это часть сновидца, возможно, сон указывает на существование проблемы разделения ресурсов в его «дневной» жизни. Возможно, в жизни сновидца информация по общему проекту не была сообщена заранее. Возможно, сон указывает на необходимость поставить себя на место другого.

Как работать с проблемой адаптации и восприятия мира (тема № 9)?

Столкнувшись с проблемой адаптации и расширения видения мира в ходе его концептуального осмысления, используйте ваш жизненный опыт во благо окружающим: помогите им исцелиться, измениться и возродиться духовно.

Ключевой аспект основной темы № 9 — ответственность. Предпринимая действия, соответствующие основной теме № 10, вы учитесь брать на себя ответственность за свою жизнь. Думая о том, что есть благо для человечества, вы расширяете свое видение мира и становитесь ответственнее в личных отношениях.

Рассмотрим следующий сон:

...Я работаю в большом продуктовом магазине. Возможно, это магазин диетических продуктов. Мой начальник должен ненадолго выйти, и я остаюсь за него. Пока его нет, какая-то девушка просит меня поговорить по телефону с ее парнем. Тот спрашивает, может ли он заказать грузовик леденцов. Я говорю: да. Парень очень доволен и спрашивает, как он может отблагодарить меня за мою щедрость. Я думаю, что ему нужно заплатить за эти леденцы. Он, видимо, решил, что я их отдаю ему просто так. Возможно, я, сам того не понимая, согласился помочь погрузить все это в грузовик: он не говорил о практической стороне дела, о стоимости. Я думаю, что могу предложить ему скидку на часть леденцов. Пока я размышляю над этим, мне говорят, что мне звонят в другом конце здания. Я раздражен, что мне придется пройти все здание. У меня должна быть возможность перезвонить звонок. Когда я возвращаюсь, приходит мой начальник. Он говорит, что отменил сделку с парнем. Я чувствую облегчение от того, что мы не ввязались в это...

Сновидец выступает здесь как партнер по бизнесу, и его просят взять на себя дополнительную ответственность. Парень, возможно, пытается воспользоваться отсутствием его начальника. Тема этого сна — «Заключение сделки без полного понимания последствий». Она относится к основной теме № 9, так как раскрывает проблему ответственности и использования возможности. Основная тема № 10 предполагает помочь другим людям. Но важно помнить о том, что, помогая, мы должны быть мудрыми и иметь в виду общее благо. Сновидец должен учитывать не только желания парня, но и свои права и обязанности, которые он имеет как партнер по бизнесу. Он думает предложить парню скидку в качестве компенсации, но, возможно, он не имеет права на такое предложение.

Если эта ситуация как-то связана с «дневной» жизнью, может быть, сновидец должен расширить свое видение мира, применив полученные знания ради общего блага.

Как работать с проблемой применения знаний (тема № 10)

Столкнувшись с проблемой применения полученных знаний на благо свое и общественное, действуйте в направлении развития филантропии, социальной активности, непривязанности и верности универсальным истинам.

Основная тема № 10 заключается в применении мудрости, которую вы обрели. Предпринимая действия, соответствующие основной теме № 11, вы расширяете свое видение жизни. Социальная активность и верность своим убеждениям — ключевые аспекты темы № 11. Они помогают вам пользоваться полученными знаниями ради общего блага.

В этом отношении вы можете столкнуться с проблемой этого. Признание наших достижений и почести, которые нам оказывают, порождают преувеличенное чувство собственной важности. С другой стороны, если мы считаем, что не получили признание, которое заслужили, наша самооценка может снизиться. В обоих случаях мы оказываемся так заняты собой, что можем забыть о своей ответственности, которая у нас есть перед человечеством и в связи с продолжением жизни в целом.

Участвуя в жизни общества и постоянно пытаясь жить в соответствии с универсальными истинами, мы можем сосредоточиться на исцелении и изменении человечества в целом.

Рассмотрим в качестве примера следующий сон:

..Я среди людей, которых за что-то наказали и отдалили. Мы находимся на большом курорте. Я иду туда, где собралась большая часть людей. Я взбираюсь на песчаный холм. Передо мной и позади меня — люди. Я чувствую, что должен сказать что-то от имени своей группы, должен стать посредником и попытаться

все уладить. Я встаю и поднимаю руки. Кто-то из главных, стоящий позади меня, успокаивает толпу и говорит, что нужно послушать, что я хочу им сказать. Я оглядываюсь и громко говорю: «Вы — свет мира. Руми сказал, что его глаза малы, но видят удивительные вещи. Вы — свет мира; вы можете видеть удивительные вещи. У нас для вас кое-что есть по другую сторону холма» [18]. Затем я спускаюсь и обхожу холм. Я думаю, что люди пойдут посмотреть на нас. Позже я возвращаюсь опять на эту сторону и вижу, что тот мужчина тоже начал петь и развлекать людей. Он сидит в баре, заказывает различные напитки и устраивает представление. Я присоединяюсь к нему...

В этом сне сновидец признает, что есть люди, которые нуждаются в помощи. Мы не знаем, почему их притесняют. Возможно, их веру не разделяет большинство населения. Сновидец чувствует, что должен поделиться истиной, которую ему поведал мудрый человек. Он хочет объяснить людям, что они не могут быть неправы только потому, что верят в то, во что не верят другие.

Если бы этот сон приснился вам, вы бы могли столкнуться с ним как призыв служить обществу, делись приобретенными знаниями — возможно, через личное наказание и отделение. Запустить этот процесс может какая-нибудь форма развлечения. Может быть, художественное действие. Может быть, вам нужно написать книгу или сценарий пьесы. Таким образом, вы будете работать с аспектами темы № 10 (исцеление и изменение), совершая действия, соответствующие теме № 11 (социальная активность и верность убеждениям). Сон представляет проблему и предлагает способ ее решения.

Как работать с проблемой личных ценностей и убеждений (тема № 11)

Столкнувшись с проблемой личных убеждений и ценностей, действуйте в направлении реализации своей свободы, которую вам дают ваши убеждения, в направлении обретения целостности, подлинной радости и непосредственности.

Ключевые аспекты основной темы № 11 — непривязанность и следование правде. Обратившись к видам активности, соответствующим уровню № 12, то есть внутрь себя, мы лучше поймем, что это значит. Вместе с пониманием этих вещей приходит свобода выбора: мы осознаем, как использовать нашу правду в обществе. Затем становится легче избавляться от мелких желаний и иллюзий и признавать себя частью целого.

Рассмотрим следующий, достаточно тревожный сон:

...Вместе со мной мужчина и женщина. Мы все замешаны в убийстве каких-то других мужчины и женщины. Я смотрю, как женщина душит другую женщину. Мужчина, очевидно, уже убил другого мужчину. А я просто смотрю, без эмоций, почти не беспокоясь о том, что все это должно когда-то закончиться. Потом я оказываюсь в каком-то другом месте, где-то на улице. Люди вокруг знают об этих двух совершенных убийствах и ищут улики. Я помогаю им в этих поисках, хотя знаю, где мы закопали улики. Они ищут только в пределах того пространства, где мы все находимся, но я знаю, что улики спрятаны на границе, под забором или изгородью. Кто-то спрашивает: «Как их можно было убить?» — я не отвечаю и продолжаю делать вид, что ищу. Я начинаю думать об убитой женщине и мучаться угрызениями совести. Я понимаю, что она мне нравилась. Почему я ничего не сделал, чтобы остановить это? Я словно оцепенел тогда и не мог уже ничего больше сделать...

Возможная тема этого сна — «Яучаствую в тяжком преступлении». Это аспекты темы № 11. Сон поднимает проблему ценностей и убеждений сновидца. Речь идет о том, что сновидец узнал о жизни и о том, что действительно ценно и значимо в жизни, об основных уроках, которые,казалось, уже были усвоены, и о событиях, которые, казалось, не могли произойти в принципе. Сон выражает тревогу по поводу конечности человеческой жизни вообще, однако важнее здесь угрызения совести, которые сновидец испытывает в связи с подавлением чужой воли. Он цепенеет, не в силах противостоять явному нарушению универсальных истин. Под угрозой находится принятие личности обществом и отождествление себя с группой.

Основная тема № 12, жизненный цикл следующего уровня, раскрывает проблему выбора и отставания личных убеждений. Когда сны или обстоятельства «дневной» жизни ставят под сомнение вашу систему ценностей или когда вы не можете действовать или говорить согласно своим представлениям о том, что истинно, стоит обратиться внутрь себя и проанализировать свои убеждения. Такой тяжелый сон, как этот, указывает на то, что вы имеете дело с очень серьезной проблемой, которая требует внимательного самоанализа. Сон советует вам обратиться внутрь — туда, где скрыты улики преступления. Активность, соответствующая основной теме № 12, заключается в уединении и размышлении.

Другой способ работы с этими проблемами — погружение в медитативное состояние и беседа с персонажами сна. Главный кандидат для расспросов — женщина, которая на наших глазах совершила убийство. Почему она душит другую женщину? Если вы рассматриваете ее как аспект своей собственной личности, вы можете спросить, что именно эта женщина хотела бы задушить и лишить жизни. Старые иллюзии и желания? Сон, по всей видимости, касается вопроса границ. Почему улики были спрятаны именно на границе этого неопределенного закрытого пространства? Может ли на этот вопрос ответить оцепеневший, раскаивающийся персонаж — вы? А убийцы? Какие могут быть улики? Пропали ли тела?

Обращение внутрь себя освобождает от привязанности к иллюзиям и мелким желаниям и помогает осознать, что истинно для вас и вашего существования в человеческом обществе.

Как работать с проблемой свободы и целостности (тема № 12)

Столкнувшись с проблемой контроля, выбора или ограничений и освобождения от них, сосредоточьтесь на аспектах темы № 1 — вопросах самоидентификации, представления о самом себе и мировосприятия.

Ключевые составляющие темы № 12 — свобода и спонтанность. Предпринимая действия, соответствующие этой теме, вы можете научиться жить настоящим и радоваться жизни. Вам могут помочь в этом другие люди. Радостными для вас могут быть поиски истины. Но подлинную радость, свободу и спонтанность можно обрести только при условии любви к себе.

Ваше путешествие не заканчивается на теме № 12. Следующий этап — возвращение к теме № 1. Вы полностью прошли круг тем и, следовательно, готовы начать новый цикл. Жизнь — это бесконечное путешествие, вечный поиск Святого Грааля. Теперь, когда вы завершили цикл, вы готовы к новому приключению и новым урокам на более высоких уровнях сознания. Представьте жизненный цикл в виде спирали, где каждый следующий виток выше предыдущего. Первый шаг в новом цикле в действительности выше двенадцатого шага цикла предыдущего, который вы только что завершили. Таким образом, аспекты темы уровнем выше соответствуют активности первого уровня, то есть предполагают работу с вопросами самоидентификации и взгляда на жизнь.

В сне, который мы разобрали выше в качестве примера работы с аспектами темы № 11, ставилась проблема выбора, отставания личных ценностей и убеждений. Свобода сновидца находится под угрозой, потому что он не помешал совершению убийства. Теперь сновидец не может получать удовольствие от жизни. Если бы этот сон приснился вам, возможно, вам стоило бы проанализировать свою систему убеждений. Можете ли вы быть самим собой? Свободны ли вы для этого? Свободны ли в выражении своих убеждений?

Еще один аспект основной темы № 12 — ограничения. Рассмотрим следующий сон:

...Я вхожу в какой-то офис. Возможно, это офис, в котором я работал много лет назад. Вокруг много людей. Они думают о том, чтобы поставить дополнительные столы. Я знаю, что сейчас в комнате ровно столько столов, сколько нужно. Мы должны занять свои места, чтобы понять, достаточно ли всем удобно или кому-то нужно пересесть. Я сажусь за свой стол. Я сижу спиной к

проходу. Я поднимаю металлическую коробку. В ней нет ничего, что могло бы мне понадобиться, поэтому я кидаю ее в корзину для мусора. Вскоре к моему столу подходит мужчина и садится у стены, справа от меня. Стол придвигнут к стене, и я думаю, что нужно рассадить людей по три человека за стол. Это не только мой стол, как я решил сначала...

В этом сне вы испытываете ограничения. Вы садитесь за стол, признавая тем самым, что являетесь частью общества. Это указывает на то, что вам стоит проанализировать свой взгляд на жизнь. Во сне вы избавляесь от чьего-то мусора. Это указывает на то, что вам стоит проанализировать, как вы отличаете себя от других. Во сне вам нужно решить, какой из столов — ваш. Это вопрос «Какова моя самоидентификация?» — вопрос темы № 1.

Сны могут содержать конкретные советы о том, как вам стоит поступить на следующем уровне, а могут их и не содержать. Но если вы читите свои сны, попытайтесь понять, что они предлагаю. В любом случае, активность, соответствующая следующей основной теме, поможет вам извлечь из своих снов пользу.

* * *

Здесь заканчивается наш разговор о темах снов и о том, как они могут помочь вам в вашей «ночной» и «дневной» жизни. Каждый сон — это опыт, обогащающий вас; новое рядовое приключение — этап большого приключения.

Каждый новый сон приподнимает завесу. Вглядитесь в него. Постарайтесь воспринять его мудрость. Подумайте над вопросом, который в нем заключен. Окунитесь в тайну и найдите свое подлинное «Я».

Приятных вам снов!

Приложение 1

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА
ХАРАКТЕРИСТИК
МАТРИЦЫ ТЕМ

Номер темы	Название темы	Краткое описание темы	Коэффициенты		Общая оценка
			Коэффициент	Фактор	
1	Тема 1	Описание темы 1	0.1	Фактор 1	1
2	Тема 2	Описание темы 2	0.2	Фактор 2	2
3	Тема 3	Описание темы 3	0.3	Фактор 3	3
4	Тема 4	Описание темы 4	0.4	Фактор 4	4
5	Тема 5	Описание темы 5	0.5	Фактор 5	5
6	Тема 6	Описание темы 6	0.6	Фактор 6	6
7	Тема 7	Описание темы 7	0.7	Фактор 7	7
8	Тема 8	Описание темы 8	0.8	Фактор 8	8
9	Тема 9	Описание темы 9	0.9	Фактор 9	9
10	Тема 10	Описание темы 10	1.0	Фактор 10	10

Дифференциация

Как вы отличаете себя от других?				
Тема	Мотивация	Жизненные задачи, активы, области активности	Более / менее	Почтение
1. Каким вы себя представляете? Кто вы?	Соцраскрытие, заботливость, любовь, или практическая мудрость	Самопредставление — такое представление о самом себе и о том, каким вам быть образ жизни. Важна на жизнь — ваши ожидания по поводу того, что ожидают ли вас окружающие, и ваши представления о стечении, в которой они вас привлекают. Рациональность — восприимчивость к критике, находчивость, обобщенная эмпатия. Это чувство заставляет вас исходить физической, эмоциональной и психической заботы	Активная / связь с собой / помощь самому себе	Действие, направленное на утверждение своей роли и личной силы, уверенность в себе и своих способностях, способность требовать и добиваться успеха материального заработка
2. Какими должны быть результаты ваших действий для достижения ваших целей и в какой мере эти результаты соответствуют вашим целям?	Воля, решительность или проницание смысла	Интуитивно — материальная собственность, возможности и финансовые ресурсы Уверенность в своих силах — способность пользоваться в себе физической и эмоциональной Сила и энергия — напоминать и стойкость, которые вам необходимо, чтобы воплотить свою личность	Удовлетворение потребности / неудовлетворенные потребности	Действие, направленное на развитие умственных способностей, способности действовать и находиться
3. Как вы используете и создаете свои мысли?	Результативное мышление, логика, смысл, смысл, логика и логика	Мышление — способность делать выводы и опровергать суждения, использовать логику функционировать в замке окружающей реальности, заслуживающей общественности и умственных способностей Образение — ваши повседневный мир, заслуживающая общественности и умственных способностей Коммуникация — способность систематизировать и передавать свои мысли	Неторопное функционирование / бесприоритетное функционирование	Действие, направленное на выражение наших интересов, чувств, поиск возможностей быть сопровождаемым, заботливым, внимательным к себе и другим людям

Выражение

Как мы выражаем свои чувства, свою волю, реализуя свои газаны и способности?				
Тема	Мотивации	Желанные эмоции, эстетика, области активности	Безопасность / неспокойствие	Почищение силы
4. Как мы выражаем свою чистоту, существо, уверенность, чувство единения и свободы?	Созерцание, заботливость, любовь и практика мудрости	Чувство — как мы выражаем свои чувства и какими чувствами хотим на нас. Задора — как мы забираемся о себе и других, как сливут и уединяются за собой и другим. Дов — то место или духовное состояние, которое находится у нас духовные способности	Удовлетворенная потребность в защите / исключительная потребность в защите в зоне	Действия, направляемые на выражение нашей способностей, развитие первоначальной способностей и повторение страсти к совершение открытий
5. Как мы проявляем свою волю только для того, чтобы реализовать свой творческий потенциал, заниматься исследованием и созидаанием и открытием?	Воля, решительность или проявление силы	Творческое начало — как на реализуют свое творческий творческий потенциал и предупредите ограничения, появляющиеся его Воля — усилие решить, что можно на ходу, и выбор последовательности действия, ведущих к осуществлению желания. Романтические отношения — понимание того, что мы любим, осознание, когда изменяется любовь, поиск способов выражения этой любви, не ограничивающих нашу независимость и волю	Награждение — нас подвигают сти / ограничительные возможности	Действия, направляемые на развитие аналитических способностей, поиск лучшего способа спрятаться со своим заданием, работой или преступлениями испытаний
6. Как мы используем свои интуитивные способности для развития уверенности в себе и преодоления трудностей?	Разумные обоснования, логические выводы, научные выводы	Уверенность в себе — внутренний убежденность, что у нас есть сила и все необходимо сделать с аналитическими способностями, чтобы справиться с испытаниями, которые подстерегают нас. Желание креативы и конфиденциальности которых крепнет пока уверенность в себе и развивается выше уровня памяти. Использование — привнесение наших знаний и способностей в основательной работе	Успех / провал	Действия, направленные на установление отношений (дружбы или любви), на гармонизацию со средой, людьми, занятиями, местом, сферой деятельности

Взаимодействие

Как мы выстраиваем общение с другими людьми?				
Тема	Мотивация	Жизненные задачи, цели, личность, область активности	Благо / испытание	Понятие сил
7. Как мы воспринимаем другие? Активисты и ученики, любить людей, любить себя, любить членов семьи?	Соединение, заботливость, любовь или практическая мудрость.	Приятельство — привлечение к себе обратности перед другой человеком, посвящение себя определенной работе, игре, и т.д. Любовь — глубокая привязанность, желание познать себя какую-то, о ком/ о чём ты мечтаешь Радование — поиск гармонии с объектом изней любви, с жизнью, состояниям с важной и интересной оппозицией. Такое это чувство или же на контрасте	Чувство, что вас любят/чувствую, что вам угрожают	Действия, направленные из союзства использующие ресурсы и производство же-лания, совместное выражение эмоций, поиск новых, обесчи-пленных сил для выражения своих задач других
8. Как мы относимся к тому, что это не проявление ресурсов, но при этом не соответствует нашим жизненным заслу-жкам?	Нет, решительность или проявление силы	Регенерация — смерть, это и рождение ново-жизни «Я»; обратное истинной человеческой сущности, способны от жизни сеяни и вос-питания Общие ресурсы — физические и межличностные ресурсы, обмен которыми происходит в стимуляции Желание — путь желания и мысли, то, ког-да вы представите себе свой идеаль-ный мир	Воздействие / исцеление / искушение	Действия, направленные на то, чтобы вернуть и помочь другого человека, дру-гому о будущем своих отношений, а не о своих сиюминутных чувствах или решениях
9. Как мы воспри-нимаем другие? Активисты и ученики, любить себя, любить членов семьи, приспособляемость	Разумное обес-спечение, элемен-тарное мышление или приспособи-тельность	Василек сопытник — понимание того, в чём со-стоит вина/вина для вас и окружающих, привлечение себя ответственностью за упорядочивание своей жизни Мироустройство — открытость и готовность призвать другое мнение — планирование будущего Важное будущее — планирование будущего и отражество всем возможностям	Независимость / независимость, сопытник	Действия, направленные на использование жизненного опыта и своего опыта для того, чтобы обрести ясность, понимание и уве-личение, генерации и дру-гих возможностей

Капиталы

Как мы преподаем свой опыт в капитала?

Тема	Материал	Актуальные задачи, аспекты, обзор активностей	Базо / вспомогательное	Понятие сна
10. Как мы представляем то, что есть в мире, как оно, не было и не будет в будущем?	Сообщество, позитивизм, идеализм, позитивистская диаспора	Действие – приспособление к миру, достижение и власть Изменение – приспособление к миру, создание нового мира, социальное действие Продрессование – первоначальный эксперимент и практика изменения / воспроизводства Изменение и практика изменения – физика, политика, экономика, философия; изменение практики науки и технологии в будущем	Изменение угрозы и опасности на основе концепции / воспроизводства / изучения практики и технологии Изменение и практика изменения / воспроизводства / изучения практики и технологии	Действие, инновации на развитии физико-технических, социальных и политических практик и технологии
11. Что является причиной того, что мир не тот, что мы хотели бы видеть?	Все, реальность и ее понимание	Общество – культурологический отход – вление себя с группой; понимание своей связности со всем человечеством Истин – мнение о том, что действительность не одно и то же для нас и членов общества, потому что, что гипотеза для меня и для других	Чувство, что нас не хватает – что-то не хватает в мире / чувство, что не хватает, чтобы мир был лучше, чем он есть, что это не просто новая политика, политическая практика и методология	Действие, например, на развитие свободы, демократии и процессы, на обострение политики и практики и методологии
12. Как мы представляем себе будущее от организаций и общественных институтов?	Разумные действия, выработка, формирование, выявление, анализ и прогнозы, инициативы и практика, бизнес-планы	Действие – политическое, борьба между разными политическими и гражданскими организациями и странами, между различными социальными группами Свобода – изгнание от злородных или злонамеренных организаций Ценность – соединение различных сторон единой личности, присущие единству способности со всеми языками и языками	Отсутствие ограничений на практику, свободы, демократии и процессы, на обострение политики и практики и методологии	Логика (не логика) № 1)

Приложение 2

ЧИСЛО ДВЕНАДЦАТЬ: 99 ПРИМЕРОВ⁷⁷

Ч

человечество на протяжении всей своей истории признавало особую значимость числа двенадцать. Оно встречается во всех сферах жизни, начиная с религии и политики и заканчивая системами мер и математикой.

Специалисты по нумерологии и эзотерики размышляют о свойствах и ауре самого числа. Некоторые, например, считают, что восемь и четыре означают обновленный мир и человека. Как трижды четыре двенадцать представляет мир и человека в тесном союзе с Богом. Как четырежды три — означает духовный и временной порядок, эзотерическое и экзотерическое. Двенадцать в квадрате считается символом совершенной души — изначального человека. Это число часто встречается во многих сочинениях Платона.

Ниже приведены 99 примеров, в которых фигурирует число двенадцать, но вы, бесспорно, можете дополнить этот перечень.

1. Двенадцать меридианов тела человека, известные специалистам по акупунктуре.
2. Двенадцать апостолов (или учеников) в христианстве.
3. Двенадцать видов искусств или наук, которые розенкрайцеры почитали как принципиально важные для духовного роста:
 - 1) алхимия;
 - 2) грамматика;
 - 3) логика;
 - 4) риторика;
 - 5) музыка;
 - 6) физика;
 - 7) астрономия;
 - 8) математика;
 - 9) геометрия;
 - 10) медицина;
 - 11) юриспруденция;
 - 12) теология [19].
4. Двенадцать как символ человеческой судьбы, результат противостояния сил четверки (женское начало) и тройки (мужское начало) в мифологии догонов и бамбара с Мали [20].
5. Двенадцать ветвей и соответствующих им символовических животных в двенадцати годовых циклах китайского календаря:
 - 1) Крыса;
 - 2) Бык;
 - 3) Тигр;
 - 4) Кролик;
 - 5) Дракон;
 - 6) Змея;
 - 7) Лошадь;
 - 8) Овца;
 - 9) Обезьяна;

- 10) Петух;
- 11) Собака;
- 12) Кабан [21].
6. Двенадцать чакр, предсказанных в литературе нью эйдж.
7. Двенадцать небесных иерархий.
8. Двенадцать вершин икосаэдра.
9. Двенадцать дней поединка между Хаосом и Космосом в шумеро-семитской традиции.
10. Двенадцать дней хаоса во время Сатурналий в греко-римской традиции; мертвые возвращаются на землю на протяжении двенадцати ночей; свидетельства этих празднеств также встречаются в ведической, китайской, языческой и европейской символике [22].
11. Двенадцать дней рождественских праздников.
12. Двенадцать богов в солнечной лодке Ра (египетская мифология) [23].
13. Двенадцать потомков Али — имамов или управляющих двенадцатью часами дня (исламская мифология) [24].
14. Двенадцать учеников Митры [25].
15. Двенадцать ребер у куба, то есть гексаэдра.
16. Двенадцать ребер октаэдра.
17. Двенадцать пресвитеров, или старейшин, в Пресвитерианской церкви; круг двенадцати старейшин, собрание избранных лидеров — основа протестантской реформации.
18. Двенадцать входов, или порталов, на пути к высшей точке Великой Пирамиды.
19. Двенадцать эпизодов в жизни Моисея.
20. Двенадцать деяний Одиссея.

21. Двенадцать жрецов второстепенных богов, следующих за верховным понтификом во время исполнения священных обрядов [26].
22. Двенадцать частей божества; божественная кратность двенадцати, явленная в материальной реальности в виде двенадцати апостолов, патриархов, племен и пророков (еврейские и христианские Писания) [27].
23. Двенадцать осей симметрии снежинки.
24. Двенадцать последователей Одина.
25. Двенадцать плодов космического дерева, Древа Жизни.
26. Двенадцать плодов Духа (христианская мифология).
27. Двенадцать врат Ессеинского храма, расположенного на территории монастыря Кумран; каждые из двенадцати врат символизируют одно из двенадцати племен [28].
28. Двенадцать врат и камней в основании святого города, Небесного Иерусалима (Апокалипсис 21:12, 14).
29. Двенадцать врат ада, в котором Ра проводит ночные часы (египетская мифология) [29].
30. Двенадцать врат годового (посвященного временам года) дворца императоров Мин Тань в древнем Китае [30].
31. Двенадцать олимпийских богов и богинь, по Геродоту (греко-римская мифология) [31].
32. Двенадцать богов, разделивших мир, по Платону (сочинение Critias) [32].
33. Двенадцать небесных тел в нашей Солнечной системе; определены шумерами:
 - 1) Солнце;
 - 2) Земля;
 - 3) Луна;
 - 4) Меркурий;

- 5) Венера;
- 6) Марс;
- 7) Юпитер;
- 8) Сатурн;
- 9) Уран;
- 10) Нептун;
- 11) Плутон;
- 12) Мардук [33].

34. Двенадцать священных созвездий:

- 1) Овен;
- 2) Телец;
- 3) Рак;
- 4) Близнецы;
- 5) Лев;
- 6) Дева;
- 7) Весы;
- 8) Скорпион;
- 9) Стрелец;
- 10) Козерог;
- 11) Водолей;
- 12) Рыбы [34].

35. Двенадцать часов дня и ночи, которые Китай, Вавилония, Египет, Греция и Индия (греки называли их «аввилонскими часами») приняли независимо друг от друга [35].

36. Двенадцать дюймов в футе, символический фут божественного короля.

37. Двенадцать рыцарей Круглого стола короля Артура.

38. Двенадцать подвигов (поприщ) Гильгамеша.

39. Двенадцать подвигов Геракла.

40. Двенадцать линий, выходящих всером из центра кубооктаэдра.

41. Двенадцать хлебов на столе во внутреннем дворе молитвенного дома, символизирующие двенадцать месяцев года (Левит 24:5-9).
42. Двенадцать мандаринов, управлявших двенадцатью регионами Китая в III тысячелетии до Р. Х. [36].
43. Двенадцать членов, или намашанов, в круговом совете Далай-ламы [37].
44. Двенадцать меридианов земного шара.
45. Двенадцать миль в море — длина границы штата.
46. Двенадцать малых пророков:
 - 1) Осия;
 - 2) Амос;
 - 3) Михей;
 - 4) Иоиль;
 - 5) Авдий;
 - 6) Иона;
 - 7) Аввакум;
 - 8) Наум;
 - 9) Софония;
 - 10) Аггей;
 - 11) Захария;
 - 12) Малахия.
47. Двенадцатая доля листа — формат книги; печатание производится на листах, сложенных таким образом, что на выходе получается двенадцать листов и, соответственно, двадцать четыре страницы.
48. Двенадцать месяцев в году.
49. Двенадцать мук в герметической традиции [38].
50. Двенадцать стран в Союзе независимых государств (бывший СССР).

51. Двенадцать нидан, или крайних состояний, символизирующих двенадцать ступеней — этапов жизненного цикла в буддийской традиции [39].
52. Двенадцать скандинавских богов.
53. Двенадцать звуков хроматической гаммы светской музыки.
54. Двенадцать в названии фильма о Второй мировой войне 1949 года «Twelve o'clock high» («Вертикальный взлет») с Грегори Пеком.
55. Двенадцать исходных и совершенных точек в масонстве.
56. Двенадцать волов, на которых держится море, литос из меди в храме Соломона (Ветхий Завет).
57. Двенадцать паладинов, или пэров, Карла Великого (кельтская мифология) [40].
58. Двенадцать пар черепно-мозговых нервов.
59. Двенадцать патриархов.
60. Двенадцать пенсов, составляющих шиллинг, и двенадцать шиллингов, составляющих фунт стерлингов (Британская монетная система со времен Карла Великого и до метрической системы мер, принятой в 1971 году) [41].
61. Двенадцать пенсов — изначальная цена за сотню маленьких гвоздей, которые впоследствии стали называться двенадцатипенсовыми гвоздями.
62. Двенадцать пятиугольных граней додекаэдра.
63. Двенадцать членов суда присяжных.
64. Двенадцать сегментов небесной сферы, упомянутые в Апокалипсисе.
65. Двенадцать сторон додекагона.
66. Двенадцать князей Израилевых (Ветхий Завет).

67. Двенадцать апостолов, символизирующие церковь в христианской традиции [42].
68. Двенадцать рек, вытекающие из источника Хвергельмир (скандинавская мифология) [43].
69. Двенадцать источников в Елиме (Ветхий Завет) [44].
70. Двенадцать священных китайских орнаментов [45].
71. Двенадцать спасителей (*Pistis Sophia*) [46].
72. Двенадцать сфиrot Древа Жизни (Каббала).
73. Двенадцать сивилл, или прорицательниц, каждая со своим пророчеством; в средневековые за каждой из них была закреплена своя эмблема [47].
74. Двенадцать простых букв древнееврейского алфавита.
75. Двенадцать сыновей Иакова, родоначальников двенадцати колен Израилевых (Ветхий Завет).
76. Двенадцать промежутков между узлами на Узле друзей [48].
77. Двенадцать соглядатаев, посланных Моисеем (Ветхий Завет).
78. Двенадцать звезд в короне Пресвятой Девы Марии, Царицы Небесной (Апокалипсис 12:1).
79. Двенадцать звезд в короне невесты (Апокалипсис 12:1).
80. Двенадцать отрывков из Нового Завета, повествующие о страстях Господних.
81. Двенадцать шагов в программе анонимных алкоголиков и других подобных программах.
82. Двенадцать камней во внешнем круге священного медицинского обруча американских индейцев.

83. Двенадцать камней, образующие молитвенные круги Гилгол; были выложены Моисеем, когда он водил евреев по пустыне во исполнение божественного завета.
84. Двенадцать драгоценных камней в нагруднике первого священника Аарона (Ветхий Завет).
85. Двенадцать камней древнееврейского жертвенника (Ветхий Завет).
86. Двенадцать камней из реки Иордан (Ветхий Завет).
87. Двенадцать лебедей на озере Урдар, символизирующих двенадцать изначальных состояний существования (норвежская мифология) [49].
88. Двенадцать табличек с законами (греко-римская история [50]).
89. Двенадцатый день после Рождества — Святое Богоявление, день, в который отмечается праздник Крещения Господня; прежде считался последним днем рождественских праздников.
90. Двенадцатая ночь, вечер накануне Богоявления, когда проходили различные празднества.
91. Двенадцатый день и двенадцатая ночь после Рождества — крещенские праздники.
92. Двенадцать ярусов храма Оралина в Атлантиде; центр геомантии [51].
93. Двенадцать тканевых солей [52].
94. Двенадцать титанов, по Гесиоду (греко-римская мифология) [53].
95. Двенадцать тонов музыки, основанной на двенадцати традиционных хроматических тонах; двенадцатitonовая музыка — техника композиции, предложенная в 1920-х годах. Основана на определенной последова-

тельности — ряде двенадцати звуков, составляющих диатоническую гамму.

96. Двенадцать граней двух игральных костей.
97. Двенадцать городов вокруг Галилейского моря, фигурировавших в жизни и деятельности Христа.
98. Двенадцать племен Израилевых.
99. Двенадцать знаков зодиака, или конфигураций планет, символизирующих адиты, или эры, в индийской астрологии, ветви плодового дерева в арабской астрологии, богов в индусской астрологии и олимпийских богов и богинь в греческой астрологии.

ПРИМЕЧАНИЯ

- [1] Moore, Thomas, *Care of the Soul* (N. Y.: HarperCollins Publishers, Inc., 1992), 13.
- [2] Michell, John, *Twelve-Tribe Nations and the Science of Enchanting the Landscape* (Grand Rapids, MI: Phanes Press, 1991).
- [3] Kushi, Michio, *Nine Star Ki* (Becket, MA: One Peaceful World Press, 1991), 22 (цифры указываются для ясности).
- [4] Rudhyar, Dane, *An Astrological Mandala: The Cycle of Transformation and Its 360 Symbolic Phases* (N. Y.: Vintage Books, 1974), 30–31.
- [5] Знатоки духовных практик могут заметить сходство этих трех типов энергии с первыми тремя из семи лучей. Первый луч — воля и сила, второй луч — любовь и мудрость, третий луч — интеллектуальная активность. Считается, что эти три луча — божественного происхождения. Семь лучей описаны во множестве книг. Наиболее информативные и достоверные из них опубликованы издательским домом «Луцис», Нью-Йорк.
- [6] Taylor, Jeremy, *Where People Fly and Water Runs Uphill*. (N. Y.: Warner Books, Inc., 1992), 11.
- [7] Myss, Caroline, *Spiritual Madness: The Necessity of Meeting God in Darkness* (cassettes) (Boulder: Sounds True, 1997), tape 1, side A.
- [8] Ullman, Montague, MD, and Nan Zimmerman, *Working with Dreams*. (Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1979), 206.
- [9] Adler, Vera Stanley, *The Finding of the Third Eye* (N. Y.: Samuel Weiser, 1973), 146–147.

- [10] Parrish-Harra, Carol E., *Adventure in Meditation: Spiritual-
ity for the 21st Century, Volume I* (Tahlequah, OK: Sparrow
Hawk Press, 1995), 70.
- [11] Tonay, Veronica, *The Art of Dreaming* (Berkeley: Celestial
Arts Publishing, 1995), 60. (Новое название книги: *The Cre-
ative Dreamer: Using Your Dreams to Unlock Your Creativity.*)
- [12] Tonay, Veronica, *The Art of Dreaming* (Berkeley: Celestial
Arts Publishing, 1995), 64–65.
- [13] Bosnak, Robert, *Tracks in the Wilderness of Dreaming* (N. Y.:
Delacorte Press, 1996), 163–205.
- [14] Bosnak, Robert, *Tracks in the Wilderness of Dreaming* (N. Y.:
Delacorte Press, 1996), 166.
- [15] Born, Margot, *Seven Ways to Look at a Dream* (Washington,
DC: Starrhill Press, 1991).
- [16] Savary, Louis M., Patricia H. Berne and Strephon Kaplan
Williams, *Dreams and Spiritual Growth* (Mahwah, NJ: Pau-
list Press, 1984).
- [17] Taylor, Jeremy, *Where People Fly and Water Runs Uphil.*
(N. Y.: Warner Books, Inc., 1992), 11.
- [18] Цитата из Руми:

«Я настолько мал, что меня едва видно.
Как во мне помещается эта огромная любовь?
Посмотри, твои глаза так малы,
Но они видят громадное!»
- [19] Hall, Manly P., *The Secret Teachings of All Ages* (Los Angeles:
The Philosophical Research Society, Inc., 1988), CXLIV.
- [20] Chevalier, Jean, and Alain Gheerbrant, *The Penguin Dictio-
nary of Symbols* (London: Penguin Books, Ltd., 1996), 1044.
- [21] Cooper, J. C., *An Illustrated Encyclopaedia of Traditional
Symbols* (N. Y.: Thames and Hudson, Ltd., 1995), 200.
- [22] Cooper, J. C., *An Illustrated Encyclopaedia of Traditional
Symbols* (N. Y.: Thames and Hudson, Ltd., 1995), 120.
- [23] Howell, Alice O., *Jungian Symbolism in Astrology*. (London:
The Theosophical Publishing House, 1987), 79.
- [24] Cooper, J. C., *An Illustrated Encyclopaedia of Traditional
Symbols* (N. Y.: Thames and Hudson, Ltd., 1995), 120.

- [25] Cooper, J. C., *An Illustrated Encyclopaedia of Traditional Symbols* (N. Y.: Thames and Hudson, Ltd., 1995), 120.
- [26] Cooper, J. C., *An Illustrated Encyclopaedia of Traditional Symbols* (N. Y.: Thames and Hudson, Ltd., 1995), 120.
- [27] Hall, Manly P., *The Secret Teachings of All Ages* (Los Angeles: The Philosophical Research Society, Inc., 1988), CXXXVI.
- [28] Michell, John and Christine Rhone, *Twelve-Tribe Nations and the Science of Enchanting the Landscape* (Grand Rapids: Phanes Press, 1991), 79.
- [29] Cooper, J. C., *An Illustrated Encyclopaedia of Traditional Symbols* (N. Y.: Thames and Hudson, Ltd., 1995), 120.
- [30] Howell, Alice O., *Jungian Symbolism in Astrology*. (London: The Theosophical Publishing House, 1987), 79.
- [31] Cooper, J. C., *An Illustrated Encyclopaedia of Traditional Symbols* (N. Y.: Thames and Hudson, Ltd., 1995), 120.
- [32] Michell, John and Christine Rhone, *Twelve-Tribe Nations and the Science of Enchanting the Landscape* (Grand Rapids: Phanes Press, 1991), 81.
- [33] Sitchin, Zecharia, *The 12th Planet* (N. Y.: Avon Books, 1976), 234–235.
- [34] Hall, Manly P., *The Secret Teachings of All Ages* (Los Angeles: The Philosophical Research Society, Inc., 1988), LXXXVIII.
- [35] Schneider, Michael S., *A Beginner's Guide to Constructing the Universe: The Mathematical Archetypes of Nature, Art and Science* (N. Y.: HarperCollins Publishers, Inc., 1995), 209.
- [36] Michell, John and Christine Rhone, *Twelve-Tribe Nations and the Science of Enchanting the Landscape* (Grand Rapids: Phanes Press, 1991), 12.
- [37] Schneider, Michael S., *A Beginner's Guide to Constructing the Universe: The Mathematical Archetypes of Nature, Art and Science* (N. Y.: HarperCollins Publishers, Inc., 1995), 204.
- [38] Cooper, J. C., *An Illustrated Encyclopaedia of Traditional Symbols* (N. Y.: Thames and Hudson, Ltd., 1995), 120.
- [39] Gaskell, G. A., *Dictionary of All Scriptures and Myths* (Avenel, NJ: Gramercy Books, 1981), 534.

- [40] Cooper, J. C., *An Illustrated Encyclopaedia of Traditional Symbols* (N. Y.: Thames and Hudson, Ltd., 1995), 120.
- [41] Schneider, Michael S., *A Beginner's Guide to Constructing the Universe: The Mathematical Archetypes of Nature, Art and Science* (N. Y.: HarperCollins Publishers, Inc., 1995), 209.
- [42] Ferguson, George, *Signs & Symbols in Christian Art* (N. Y.: Oxford University Press, 1961), 154.
- [43] Howell, Alice O., *Jungian Symbolism in Astrology*. (London: The Theosophical Publishing House, 1987), 79.
- [44] Howell, Alice O., *Jungian Symbolism in Astrology*. (London: The Theosophical Publishing House, 1987), 79.
- [45] Howell, Alice O., *Jungian Symbolism in Astrology*. (London: The Theosophical Publishing House, 1987), 79.
- [46] Howell, Alice O., *Jungian Symbolism in Astrology*. (London: The Theosophical Publishing House, 1987), 79.
- [47] Cooper, J. C., ed., *Brewer's Myth and Legend* (London: Cassell Publishers Limited, 1992), 264.
- [48] Howell, Alice O., *Jungian Symbolism in Astrology*. (London: The Theosophical Publishing House, 1987), 79.
- [49] Gaskell, G. A., *Dictionary of All Scriptures and Myths* (Avenel, NJ: Gramercy Books, 1981), 780.
- [50] Cooper, J. C., *An Illustrated Encyclopaedia of Traditional Symbols* (N. Y.: Thames and Hudson, Ltd., 1995), 120.
- [51] Leviton, Richard. «Ley Lines & the Meaning of Adam», в бу-
мажном переплете: *Anti-Gravity & the World Grid* (Kempton, IL: Adventures Unlimited Press, 1995), 192.
- [52] Howell, Alice O., *Jungian Symbolism in Astrology*. (London: The Theosophical Publishing House, 1987), 79.
- [53] Cooper, J. C., *An Illustrated Encyclopaedia of Traditional Symbols* (N. Y.: Thames and Hudson, Ltd., 1995), 120.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Abraham, Kurt. *Threefold Method for Understanding the Seven Rays*. Cape May, NJ: Lampus Press, 1984.
- Ackroyd, Eric. *A Dictionary of Dream Symbols; with an Introduction to Dream Psychology*. London: Blandsford, 1993.
- Adler, Vera Stanley. *The Finding of the Third Eye*. N. Y.: Samuel Weiser, 1973.
- Bailey, Alice A., and Tibetan Master Djwhal Khul, compiled by a student. *The Seven Rays of Life*. London: Lucis Publishing company, 1995.
- BoLEN, Jean Shinoda. *Goddesses in Everywoman*. N. Y.: Harper Perennial, 1984.
- BoLEN, Jean Shinoda. *Gods in Everyman*. San Francisco: Harper & Row, 1989.
- Born, Margot. *Seven Ways to Look at a Dream*. Washigton, DC: Starrhill Press, 1991.
- Bosnak, Robert. *Tracks in the Wilderness of Dreaming*. N. Y.: Delacorte Press, 1996.
- Bunker, Dusty. *Numerology, Astrology and Dreams*. Atglen, PA: Whitford Press, 1987.
- Burt, Kathleen. *Archetypes of the Zodiac*. St. Paul: Llewellyn Publications, 1997.
- Campbell, Joseph. *The Hero with a Thousand Faces*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1949.
- Clift, Jean Dalby, and Wallace B. Clift. *Symbols of Transformation in Dreams*. N. Y.: The Crossword Publishing Company, 1989.

- Clift, Jean Dalby, and Wallace B. Clift. *The Hero Journey in Dreams*. N. Y.: Crossword Publishing Company, 1991.
- Delaney, Gayle. *All About Dreams*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1998.
- Delaney, Gayle. *In Your Dreams*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1997.
- Faraday, Ann. *The Dream Game*. N. Y.: Harper & Row, 1974.
- Feinstein, David and Stanley Krippner. *Personal Mythology*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1988.
- Garfield, Patricia. *The Universal Dream Key*. N. Y.: Harper-Collins Publishers, 2001.
- Gaskell, G. A. *Dictionary of All Scriptures and Myths*. N. Y.: Gracemercy Books, 1981.
- Gettings, Fred. *The Arkana Dictionary of Astrology*. L.: Penguin Books, Ltd., 1985.
- Guiley, Rosemary Ellen. *Dreamspeak: How to Understand the Messages in Your Dreams*. N. Y.: Berkley Books, 2001.
- Guiley, Rosemary Ellen. *The Dreamer's Way: Using Proactive Dreaming to Heal and Transform Your Life*. N. Y.: Berkley Books, 2004.
- Guttman, Ariel, and Kenneth Johnson. *Mythic Astrology: Archetypal Powers in the Horoscope*. St. Paul: Llewellyn Publications, 1996.
- Hall, James A. *Jungian Dream Interpretation*. Toronto: Inner City Books, 1983.
- Hall, James A. *Patterns of Dreaming: Jungian Techniques in Theory and Practice*. Boston: Shambhala Publications, Inc., 1991.
- Howell, Alice O. *Jungian Symbolism in Astrology*. Wheaton, IL: The Theosophical Publishing House, 1987.
- Jung, C. G. *The Undiscovered Self with Symbols and the Interpretation of Dreams*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1990.
- Keen, Sam, and Anne Valley-Fox. *Your Mythic Journey*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1973.
- Krippner, Stanley, and Joseph Dillard. *Dreamworking: How to Use Your Dreams for Creative Problem-Solving*. Buffalo, NY: Bearly Limited, 1988.

- Krieger, Stanley, Fariba Bogzaran, and Andre Percia de Carvalho. *Extraordinary Dreams and How to Work with Them*. Albany, NY: State University of New York Press, 2002.
- Kushi, Michio. *Nine Star Ki*. Becket MA: One Peaceful World Press, 1991.
- Michell, John. *Twelve-Tribe Nations and the Science of Enchanting the Landscape*. Grand Rapids, MI: Phanes Press, 1991.
- Moore, Robert and Douglas Gillette. *King, Warrior, Magician, Lover*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1990.
- Moore, Robert and Douglas Gillette. *The King Within*. N. Y.: Avon Books, 1992.
- Moore, Thomas. *Care of the Soul*. N. Y.: HarperCollins Publishers, Inc., 1992.
- Moss, Robert. *Conscious Dreaming: A Spiritual Path for Everyday Life*. N. Y.: Crown Trade Paperbacks, 1996.
- Myss, Caroline. *Sacred Contracts: Awakening Your Divine Potential*. N. Y.: Harmony Books, 2001.
- Myss, Caroline. *Spiritual Madness: The Necessity of Meeting God in Darkness* (cassettes). Boulder, CO: Sounds True, 1997.
- Oken, Alan. *Alan Oken's Complete Astrology*. N. Y.: Bantam Books, 1988.
- Parrish-Harra, Carol E. *Adventure in Meditation: Spirituality for the 21st Century, Volume I*. Tahlequah, OK: Sparrow Hawk Press, 1995.
- Pearson, Carol S. *Awakening the Heroes Within*. N. Y.: HarperCollins Publishers, 1991.
- Robertson, Robin. *Jungian Archetypes*. York Beach, ME: Nicolas Hays, Inc., 1995.
- Rudhyar, Dane. *An Astrological Mandala: The Cycle of Transformation and Its 360 Symbolic Phases*. N. Y.: Vintage Books, 1974.
- Rudhyar, Dane. *The Astrological Houses*. Sebastopol, CA: CRCS Publications, 1972.
- Savary, Louis M., Patricia H. Berne, and Strephon Kaplan Williams. *Dreams and Spiritual Growth*. Mahwah, NJ: Paulist Press, 1984.
- Stevens, Anthony. *Private Myths: Dreams and Dreaming*. Cambridge: Harvard University Press, 1995.

- Taylor, Jeremy. *Dream Work: Techniques for Discovering the Creative Power in Dreams*. N. Y.: Paulist Press, 1983.
- Taylor, Jeremy. *The Living Labyrinth*. N. Y.: Paulist Press, 1998.
- Taylor, Jeremy. *Where People Fly and Water Runs Uphill*. N. Y.: Warner Books, Inc., 1992.
- Tonay, Veronica. *The Art of Dreaming*. Berkeley, CA: Celestial Arts Publishing, 1995. (Также выходила под заголовком *The Creative Dreamer: Using Your Dreams to Unlock Your Creativity*.)
- Ullman, Montague and Nan Zimmerman. *Working with Dreams*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1979.
- Ullman, Montague and Stanley Krippner. *Dream Telepathy*. Baltimore: Penguin Books, Inc., 1974.
- Van de Castle, Robert L. *Our Dreaming Mind*. N. Y.: Ballantine Books, 1994.

ОБ АВТОРЕ

Роберт П. Гонглофф в течение 15 лет являлся активным членом Международной ассоциации по изучению сновидений, из них шесть лет состоял в совете директоров. Выпускник лидерской программы по исследованию снов института Хейден, имеет степень магистра гуманитарных наук по специальности «Руководство и консультирование» государственного университета Уэйн (США).

Гонглофф Роберт П.

ТАЙНЫ СНОВИДЕНИЙ
Новый метод толкования

Подписано в печать 09.02.2012.

Формат 84 × 108 1/32. Печ. л. 5,5. Тираж 1000 экз. Заказ № 99

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии.

Издательская группа «Весь»
197101, Санкт-Петербург, а/я 518.
E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

Вы можете заказать наши книги:

в России (*Книга — почтой*)

по адресу: 197101, Санкт-Петербург, а/я 518;

по телефону: 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)

ЦЕНЫ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА;

на сайтах: www.vesbook.ru, <http://точка24.рф>

в Германии

+ 49 (0) 721 183 1212.

+ 49 (0) 721 183 1213.

atlant.book@t-online.de

www.atlant-shop.com

в Белоруссии

+10 (37517) 242 0752.

+10 (37517) 238 3852

в Украине

магазин EZOP.UA

+38(044) 578 2454

www.ezop.ua

Отпечатано в ОАО «Петроцентр»

ОП Пушкинская типография

196601, Санкт-Петербург, г. Пушкин, Средняя ул., д. 3/8

Тел.: (812)451-90-00

Роберт П. Гонглофф

ТАЙНЫ СНОВИДЕНИЙ

новый метод толкования

Как только закат уходящего дня сменяет Луну, весь накопленный жизненный опыт проникает в спящее сознание. Эти скрытые послания могут предсказать будущее, раскрыть тайны прошлого и предупредить об опасности, они могут нести творческое вдохновение или помочь преодолеть препятствия.

Д. Линн «Скрытая сила сновидений. Открытие таинственного мира снов»

Центр вашего сердца — это центр вашего существа. Это место, где можно испытать самые сильные эмоции и переживания, то часть вашей личности, где хранится основа вашей души. Сны рождаются в этом центре и пытаются донести до вас цель и суть движений вашей души. Темы снов — это важные сообщения, посылаемые из этого центра и наполненные эмоциями, которые подвигают вас на новые открытия и помогают лучше понять себя и то, что вам необходимо для внутреннего роста и развития.

Добраться до сути сна — непросто, но Роберт, вооруженный своим новаторским подходом, ведет нас прямо к сокровищу, скрытому в темных пещерах нашего бессознательного: он помогает нам понять ядро сна, его тему. Методов толкования снов — великое множество, однако подход Роберта избавляет вас от необходимости следовать извилистыми и порою только сбивающими с толку путями; это прямая дорога к тому центральному сообщению, которое несет сон. Роберт обозначает маршрут четкими указаниями, упражнениями и примерами, доказывая, что темы — это кратчайший путь к сути сна.

Рита Двойер, исполнительный директор
Международной ассоциации по изучению сновидений

12 09 12

170.00

Издательская группа
«ВЕСЫ» —
ДОБРЫЕ ВЕСТИ
в 800 333 00 76
<http://www.vedbook.ru>

