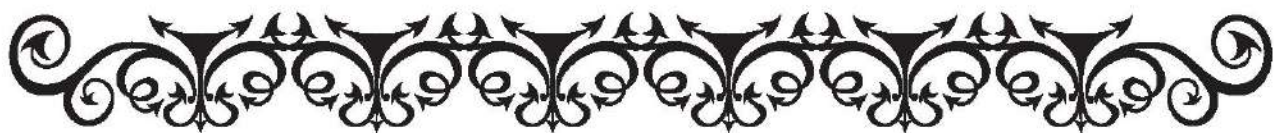
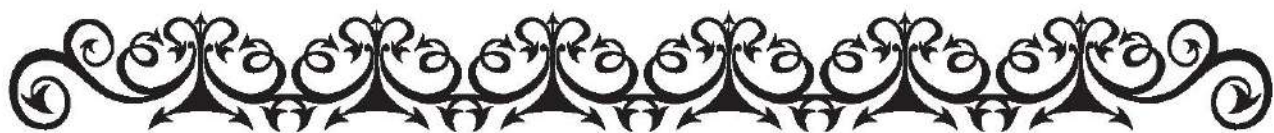


*Эта книга посвящена тем, кто испытывает боль,
и целителям — как профессионалам в различных
сферах жизни, так и целителям сердца,
которые стремятся облегчить боль других людей*

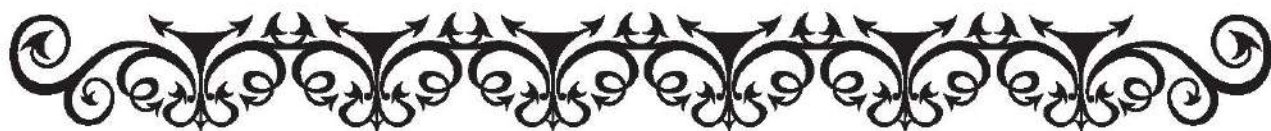




Глава 1

Добро пожаловать в мир ночных кошмаров!

Когда вы получаете смс или звонок от близкого человека, вы доверяете источнику и немедленно поднимаете трубку. Кошмарам же часто приписывают роль пугающих посланий, от которых многие бегут. Но это не так! Даже если послание вас пугает, отбросьте предрассудки и отнеситесь к кошмару, как к разговору, который вы хотели бы провести со своим лучшим другом — с мудрой частью вас самих.



Просто ради забавы пройдите тест, насколько хорошо вы знаете ночные кошмары:

Какое из этих утверждений о ночных кошмарах верно?

А. Встреча с умершим родственником во сне может быть предзнаменованием реальной встречи.

В. Кошмар о страшной катастрофе может быть реальным предупреждением.

С. Ночные кошмары несут в себе скрытое, но полезное послание.

Д. Все вышеперечисленное.

Как будет показано в следующих главах, все вышеперечисленные утверждения верны. Сны об умерших могут оказаться реальными визитами наших близких, ушедших из жизни. Что же касается предупреждений, сновидения зачастую служат пророческими предзнаменованиями предстоящих трудностей или бедствий. Как и любое сновидение, ночной кошмар может оказаться полезным, если вы правильно проинтерпретируете его скрытое послание.

Подсказка: от вас не потребуется особых усилий, чтобы понять смысл сна.

В третьей главе представлен простой и быстрый способ определения значения снов, в том числе и кошмарных, вы также найдете множество других подсказок в других главах.

Какое из этих утверждений о ночных кошмарах является неверным?

А. Если во сне вы испытываете страх, или видите, как падаете, это означает, что вы можете умереть.

В. Если вам снится гроб, это может означать, что кто-то умрет.

С. Если человек, видящий ночной кошмар, ходит во сне, он может случайно причинить вред другим.

Д. Все вышеперечисленное.

Ответ однозначен (D): все перечисленные утверждения неверны. Старинный миф о том, что человек может умереть, если ему приснится падение — полный абсурд. Не существует символа, который «всегда» имел бы одно значение для всех: падение символизирует потерю контроля или ощущение, будто земля уходит из-под ног; как и все символы, его значение зависит от самого сновидца. Этот ключевой факт, касающийся символов, опровергает распространенное заблуждение, что сны о гробах предвещают смерть.

Давайте рассмотрим утверждение о сомнамбулизме. Исследования показывают, что во время сна крупные группы мышц, отвечающие за движение рук и ног, парализуются. Область мозга, отвечающая за крупную моторику, во время сна приостанавливается, поэтому ходить во время ночного кошмара невозможно. Характер мозговых волн во время сна указывает, что сновидения происходят на первой стадии медленного сна, наиболее близкой к состоянию бодрствования, то есть вы видите сны, когда почти проснулись!

Сомнамбулизм же происходит на стадии глубокого сна. Сомнамбула может видеть случайные образы, даже страшные, но сомнамбула не переживает полноценного сна или кошмара, поэтому вероятность причинить вред кому-либо, даже во сне, минимальна или отсутствует вовсе.

ПОНИМАНИЕ КОШМАРОВ

Осмысление кошмара подобно посещению вечеринки в стиле Хэллоуин. Стоит вам прибыть на место, как вы тут же встречаетесь с любимыми теле- и кинозвездами. Гости мчатся через жуткий, затуманенный дом с привидениями. Подгоняемые адреналином, вы оказываетесь на тускло освещенном танцполе, вы кричите, но вам это нравится. Отдышавшись, вы осознаете, что все пережитое — лишь умопомрачительная иллюзия, которая, тем не менее, потрясла ваш разум. Несмотря на страх, она дала вам возможность освободиться, преобразиться и воспринять текущий момент по-новому. Сравнение кошмаров с хэллоуинской вечеринкой может показаться безумием, но это параллель с реальностью. В основе своей кошмар — это обычный сон в страшной обертке. Конечно, есть и исключения. Исключения бывают всегда. Подробнее об этом чуть позже.

Сны и кошмары: различия

Чем кошмар отличается от обычного сна? Несмотря на разнообразие кошмаров, они все же имеют общие черты со снами. Как сны, так и кошмары несут в себе послания, помогающие преодолеть препятствия, лучше понять окружающих людей и найти ответы на вопросы. Основное различие между ними заключается в том, что кошмары пугают. Итак, главный вопрос: почему и как происходит превращение сна в кошмар? Если вкратце, то ответ связан с эффектом домино: тревога приводит к страху. Мы опасаемся неизвестного, противостоящим нашим страхам и избегаем того, с чем не хотим столкнуться. Кошмар также отличается от

сна своей интенсивностью и энергией. На эмоциональном уровне сон может быть сравним с мягким дождем или ливнем; кошмар же обрушивается на нас с мощью грозы или урагана, игнорировать которую просто невозможно. Сон — это вежливое приглашение. Кошмар выбивает дверь ногой, кричит и точно не успокоится, пока вы не обратите на него внимание.

Откуда берутся кошмары?

Как это зачастую бывает в случае снов, кошмары служат посланиями от вашего мудрого внутреннего «Я», это крик о чем-то, что срочно требует вашего внимания. Для верующих кошмары иногда могут быть знаком от ангела-хранителя или предупреждением от самого Всевышнего. Иосифу снился сон, который подсказал ему покинуть Вифлеем и вместе с Марией и Иисусом отправиться в Египет, чтобы избежать меча Ирода. Этот сон приснился Иосифу несколько веков назад, став знаменательным событием в истории христианства, но люди и по сей день продолжают получать предупреждения во снах. Желаям понять, как формируются сны, следующие разделы дадут представление о принципах и механизмах их образования.

Страхи могут быть вам полезны

В большинстве своем кошмары связаны с тревогами сновидца и зачастую являются рукой помощи, протянутой психикой. Иногда эта помощь приходит в виде кошмара. Почему? Подобно волшебному пинку, страх может способствовать положительным изменениям. Мужчина видит сон, что все, кроме него, получают повышение. Этот сон его пугает, но в то же время способствует

тому, чтобы он оторвал задницу от дивана и пошел на курсы повышения квалификации. Страшный сон может отражать конфликт в отношениях, как, например, в случае с женщиной, которая видит сон о том, что собака кусает ее за руку. Ее сон олицетворяет вербальные оскорбления со стороны ее бойфренда. Когда она обозначает свою позицию и говорит ему, чтобы он отстал, кошмары прекращаются. Пожилой человек, которому предстоит скорый выход на пенсию, видит кошмары, где он оказывается один в лодке посреди океана. Это олицетворение того, что он боится, что не сможет прожить на одну пенсию. Это мотивирует его разработать новый финансовый план, чтобы обеспечить себе дополнительную безопасность. Да, ночные кошмары забрасывают вас в лабиринт неопределенности. Однако в них также заложено послание, указывающее на решение проблемы, и если вы присмотритесь, то наверняка сможете прочесть эту карту сокровищ.

Кошмары как серьезные тревожные сигналы

Подавляющее большинство кошмаров связано с рутинными занятиями, но если в вашем шкафу спрятан эмоциональный скелет, они могут указывать на серьезную скрытую проблему. Линда — разведенная женщина за тридцать. В течение десяти лет ей снился повторяющийся кошмар, в котором ее преследовал монстр, от страха перед которым она просыпалась с криками. Монстр был завуалированным воспоминанием о том, как над Линдой надругались в детстве, болью, которую она отталкивала на протяжении многих лет. Кошмары как бы из раза в раз стучались в дверь Линды, они говорили: «Ты эмоционально травмирована, обратись за помощью; тебе нужно столкнуться с болью и справиться с ней, чтобы снова обрести способность любить».

Отличие истинных предупреждений от метафор

Если послание важное, сны прилагают много усилий, чтобы привлечь ваше внимание; а пугающие образы делают свое дело. В одной из глав этой книги рассматриваются предупреждающие кошмары, связанные с вопросами жизни и смерти, но они довольно редки. В основном ночные кошмары фокусируются на актуальных, но неопасных для жизни вопросах, по крайней мере, пока. Мрачный образ искореженного лифта может символизировать губительное падение человека под влиянием алкоголя или наркотиков. Череп и кости на упаковке продукта или разгневанный врач могут служить предупреждением о проблемах со здоровьем. Дорожно-транспортное происшествие может символизировать достигающие апогея разногласия в отношениях. Лавина может подразумевать шокирующие события, такие как потеря работы или серьезное заболевание близкого человека. В нескольких последующих главах будут рассмотрены предостережения сновидений о реальных дилеммах и послания, которые скрываются в кошмарах.

Коротко о кошмарах: основные тезисы

Вы — источник. Все сны и кошмары рождаются в уме и душе сновидца, выражаясь через различные сигналы с определенной целью.

Определенные проблемы. Несмотря на все неприятные ощущения, вызываемые ночными кошмарами, рас-