





# ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Об авторе</i> .....	8
<i>Благодарности</i> .....	9
<i>Введение</i> .....	12
<b>Глава 1.</b> Путь в мир сновидений .....	25
<b>Глава 2.</b> Искусство могущественных сновидений: воспоминания о снах .....	45
<b>Глава 3.</b> Древняя и современная практики создания сновидений .....	64
<b>Глава 4.</b> Природа снов: видеть сны во сне и наяву .....	76
<b>Глава 5.</b> Глубины снов: основанный на каббале метод работы со сновидениями .....	96
<b>Глава 6.</b> Из мира грез в мир духа .....	112
<b>Глава 7.</b> Образы: живая основа сновидений .....	126
<b>Глава 8.</b> Сны, творческое начало и исцеляющие путешествия ..	143
<b>Глава 9.</b> Люди и животные в снах .....	162
<b>Глава 10.</b> Извлекаем смысл из своих снов .....	182
<b>Глава 11.</b> Укрощаем демонов и трансформируем кошмары. . .	200
<b>Глава 12.</b> Используем мудрость сновидений для позитивных жизненных перемен .....	223
<b>Приложение I.</b> Советы по запоминанию сновидений .....	232
<b>Приложение II.</b> Техники создания сновидений .....	235
<b>Приложение III.</b> Использование метода GAIA для борьбы с ночными кошмарами .....	240
<i>Библиография</i> .....	245



# ВВЕДЕНИЕ

“Один из самых великих даров темноты и ночи — это способность видеть сны.”

ЭСТЕЛЬ ФРАНКЕЛЬ



**Д**вадцать лет назад мне приснилось, что моя дочь обрела дом.

Мы с мужем проходили процедуру усыновления ребенка из Китая. Однажды Лилиан, директор агентства, с которым мы работали, сообщила, что нашла подходящую девочку. На тот момент ей было около девяти месяцев. Через три месяца, когда ребенку исполнится год, мы должны были поехать в Китай, чтобы забрать ее. Мы очень волновались и переживали: хотелось, чтобы ребенок был помладше и провел в приюте как можно меньше времени.

Лилиан сказала: «Если этот ребенок вам не подходит, мы сделаем повторный запрос. Это займет еще несколько месяцев».

Непростой выбор! К тому моменту мы уже сотрудничали с агентством целый год — ждали, надеялись и молились. Быстро глянув на

мужа, я спросила: «Могу я пойти домой и все хорошенько обдумать?» Лилиан согласилась. Она попросила нас сообщить о решении в течение следующего дня.

Тем вечером я сделала запись в дневнике сновидений: это была просьба о помощи в принятии решения. Мне нужен был быстрый, ясный и однозначный ответ. Вопрос я сформулировала так: «Этот ребенок — наша дочь?» Кажется, я даже приписала: «Мне нужен четкий и определенный ответ». Сны могут быть чрезвычайно перегружены символами и метафорами, а у меня совершенно не было времени работать над расшифровкой. Мы должны были дать ответ об усыновлении на следующий день. В тот вечер на карту было поставлено слишком много, поэтому я сочла возможным повести себя довольно властно со своим путеводителем по сновидениям.

Чтобы вы могли понять смысловую основу сна, который я увидела той ночью, потребуется небольшая справочная информация. Я имею в виду термин *«толкование контекста сновидения»*. В основе сна всегда лежит личная жизнь сновидца, и тем не менее сон нужно интерпретировать через конкретный контекст. На годовщину нашей свадьбы свекровь подарила сарайчик для хранения садового инструмента, а также заплатила за его сборку и установку. Самое логичное место для размещения сарая нашлось под верандой второго этажа. Во время установки подрядчик обнаружил, что сарай великоват и не очень вписывается в это пространство. Он сказал: «Нет проблем, я могу просто углубить фундамент, и все будет в порядке». Так мы и решили проблему.

Вот какой контекст поможет понять сон, увиденный мною той ночью. Его смысловая основа была следующей: мы устанавливали сарай для инструмента, который был немного великоват для отведенного места, но все равно отлично туда вошел.

Более точного ответа нельзя было получить! Три месяца спустя мы полетели в Китай и привезли нашу дочь. Ребенку, который был «чуть больше, чем мы ожидали», сейчас уже двадцать два года. Мы чуть углубили фундамент и создали для нее хоро-

шую жизненную основу, используя «инструменты», которыми располагаем как ее родители. Мы более чем довольны своей дочерью и выбором, который мне помог сделать мой сон.

Мне приснилось, что моя дочь обрела дом.

## Путешествие по сновидениям

Этот сон — один из многих приснившихся мне и позволивших заглянуть вперед во времени и пространстве и увидеть новые жизненные пути. Однако это произошло не раньше чем я начала обращать на них внимание и отслеживать закономерности. Только со временем я научилась ценить силу сновидений.

Когда мне было двадцать с небольшим, сновидения показали мне, что целых пять лет я проведу в Израиле. В это время я начала видеть сны и говорить на иврите (отличительный признак изучения языка, которым я до сих пор горжусь и важность которого станет ясна чуть позже, когда мы начнем рассматривать значимость языка, на котором мы видим сны). Вернувшись в США, я поселилась в Бостоне, который хоть и находился достаточно далеко от моего родного города Буффало в штате Нью-Йорк, но все же не на другом конце света. Спустя несколько лет сюда переехала моя подруга Ева и пригласила присоединиться к группе по обмену сновидениями (так называемый «круг сновидений»), которую она создала. «Ни по чему так не скучаю из своей жизни в Нью-Йорке, как по „кругу сновидений“». Вот почему после переезда в Бостон я сразу решила учредить здесь такой же», — призналась она.


Все остальное, как говорится, история. Этот «круг сновидений» продолжает существовать и сейчас, тридцать лет спустя, хотя сама Ева давно живет в более солнечном краю. Четверо из постоянных участников состоят в нем уже почти двадцать пять лет. Поначалу мы учились работать со сновидениями, читая специализированную литературу и посещая семинары, и в конце концов это вылилось в совместный семинар о том, как мы со-



здали наш круг и сохранили его так надолго. Мы стали друг для друга системой поддержки не только в области сновидений, но и в жизни. К настоящему моменту наравне со сновидениями мы разделили в жизнях друг друга рождения, смерти, свадьбы, батмицвы, операции, награждения и танцы. Глубоко внутри наши жизни связывает совместная практика. Каждый раз, когда мы принимаем вызовы судьбы и должны продолжать поддерживать наш круг, то неизменно открываем новые способы работы. Мы создали друг для друга надежное убежище при помощи мира снов. Возможность обрести «дом» в самом глубоком смысле этого слова с помощью работы над сновидениями и связей, которые вы создаете, разделив сны с другими людьми, доступна каждому из нас и содержит основную суть этой книги.

В дополнение к тому, как я использую сновидения в личной жизни, я считаю, что эта практика неоценима и в профессиональной сфере. Как психотерапевт, я часто обращаюсь к сновидениям при консультировании клиентов. В профессиональной сфере я организовала свой «круг сновидений», которому тоже уже более двадцати лет. В этом кругу мы делимся навыками и идеями по работе со сновидениями, которые я также описываю в этой книге, чтобы поделиться с как можно большим количеством людей по всему миру.

Понятия «дом» и «путешествие» встречаются в моей книге повсюду.



Дом — это больше, чем просто место, где вы проживаете физически; оно включает в себя поиски смысла жизни и чувство принадлежности.

Чаще дом находится в человеке, а не снаружи. Святилище внутри вашего сердца и есть то место, где вы можете укрыться от окружающего мира. Оно всегда доступно. Одной из моих

самых любимых историй о доме и скитаниях разума, сердца и духа всегда был «*Волшебник страны Оз*». Дороти возвращается из волшебной страны домой в Канзас.


Подобно Дороти, ваше путешествие по чудесной стране сновидений приведет вас в неожиданные места и подарит удивительные встречи. Подобно Дороти, однажды вы обнаружите, что дом, который вы так долго искали, всегда был внутри вас. Возможно, вы его просто не замечали под покровом сновидений. Давайте же обратимся к «*Волшебнику страны Оз*», чтобы изучить его взаимосвязь с работой сновидений и понять, как он может указать правильное направление на пути к дому внутри нас самих.

## Присоединимся к Дороти в путешествии домой


«Просто закрой глаза, моя дорогая, трижды стукни каблук о каблук и произнеси: „Нет места лучше, чем дом. Нет места лучше, чем дом. Нет места лучше, чем дом“».

Большинству из нас знакомы эти слова. В конце своего сказочного путешествия по стране Оз Дороти получает от Глинды, доброй волшебницы Юга, заклинание, при помощи которого может вернуться домой. Целью Дороти все время, что она находилась в стране Оз, было найти дорогу в свой мир. Все, что оставалось сделать — закрыть глаза, трижды стукнуть туфлями каблук о каблук и сказать: «Нет места лучше, чем дом».

Работа со сновидениями способна привести нас домой, к себе настоящим.



Цель этой книги — помочь вам обрести навыки путешествия сквозь уровни снов, находить скрытый смысл и использовать эту информацию, чтобы возвращаться домой — к центру собственной жизни.



Дороти должна пересечь страну Оз по тропе сновидений, включая кошмары, чтобы найти проводников и спутников, обрести мудрость и силу, которых ей не хватало, и только исполнив этот ритуал, получить вознаграждение — возможность вернуться. Когда Страшила спросил Глинду, почему она сразу не сказала Дороти, как это сделать, когда та впервые попала в страну Оз, волшебница ответила: «Она бы мне не поверила. Она должна была дойти до этого самостоятельно».

Послание для Дороти и для всех нас состоит в том, что каждый должен на собственном опыте узнать, как найти дорогу к себе и обрести себя настоящего. Никто другой не может растолковать вам, что означают ваши сны. Вы сами должны ухватить этот момент озарения в познании себя. Другие люди могут помочь в этом путешествии, но главные толкователи смысла сновидений — вы сами.

Все мы можем сбиться с пути в жизни, как и Дороти, и оказаться совершенно не в том месте. Как Дороти, любой из нас может заблудиться и потерять представление о времени и пространстве, почувствовать себя одиноким, ненужным, напуганным или растерянным, вопрошая: «Куда теперь идти?»

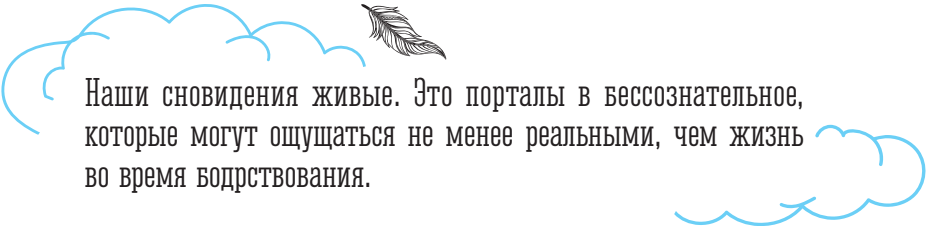
Всем нам время от времени нужны подсказки. Например, когда предстоит принять важное и сложное жизненное решение (как в ситуации с моей дочерью), когда нас настигает творческий кризис, когда мы сталкиваемся с личной или профессиональной дилеммой. Также они нужны, чтобы оправиться после травмирующего события или тяжелой утраты, чтобы пережить изматывающие проблемы со здоровьем, решить вопрос истинного предназначения в жизни или обрести духовность. В своих сновидениях мы можем настроить связь со скрытым ядром нашей собственной истины.

Проще говоря, на любой вопрос типа «Что мне поможет в решении этой проблемы?» или «Каким путем мне нужно идти?» можно найти ответ в сновидениях. Малдер и Скалли, вымышленные агенты ФБР в сериале «*Секретные материалы*», говорили, что «сны — это ответы на вопросы, которые вы пока





даже не сформулировали». И в наших сновидениях тоже есть ответы на вопросы, которых мы еще не задали. Внимание к сновидениям позволяет получить доступ к неисчерпаемой личной мудрости и внутреннему GPS, дающим подсказки. Навигационная система сновидений способна привести нас к самим себе.



Наши сновидения живые. Это порталы в бессознательное, которые могут ощущаться не менее реальными, чем жизнь во время бодрствования.

Это семена, в которых есть потенциал нашей целостности, включающей все надежды, страхи и творческие способности, что у нас есть. Они постоянный свидетель путешествий, в которые мы пускаемся по жизни, компактный, практичный и неограниченный ресурс бесценной информации. Эта книга приглашает вас в духовное путешествие по стране ваших снов обратно к дому в вашей душе.

Работая со сновидениями, я беру за основу «комплексный подход», основанный на работах Карла Юнга, Юджина Гендлина (автора классической книги о чувственном восприятии «*Фокусировка*»), Джозефа Кэмпбелла и множества духовных учителей, специализирующихся на каббале, шаманизме и мистической мудрости многих культур. Принципы энергетической психологии и нарративной терапии дополняют мою клиническую работу и входят в эту книгу. Мы рассмотрим множество методов работы со сновидениями, некоторые из них берут начало в учениях далеких предков, а другие так же новы, как нейробиология и квантовая физика.

Как известно любому человеку, когда-либо видевшему яркий запоминающийся сон, мы не просто *видим* сны, мы их *переживаем*. В произведении «Сон, требующий толкования» из сборника поэзии Руми поэт говорит: «Хотя и кажется, что мы

спим, внутреннее бодрствование управляет сном и в конечном итоге заставляет нас прийти к истине о том, кто мы есть». Во сне мы можем одновременно смотреть на ситуацию с нескольких перспектив. Можем выступать главным действующим лицом и при этом наблюдать со стороны. Во сне мы живы точно так же, как и за его пределами, а наши ночные приключения нередко столь же красочны и реальны, как и дневные. Дороти постигла эту истину и, когда в конце истории проснулась у себя дома в Канзасе, попыталась объяснить ее близким. Хотя тетя Эм, дядя Генри и друзья пытались убедить ее, что это «просто сон», Дороти настаивала, что это «место было самым настоящим», и не хотела отступаться от веры. Она продолжала рассказывать всем о разных местах в стране Оз, где ей довелось побывать, — и в страшных, и в прекрасных.

По мере того как мы будем следовать по пути сновидений с помощью книги, мы будем находить все больше подтверждений мудрости маленькой Дороти. Выяснится, что мы и правда пребываем в некоем «месте» внутри снов. Окружающий мир в сновидениях может быть красивым, интересным и захватывающим — как и мрачным, опасным и пугающим. Некоторые подробности быстро забываются. Другие мы продолжаем помнить не только сразу после пробуждения, но и в течение всего дня, недели, месяца, а иногда и много лет спустя. Один мой клиент описал это ощущение как «похмелье после сна». Многие способны вспомнить сны, увиденные еще в детстве. Некоторые видят бесконечно повторяющиеся сны.

Если повторяющийся сон страшный, это вынуждает нас еще настойчивее искать ответы на вопросы: «Что он значит? Почему я вижу его снова и снова?» Повторяющиеся сны часто являются сигналом о помощи, исходящим из подсознания. Они призывают обратить внимание на что-то, чего вы не замечаете. Некоторые превращаются в кошмары, которые из глубин внутренней сущности призывают безотлагательно обратить на что-то внимание. В этой книге мы подробно рассмотрим повторяющиеся послания из нашего нутра. Сны содержат жизненно важные

сообщения. Некоторые из них не очень значимы, другие могут оказаться важнейшими в жизни, аналогично тому сну, в котором я получила окончательное подтверждение об удочерении.

Сновидения многослойны, как пентименто. Так называется прием, с помощью которого художник вносит в свое произведение более или менее значительные правки или вообще переделывает его. То есть поверх одной картины как бы нарисована еще одна. Иногда обе картины можно увидеть одновременно, так как один слой проступает сквозь другой. Однако чаще всего верхний слой должен быть полностью снят, чтобы стал виден нижний. Таковы и сновидения: они приходят в виде нескольких уровней смыслов. Я научу снимать эти слои один за другим, чтобы добраться до истинной сути.

## Основные принципы

Эта книга поможет исследовать сновидения при помощи трех уникальных методов, описанных ниже.

1. **«Комплексный подход»** представляет собой всеобъемлющую философскую концепцию работы со сновидениями, ставшую результатом моей более чем тридцатилетней работы. Она включает исследование сновидений об осознании физического тела и его ощущений, разносторонних познавательных способностях, собственно образов, ассоциаций, чувств, эмоций и духовных связей. Другими словами, это разносторонний подход с точки зрения тела/разума/духа, дающий самое полное и глубокое понимание получаемых ночных посланий. Есть множество специалистов по работе со сновидениями, использующих в своей деятельности метод комплексного подхода (Роберт Боснак, например, специализируется на глубоком анализе ощущений физического тела). Многие практикующие терапевты, такие как Арнольд Минделл и Юджин Гендлин, считают необходимым обогатить процедуры, воздействующие на физическое тело, ра-



ботой со сновидениями. Тем не менее мой комплексный подход отличается тем, что учитывает уникальность каждого человека и особенности его сновидений, предлагая читателю множество способов их трактовки. Я не склонна придерживаться одной конкретной теории, например Фрейда, Юнга или гештальт-подхода, — скорее предпочитаю стиль, комбинирующий различные приемы, как это позволяет делать старое китайское меню: «положите один ингредиент из столбца А и два из столбца Б».

Поступая так, я получаю возможность использовать способ, удовлетворяющий различные потребности и учитывающий особенности разных людей. Каждый сон по-разному раскрывает секреты, поэтому я считаю, что важно иметь максимально полный арсенал способов их толкования. По этой причине мы также исследуем образы, метафоры, характер и историю сновидений. Изучим их с точки зрения шамана, который распознает сновидения как в периоды бодрствования, так и во время сна. В главе 4 вы найдете полное руководство о том, как «видеть сны наяву».

Профессиональный опыт склоняет меня к интеграции различных методов. Занимаясь обучением специалистов работе с травмами различной этиологии, неврологией, энергетической психологией, телесно-ориентированной психотерапией и практикой осознанной медитации, я совершенствуюсь в социальной и клинической практике. Изучение каббалы, шаманских и религиозных учений значительно расширяет мой профессиональный кругозор. Я считаю, что все люди — это существа, состоящие из обычных клеток и звездной пыли, и хочу дать возможность клиентам и ученикам получить доступ к обеим составляющим знания — как к традиционной его части, так и к клинически обоснованной.

**2. Метод «PARDES»:** слово «*pardes*» переводится с иврита как «фруктовый сад». Также это аббревиатура и каббалистический подход к пониманию множества уровней смысла в священной книге иудаизма Торе. Я использую его с целью определить и исследовать многочисленные слои сновидений. Глава 5 посвящена самому методу и тому, как я его формулирую.

3. «GAIA», или «метод контролируемого активного воображения», основан на работе Карла Юнга. Он особенно полезен при работе с ночными кошмарами. Я создала этот метод работы со сновидениями в качестве путеводной нити, которая поможет безопасно пройти сквозь темные леса пугающих фантазмагорий и провести с ними необходимую работу. Глава 11 подробно описывает этот метод.

Язык снов не только очень символичен, но и весьма остроумен. Например, моя клиентка Мэрилин описывает сон, в котором гуляет по лесу и видит набор столовых приборов из серебра — ложку, нож и две вилки (салатную и столовую). «Интересно, — думает она, — что они здесь делают?»

В ходе работы над сновидением Мэрилин понимает игру слов и вспоминает, как обдумывала несколько «развилок» на своем пути — в личной и в профессиональной жизни. Для меня это одна из самых приятных сторон работы со сновидениями — отыскивать подобные каламбуры и наслаждаться творческим процессом, разгадывая метафоры, созданные нашими видящими снами умами.

## Чего ожидать

В главе 1 вы познакомитесь с общей концепцией ориентации на мир сновидений, а в главе 2 узнаете, как улучшить способности запоминать сны. Третья глава посвящена подробному изучению процесса *порождения* сновидений (так называемые «целенаправленные» сновидения используются для получения ответов на судьбоносные вопросы, как в случае с моей дочерью). В главе 4 рассказывается о снах в бодрствующем состоянии и снах наяву с характерными для этих явлений состояниями синхроничности и интуиции. Метод PARDES, основанный на идеях каббалы и служащий для раскрытия значений разных слоев сновидений, описывается в главе 5. Окружающая действительность внутри сновидения анализируется в главе 6.



В последующих главах мы углубимся в рассмотрение важнейшего аспекта — роли образов в сновидениях. Мы разберем, чем полезны сны для повышения креативности и самоисцеления. Люди и животные — частые гости в сновидениях, поэтому мы научимся разгадывать их послания, в том числе с помощью шаманских представлений о тотемных животных и общении с духами умерших близких людей. В двух последних главах книги дано множество методов работы со снами. Здесь представлены инструменты для понимания значения хороших и плохих сновидений, а также способы безопасного и творческого подхода к работе с ними. С помощью метода GAIA вы научитесь сдерживать, смягчать и изменять в лучшую сторону свои ночные кошмары.

Эта книга может служить путеводителем в последовательной работе со сновидениями, глава за главой. Каждая из них содержит компоненты идей, подробно рассматриваемых далее. Двигаясь по этой «тропе из желтого кирпича», вы получите четкое руководство, которое поможет понять собственные сновидения. Книгу можно использовать и другим способом — как справочник по конкретным темам. Если вы четко сформулировали вопрос относительно какого-либо сновидения, то можете читать только ту главу, которая лучше всего раскрывает интересующую тему. В любом случае к концу книги вы овладеете разнообразными навыками и научитесь применять инструменты, необходимые в путешествии по сновидениям.

Автор книги «*Забота о душе*» и духовный учитель Томас Мур говорит о сновидениях как о доме. Мур получил докторскую степень в области религиоведения и работает психотерапевтом после того, как более десяти лет прослужил католическим священником. В интервью Опре Уинфри в ее подкасте «*Super Soul Sunday*» он проводит параллели между сновидениями и домом:

— Ваше духовное «я» родилось во сне, и когда вы спите, то возвращаетесь домой, к самим себе. Ваше естественное «я» находится дома на земле, где все является и реальностью, и поэтической метафорой. Во сне вы возвращаетесь в дом, в самое чрево своего духа, в мир, говорящий на языке вашей души.

Позже он объясняет свое высказывание: это похоже на то, что «бодрствуя, мы живем в реальности, которая представляет собой лишь верхний слой, а под ним, в глубине, таится огромный мир сновидений с его толкованиями, намеками и тайнами».

Мур напоминает о распространенном феномене, когда человек может одновременно пребывать во сне и наблюдать себя со стороны. Это похоже на просмотр фильма, но не совсем, поскольку нередко мы одновременно принимаем в нем участие. Когда его спросили, имеет ли он в виду, что жизнь во сне так же реальна, как и настоящая, Мур ответил:

— Возможно, в них она гораздо более реальна.



## УПРАЖНЕНИЕ

На этапе подготовки к путешествию не забудьте приобрести дневник сновидений. Это может быть простая тетрадь на спирали или красивая, искусно переплетенная книга. Потратьте немного времени, чтобы определиться, что именно придаст больше вдохновения для регулярной записи снов. Держите по ночам дневник и письменные принадлежности возле кровати. Начните записывать сновидения, не забывая проставлять даты. Если вы помните сны, которые видели раньше, запишите их в специальном разделе. Не игнорируйте подробности и тоже укажите даты. Сны, которые мы долго помним, имеют особое значение. Давние воспоминания из прошлого часто по-прежнему очень важны и по-особенному в нас откликаются. Кроме того, подумайте, с кем из людей, присутствующих в вашей жизни, вы бы хотели поделиться и рассказать о сновидениях. Предложите им тоже начать «ловить» сны.



Глава 1

# ПУТЬ В МИР СНОВИДЕНИЙ

“Сны — это иллюстрации из книги, которую ваша душа пишет о вас.”

МАРША НОРМАНН

Многие из нас хорошо помнят фильм «*Волшебник страны Оз*» и часто проводят ассоциации с ним в различных жизненных ситуациях. Это один из основных современных мифов. В детстве я смотрела фильм бесчисленное количество раз. «*Волшебник страны Оз*» стоит в одном ряду с такими древними и современными мифами о путешествиях, как «*Илиада*» и «*Одиссея*», «*Эпос о Гильгамеше*», «*Где живут чудовища*», «*Звездные войны*», «*Гарри Поттер*» и многими другими. Как и все перечисленные истории, «*Волшебник страны Оз*» — это рассказ о путешествии героя и его возвращении *домой*.

Страна Оз предстает перед нами миром грез или по крайней мере порталом в мир грез. Мы безоговорочно принимаем этот «сдвиг» в со-





знании в момент, когда Дороти шагает за порог дома, и жизнь на ферме в Канзасе перестает быть «жизнью в Канзасе». В эту секунду картина внезапно перестает быть черно-белой и обретает живые цвета. В момент упомянутого «сдвига» мы, зрители, вместе с Дороти переступаем некий порог. Я помню времена, когда черно-белые экраны телевизоров были единственным развлечением в городе, поэтому внезапное появление ярких цветов было чем-то невероятным. К концу фильма изображение размывается, вновь цвета переходят в черно-белую гамму — это момент ритуального возвращения Дороти домой в Канзас по окончании ее приключений в стране Оз. Раз, два, три. Щелк — и все закончилось.

Путешествие этой девочки — правда или вымысел? Игра воображения или настоящее мистическое странствие во сне в места, более реальные, чем окружающая реальность? Во сне или наяву путешествует Дороти по стране Оз? Автор намеренно оставляет за читателями право решать самим, чтобы позволить быть не просто зрителями, но и полноценными участниками этого увлекательного действия.

В конечном итоге этот путь приводит Дороти обратно домой. Ее цель, разыскиваемый ею святой Грааль — то же самое, что ищем все мы: возвращение домой. Она рассказывает о желании снова и снова, встречая каждого из попутчиков: Страшила, Железного Дровосека, Трусливого Льва и, наконец, самого Волшебника. Каждый из них обладает необходимыми качествами, чтобы помочь ей достичь желаемого: умом, сердцем, смелостью и мудростью. С их помощью Дороти сможет победить страхи и найти правильный путь в этой волшебной стране, иногда пугающей, но в основном такой прекрасной! История тем самым превращается в метафорический поиск пути домой в форме исследования мечтаний и страхов. Что объясняет, почему эта книга имеет столь сильный и глубокий резонанс: она обращается к дому, живущему в каждой душе.

## Страна Оз в сновидениях

Главные герои истории о стране Оз стали узнаваемыми современными архетипами (универсальными символами), как добрые и злые ведьмы и собственно дорога из желтого кирпича. Явления и характеры персонажей страны Оз можно обнаружить и в снах. Например, у Карен, участницы одного из моих «кругов», был сон, в котором дипломы получили все, кроме нее. Вместо этого преподаватель бросил ей подушку, покрытую семенами. Она спросила его, почему все остальные получили дипломы, а ей досталась только эта подушка.

Поработав над сновидением, Карен поняла, что семена на подушке символизируют ее собственные многочисленные творческие таланты, ни один из которых она не признавала и не использовала в полной мере. Как и Страшила, Карен умна и талантлива, но ей хочется, чтобы этот факт был подтвержден документально. Всем известно, зачем нужны подушки — их подкладывают под голову. Таким образом, подушка стала символом, означающим во сне диплом. Именно эта подушка и содержала семена всего самого лучшего и творческого, чем богато внутреннее «я» Карен. Страшила не стал умнее от того, что получил диплом из рук Волшебника, но именно обладание им подарило ему веру в себя. Этот диплом-подушка обратил внимание Карен на то, что истоки ее творческих начинаний часто находятся в сновидениях.

Сны уносят нас, как и Дороти, в ночные скитания по местам, которые кажутся нам, пока мы спим, не менее реальными, чем любые другие, где мы бываем, когда бодрствуем. Их населяют необычные волшебные существа, знакомые и незнакомые люди, реальные и мифические животные. Они берут нас с собой в невероятные приключения, спускаясь в адские глубины и возвращаясь обратно. Сновидения живут в мире тьмы в совершенно реальных условиях, которые я называю ландшафтом ночи. Как Дороти нужно было преодолеть дорогу из желтого



кирпича, чтобы исполнилось ее самое сильное желание — вернуться домой, так и мы можем освоить путеводитель по сновидениям, ведущим нас домой.

## Путь домой через сновидения

Сократ говорил: «Познай самого себя» и «Не стоит жить, если не исследовать жизнь». *«Работа со сновидениями»* — термин, введенный Стивеном Айзенштадом в его одноименной книге, позволяет нам лучше узнать себя. Это понимание сущности является началом возвращения домой — к самим себе. Сны позволяют нам раскрыть свои темные стороны, или *«тени»* по терминологии Юнга, и признать их как составляющую целостной личности. Тень не может быть хорошей или плохой, она просто часть сущности каждого из нас. Эта часть может быть совершенно неизвестна или неприемлема, может смущать или пугать. Юнг говорит, что теневая сторона — та часть нас, которая живет глубоко в бессознательном, поэтому мы не воспринимаем ее как свою.

Ниже приведены примеры того, как тень проявляется во сне.

- ✦ Мне снится, что я смотрю в зеркало и вижу отражение пожилой женщины, которую с трудом узнаю. Это я сама в старости.
- ✦ Мне снится человек в темном плаще, который прячется в тени. От него исходит угроза.
- ✦ Мне снится, что большой носорог преграждает мне путь.

Кларисса Пинкола Эстес, автор книги *«Бегающая с волками: женский архетип в мифах и сказаниях»*, говорит, что фигура, скрытая тенью, возникающая в снах, может означать некое послание о внешней или внутренней стороне жизни. Также она может указывать на необходимость справиться с силами и выработать способ противостояния внешним угрозам. Встреча во сне со своей тенью может быть призывом к оружию. Позже мы рассмотрим, как работать с теневой стороной своего «я». Объединение



темных и светлых сторон с помощью работы над сновидениями возвращает личность к целостности, подобно тому как единство символов инь и ян достигается слиянием противоположных элементов. Необходимо осознать и признать, что любая составляющая личности должна быть целостной сама по себе. Юнг утверждал, что человек становится просветленным не тогда, когда представляет яркие образы, а когда способен видеть в темноте.

Специалист по работе со сновидениями Джереми Тейлор считает, что сны приходят не для того, чтобы сообщить что-то уже нам известное. Имеет смысл подходить к работе со снами, заранее предполагая обнаружить в них что-то незнакомое, даже если сон кажется на первый взгляд вполне «очевидным». Скрытая информация всегда находится чуть ниже порога того, что мы готовы охватить сознанием, и ждет, пока мы его обнаружим.

Моя коллега Элли, работая однажды со своим сновидением, составила список из двадцати двух жизненных проблем, к которым, как ей казалось, этот сон может иметь отношение. Пока она выполняла упражнение, то еще не совсем понимала, какие из перечисленных проблем были наиболее значимыми. Она просто записала все, что пришло в голову. Два года спустя она случайно обнаружила этот список в папке со старыми файлами. Совершенно неожиданно для Элли они оказались именно тем, над чем она как раз работала в ходе курса терапии. Все эти вопросы постоянно бередили ее душу; просто нужно было «вытащить их на белый свет», как это сделала Дороти, предварительно дождавшись, пока они созреют и наступит правильный момент, чтобы ими заняться. Не стоит торопить работу души, на все требуется время.

## Что такое «дом»?

Сновидения помогают вернуться домой, поэтому спросите себя, а что для вас «дом». Две тысячи лет назад римский философ Плиний Старший сказал: «Дом там, где твое сердце». Спу-

стя тысячу девятьсот лет в своем стихотворении «Смерть батрака» Роберт Фрост написал: «Дом — это место, где вас всегда примут, когда вы в этом нуждаетесь». Глинда тоже говорила подобное: «Дом — это место, которое каждый из нас должен найти, дитя мое. Это не просто жилище, где ты ешь или спишь. Дом — это осознание своего ума, сердца и смелости. Если ты знаешь себя, где бы ты ни находилась, ты всегда дома». Аналитик трудов Юнга Майкл Конфорти говорит, что дом — это «духовное пространство, в котором живет человек». Различными способами все эти высказывания пытаются донести мысль, что дом — это то, что находится внутри нас, или то, что неразрывно с нами связано. Я недавно бронировала отпуск через компанию «Везде как дома». Их маркетологи попали прямо в точку. Даже когда мы уезжаем в дальние края, нам необходимо ощущение «дома вдали от дома».

Дом. Здесь мы восполняем силы, чувствуем себя в безопасности и ощущаем принадлежность определенному месту. Цель многих игр, в которые мы играем в детстве, вернуться «в домик». Идея возвращения домой закладывается в очень раннем возрасте. Играя в «пятнашки», вы оказываетесь в безопасности, когда добираетесь до «домика». То же самое относится к игре «Захват флага» и множеству настольных игр. В нардах необходимо привести все шашки в свой «дом», прежде чем можно будет начать убирать их с доски. То же касается и бейсбола. Мы бежим от базы к базе в направлении «домашней базы», и нет ничего лучше, чем попасть туда!

Черепашка и улитка всегда дома, где бы ни находились: они в буквальном смысле несут дома на спине. Мы тоже можем извлечь пользу из способности в любой момент почувствовать себя дома. Однако множество людей постоянно находится в поисках пристанища, принадлежности, и эта цель кажется им недостижимой. Возможно, самое главное заключается в том, что глубоко в душе нам необходимо чувствовать себя как дома. Целью большинства духовных дисциплин является способность обрести умение познать самого себя — свое сердце, ум, сме-

лось, чтобы с гордостью сказать, что в рамках своего тела человек чувствует себя дома. Работа со сновидениями приводит нас к соприкосновению с самой глубокой и целостной версией своего «я». Возможно, именно это воплощение находится ближе всего к сущности нас самих, нашему истинному дому.

Сновидения, хорошие и дурные, содержат строительный материал, который можно использовать для выстраивания диалога с собственной сущностью, высшим и самым мудрым «я». Сны способны давать практические ответы, показывать путь к исцелению, соединять с божественным началом, открывать источник вдохновения и даже позволяют предвидеть события. Если мы научимся путешествовать по дороге из желтого кирпича в поисках символов и подсказок, спрятанных в окружающих пейзажах и за масками персонажей снов, то приблизимся к обретению дома. Как стрелка обычного компаса, помогающая определить север, стрелка компаса наших снов всегда будет указывать на истинный дом.


## Осознанные сновидения и сны как ориентиры

Осознанность. Это слово стало очень модным в последнее время. Специалисты и учителя этой практики, такие как далай-лама и Джон Кабат-Зинн, говорят об осознанности как о способности полностью присутствовать в каждом конкретном моменте настоящего. Приспособив данную концепцию под свои нужды, мы сможем научиться сохранять осознанность до, во время и по окончании сновидения. Внимательная, осознанная работа над сновидениями обогащает информацию, которую мы из них получаем. Одним из способов достижения осознанности является пересказ снов в настоящем времени, как будто они происходят прямо сейчас. Осознанность в течение бодрствования замыкает этот круг и усиливает ощущение присутствия дома.

Чувствовать себя всегда дома означает быть настоящим, а сохранять осознанность — значит присутствовать в текущем

момента, замечать, что происходит вокруг, не отвлекаться и не погружаться в истории прошлого, не рассуждать о том, как может сложиться будущее. Осознанность — это еще и способность быть в самом центре своей жизни. «Собственная энергия», или состояние спокойного самосознания, — это термин, используемый в терапевтической практике ВС (внутрисемейные системы). Разработчик ВС Ричард Шварц определяет систему личностных качеств, помогающих человеку вернуться домой к самому себе: сознание, любознательность, сострадание, сконцентрированность, честность и привязанность.

У каждого есть опыт, когда мы ощущали себя заблудившимися или потерявшими чувство направления — если не буквально, то по крайней мере метафорически.



Чтобы найти себя, дорогу домой, нужно сначала изменить направление движения.

Для этого требуется либо найти знакомый ориентир, либо обзавестись четкой инструкцией. Затем нужно вернуться на прежний путь или найти новое направление. В политике и во многих видах спорта это называется «корректировка курса». В стрельбе из лука и гребле — «прицеливание». Сначала нужно наметить цель, чтобы двигаться туда, куда вы хотите повести лодку или пустить стрелу, а позже вносить необходимые корректировки в траекторию, если вдруг сойдете с курса. Сновидения — это внутренняя система навигации, проверяющая жизненный курс на корректность и предлагающая альтернативные варианты в случае ошибки.

Если на своем жизненном пути вы «сбились с курса», ваше пребывающее во сне внутреннее «я» предложит его скорректировать, чтобы вернуться на верный путь. Если обращать внимание на информацию из снов, исследовать все уровни возможных значений даже в кажущихся простыми снах, а затем,

основываясь на новом понимании процесса, предпринимать необходимые действия в состоянии бодрствования, можно начать движение в направлении истинного пути. Ниже приведен пример того, как сон помог мне изменить направление движения, начав с соответствующей «коррекции курса бодрствования».

Я люблю плавать, но в течение многих лет не могу удерживать прямое направление, когда плыву, — независимо от того, пытаюсь ли ориентироваться на ограничительные поплавки дорожки в бассейне или на какой-нибудь предмет на берегу. По непонятной причине я всегда плыву под углом. Однажды, купаясь в Уолден-понд, я рассказала об этом своей подруге Анне, инструктору по плаванию. Был жаркий летний день, и мы не торопясь вместе плыли через озеро. Чтобы было удобно разговаривать, мы плыли на боку. Анна предположила:

— Может быть, эта ситуация возникает, потому что одна рука сильнее другой? Возможно, именно это сбивает тебя с курса. Если проблема в этом, нужно просто компенсировать нехватку силы во второй руке.

Совет прозвучал разумно. Я ответила:

— Я очень сильная левша: правой рукой не могу даже крышечку у бутылки открутить. Спасибо тебе большое! Буду обращать на это внимание.

В следующий раз, плавая, я заметила, что левой рукой гребу сильнее и поэтому всегда поворачиваю. Однако пока Анна не обратила на это мое внимание, я не замечала. Теперь можно было приступить к корректировке курса. Я начала сильнее грести правой, чтобы компенсировать дисбаланс. По мере привыкания мне реже приходилось прикладывать дополнительные усилия, чтобы контролировать процесс: годы практики выровняли силу гребка в обеих руках. Теперь в большинстве случаев мне удается удерживать прямой курс. Кажется, я наконец усвоила урок и сейчас необходимую корректировку делаю уже неосознанно. У каждого из нас бывают периоды в жизни, когда мы не можем понять, что должны делать или о чем говорят наши сновидения. Поэтому потребовался



инструктор по плаванию, чтобы оценить мою технику гребли со стороны и объяснить, почему я отклоняюсь от курса. Сама я это не могла понять. Как специалист, Анна быстро определила проблему. После этого мне оставалось лишь адаптироваться к ситуации и выработать нужное решение.

Именно таким образом, используя информацию из снов как ориентир, вы можете работать над корректировкой курса. Несколько лет назад у меня развился шейный артрит (процесс старения — не для слабаков). Мне было очень печально от мысли, что, возможно, придется полностью отказаться от плавания, так как поворот головы для совершения вдоха-выдоха стал весьма болезненным. В попытке найти решение этой проблемы я обратилась за помощью к сновидениям. Сон, который мне приснился спустя несколько дней, был прост. В нем говорилось: «*Плавай, как рыба*».

Только и всего. Я видела во сне рыбу и слышала эти слова. Было совершенно очевидно, что сон связан с моим запросом, поскольку речь шла о плавании, но поначалу я не поняла, что он значит. Каким образом фраза о рыбе и способе плавания могла помочь при мучавшем меня шейном артрите? Разве что нужно чудесным образом отрастить жабры, чтобы я могла дышать.

Шли недели, а я все никак не могла разгадать полученную подсказку. А потом вспомнила, как год назад отдыхала у побережья Мексики и занималась сноркелингом\*. Битый час я как загипнотизированная наблюдала за чудом подводного мира, движением рыб и ростом кораллов, и шея меня все это время совершенно не беспокоила. «Ага, вот оно!» — воскликнула я, когда пришло понимание. Тогда на мне были трубка и маска, поэтому не было необходимости поворачивать голову, чтобы дышать. Это и был нужный ответ. Зачем отращивать жабры, чтобы плавать, как рыба? Нужно просто держать голову прямо. Очень однозначный ответ, но мне все равно потребовалось немало времени, чтобы понять его.

---

\* Вид плавания под поверхностью воды с маской и дыхательной трубкой и обычно с ластами. — *Здесь и далее примеч. ред.*

Теперь я всегда беру трубку и маску с собой, где бы мне ни приходилось плавать — в бассейне местного спортзала, в озере, когда я бываю в танцевальном лагере, или на океанском пляже у северного побережья Бостона. Сон даровал мне четкое практическое решение вопроса, и теперь я плаваю без боли. Так что стареть я буду не так быстро, как могла бы. Сновидения способны показывать, как можно адаптироваться к меняющимся жизненным обстоятельствам.