

Розділ 1

Що таке сни?

Більшість людей не звертають уваги на те, що їм сниться, через поширене уявлення, нібито сни – не що інше, як шум у мозку, відблиски подій із реального життя, які затрималися в нервовій системі. Скажу відразу: це хибне припущення. Так, існує багато різних мозкових хвиль: деякі з них пов'язані зі сновидіннями, а деякі – з життям наяву. Однак якщо ми досі не знаємо, що означають сни й звідки вони беруться, це ще не значить, що вони – лише шум, на який не варто звертати уваги. Це одна із серйозних помилок сучасної медицини – припускати, що коли ми не знаємо пояснення якогось явища, то його немає.

Різні погляди на сни

У Біблії сказано, що сни пророчі й що їх посилає Бог. У Стародавньому Єгипті жерці подорожували різними рівнями свідомості, аби отримати доступ до того, що вони називали «магічною бібліотекою», і допомогти прохачам розтлумачити надзвичайно реалістичні сни. У Стародавній Греції вірили, що сни посилав Асклепій, бог медицини. Люди, які потерпали від розладів чи хвороб, просили жерців Асклепія розтлумачити їхні сни і в такий спосіб їх зцілити.

На початку ХХ століття Зигмунд Фройд заклав основу розуміння підсвідомості, припускаючи, що сни виринають із неї як вияв сексуальних бажань і агресії, притлумлених у реальному житті. Власне, він називав сни «королівським шляхом до підсвідомості». Однак тлумачення снів лише як личини наших агресивних і сексуальних потреб надзвичайно применшує їхнє значення, до того ж зводить нашу людську сутність до одного аспекту. Хай там як, наша сутність – дещо куди більше, ніж лише секс і агресія. Як вираження божественної енергії, наша сутність – це також сни, надії, ідеї, духовність, гра й задоволення.

Саме Карл Юнг, який продовжував працювати над теорією Фрейда, заговорив про колективне несвідоме – сховище досвіду, спільного для всіх людей – як про джерело снів. Інакше кажучи, на відміну від Фрейда, він вважав, що сни мають доступ до чогось, що виходить за межі особистості. Однак Юнгове усвідомлення аж ніяк не спростило нашого завдання справді чогось навчитися зі своїх снів. Адже навіть якщо ми всі пов'язані колективним несвідомим, як я можу зрозуміти повідомлення, до яких отримую доступ через колективне несвідоме якоїсь людини зі, скажімо, сільської місцевості Китаю? Я маю перейматися своїм життям, своїми переживаннями, щоб могли змінити себе. Якщо ви вирішите, що наші сни стосуються виключно колективного несвідомого, це послабить ваш особистий взаємозв'язок із власною підсвідомістю. Правда в тому, що наші сни – про зміни в нас самих. І ваш сон – про те, щоб ви змінили себе. Дуже важливо про це пам'ятати.

У наш час багато людей вважають, що сни – це ніякі не пророцтва чи притлумлені емоції, і не вираження колективного несвідомого, а лише відблиски подій, які ми переживали протягом дня. І знову ж таки є в цьому судженні дециця правди. Якщо перед сном ви дивитиметеся фільм про ковбоїв, після цього вам може наснитися, буцімто ви ковбой, який скаче верхи на своєму коні назустріч сонцю, що заходить за обрій. Коли ви прокинетесь, то можете проігнорувати свій сон як чергову нісенітницю: «Я просто переглянув той вестерн, от мені й наснилося таке». Однак суть може полягати в іншому. Вам міг наснитися сон у контексті фільму, який ви переглянули перед сном, саме тому, що вкладення повідомлення в такий контекст збільшує ймовірність того, що наступного дня ви його пам'ятатимете.

Інакше кажучи, підсвідомість використовує події з вашого реального життя задля підсилення. У цьому випадку повідомлення з вашого сну могло означати, що ви перебуваєте в дорозі й відчуваєте свою причетність до чогось. Повідомлення може бути доставлено через відтворення уривку вашого дня, однак воно в будь-якому разі міститиме символічне значення, незалежно від того, як ви провели той день. Досить страшно буває занурюватися в підсвідомість, не обмежену жодними рамками. Але якщо сюжет фільму встановлює зв'язок із підсвідомістю й сниться вам, то це дає вам певну прив'язку, завдяки якій вам легше пронести сенс повідомлення до свого реального життя.

Сновидцю завжди сняться сни про самого себе. Тож ваші сни завжди про вас – *вашу* історію, *ваше* життя й *ваші* переживання у світі свідомості. Саме тому вони часто

пов'язані з тим, що відбувається з вами в житті наяву — з вашими стосунками, надіями, сподіваннями й страхами у світі свідомості.

Типи снів

Існує багато різних типів снів — довгі, короткі, тематичні, повторювані й навіть кошмари. Нижче наведено список найпоширеніших типів снів, із якими ви можете зіткнутись.

- **Пророчі сни**, у яких вам сняться події, що мають статися в майбутньому.
- **Інтуїтивні сни**, які несуть менш конкретний характер, ніж пророчі сни, й викликають відчуття, що щось може статися.
- **Сни-попередження**, які попереджають вас: щось має статися.
- **Сни, пов'язані зі здоров'ям**, у яких ви отримуєте інформацію про власний стан здоров'я чи здоров'я когось іншого.
- **Сни-схвалення**, у яких ви отримуєте привітання за досягнуте.
- **Сни про вагітність**, які можуть пророкувати фізичну вагітність або ж символічно вказувати на те, що ви збираєтеся дати життя новим аспектам своєї особистості.
- **Сни про смерть**, у яких ви передчуваєте власну смерть або смерть когось іншого.
- **Сни минулих життів**, у яких ви вивчаєте свої минулі життя завдяки регресії.