

Не явь.

Сон для человека очень важен, ведь во сне мы проводим более трети своей жизни. Сон уникален своими сновидениями, секрет которых до сих пор не разгадан. В современной цивилизации люди имеют проблемы со сном, и каждому хочется управлять им. Засыпать и просыпаться, когда надо, видеть заветные, вещие сны. Но чудесных таблеток, которые бы могли держать человека без сна несколько суток или давать ему возможность засыпать в строго определенное время, как Штирлиц, до сих пор не создано. Невоплощенная мечта человечества – заказывать сновидения: увидеть родных и близких, любимых, - в разлуке, или когда их уже нет на земле. Почему мы видим во сне то, что никогда не видели? Летаем, хотя никогда не летали, бываем там, где ни разу не были? И почему картины во снах похожи на сюжетные киноленты? Каким образом мозг проворачивает эту громадную работу без нашего влияния? Что такое вещие сны, и можно ли им верить? Вопросов больше, чем ответов. Тема сна всегда подразделяется на две линии: физиологическая и мистическая: физиология более-менее изучена, а мистическая реальность «параллельного мира» до сих пор остается предметом научных споров и ненаучных измышлений.

Физиология сна.

Нормальный сон – 8 часов в сутки. Есть люди «жаворонки» и «совы». Первые легко просыпаются в 5-6 утра, вторые с трудом встают в 9-10, а дай им волю – будут спать до обеда. Однако «жаворонки» уже после десяти часов вечера «клюют» носом и хотят спать, ночная жизнь им не подходит. В то же время «совы» могут легко бодрствовать до 12-ти, а порой до 2-х часов ночи работать, развлекаться. Стиль и режим жизни может быть вынужденным или свободным. Так, деревенский уклад всех без исключения делал жаворонками. Необходимость пробуждаться с восходом солнца была обусловлена требованиями жизни: надо накормить и выгулять скотину, затопить печь, порубить дрова, прополоть огород. Кто рано встает - тому Бог подает, говорили на Руси. Сони и лежебоки не приветствовались, были объектами иронии и насмешек. Когда не было электричества, люди ложились спать в 8-9 часов, или, когда стемнеет. Летом дни были длиннее, зимой – короче. Однако жизнь в мегаполисах определила многих в «совы», поскольку именно вечером и ночью в городе происходит общение и досуг. Жить по своим биологическим часам - вот «золотая середина», источник здоровья и долголетия.

Есть несколько мифов, заблуждений относительно теории и практики сна. Считается, например, что долгий сон сохраняет молодость и здоровье, а короткий – сокращает жизнь. Но это не так. Сон должен быть полноценным – крепким и глубоким, а его длительность может быть сокращена до двух-трех часов.

Есть люди, которые оттачивают привычку засыпать в любое время и в любом месте, когда ситуация позволяет, и больше делать нечего. Так, деловые люди прекрасно спят в аэропортах, самолетах. Это сон разведчика. Некоторые

специально берут билеты на поезд, что хорошенько отоспаться. А чиновники и депутаты приноровились спать на скучных совещаниях с открытыми глазами, имитируя изучение какой-либо литературы. Еще есть прием дремы в течение 15-ти минут каждые четыре часа. Такой тип сна мы наблюдаем у старых, пожилых людей, которые засыпают перед телевизором, откинув назад голову, а потом резко просыпаются, как ни в чем не бывало.

В ситуации экстрима (война, боевые действия, преследование, катастрофа) у человека выделяется адреналин, который не дает заснуть в процессе борьбы. Зато потом, когда все успокоится, человек спит подряд два-три дня.

Нормальный здоровый сон в большом городе сегодня – несбыточная мечта. Вот люди и травят себя снотворным, прибегают к услугам психотерапевтов. Это обычная бессонница, она проявляется у каждого третьего жителя большого города. Человек не может долго заснуть, во сне часто просыпается, а утром встает с разбитой головой. У озабоченного человека сны бывают яркими, сумбурными, иногда кошмарными. Это массовое явление связано с информационным и психическим перевозбуждением, когда человека одолевают навязчивые мысли, тревоги, беспокойства. Если же человек не может заснуть от физического недомогания, то справиться с бессонницей легче: надо снять боль, и сон придет. Гораздо сложнее удалить «тараканов» в голове. Иначе бессонница приведет к длительной депрессии, потере работоспособности.

Другая крайность – избыточная сонливость. Это, по словам медиков, реакция на стресс, неправильное питание и нарушение режима. Порой страдающий от сонливости не может никак выспаться, сколько бы он не спал. Чем больше спит, тем больше хочется. Причины те же – цивилизация с ее информационным потоком, высокий уровень напряжения на работе, конкуренция, агрессивная внешняя среда.

Психология сна.

Сон не является однородным состоянием, его можно разделить на четыре медленных волновых фазы и быструю фазу парадоксального сна, во время которой приходят сновидения. В психологии принято относить сны к области бессознательно скрытых желаний, влечений, страхов и тревог. Фрейд развил психотерапевтическую трактовку сновидений, рассматривая сны, как подавленные влечения, в том числе сексуальные, или сны, связанные с межличностными отношениями. Если есть проблема, то мозг продолжает решать ее во сне и зачастую – более успешно, чем в состоянии бодрости.

Научные исследования сновидений сводятся к изучению мозговой деятельности и его психофизиологических функций. Ученые полагают, что сон включает в себя реализацию мыслей, накопленных в подсознании во время бодрствования. Все, что было увидено или краем уха услышано, начинает перерабатываться во сне подобно тому, как архивируются файлы, пока спит физическое тело. Некоторые современные ученые считают, что сон нужен нашему мозгу не для отдыха, а для работы.

Люди, владеющие метафизическими практиками, называют сон астральной проекцией физического тела в тонком теле. Во сне душа получает определенный опыт и общается с тонкими телами усопших родственников, близких, реально живых людей и неких сущностей, как позитивных, так и негативных. Эзотерики считают, что во сне идет работа души, и при нормальном течении дел – отрабатывается карма. Во время сна душа человека освобождается и раскрывает свои силы, а также имеет возможность общаться с душами других людей. Существует также теория об информационном поле, окутывающем Землю, так называемой ноосфере, понятие о которой впервые сформулировал гениальный

русский ученый Владимир Вернадский, и человеческий интеллект является частью глобального энергоинформационного пространства. В состоянии сна мы как бы подключаемся к ней и получаем информацию о прошлом, настоящем и будущем. Это напоминает подключение компьютера к Интернету. Получаемую информацию можно назвать озарением или откровением. Одним из самых ярких примеров такого выхода в ноосферу был Эдгард Кейси, которого называли «спящим пророком». В состоянии транса он мог путешествовать во времени и пространстве, точно описывал места, где никогда не был.

Толкование снов.

Многие люди, завидев сон, стремятся растолковать его. В древние времена, считалось, что только маг (колдун) способен разгадать сон, а простым смертным это не дано. Сегодня любой может обратиться к соннику или к услугам Интернет-сайтов, которые распознают любые сны по набору опорных символов. Очень хочется громко крикнуть: не верьте! Создатели и составители сонников чаще всего апеллируют «к древности», манипулируя ее как доказательной базой. Мол, в древности люди знали!.. Логика толкований снов аналогична популярной астрологии, когда свойства животного, олицетворяющего год по китайскому гороскопу, или Знака Зодиака причисляются к характерным особенностям человека. Таким образом, все звездные близнецы оказываются одинаковыми, а на самом деле все люди – разные, что подтверждают школьные классы, укомплектованные одногодками.

Сонники – это сборники абсурда и хаоса, словесный мусор. В них нет ни здравого смысла, ни правды, ни даже статистики, основанной на эмпирическом опыте. Например, дельфин снится к тому, что вы попадете под влияние нового руководства, а дантист – к неприятностям (ежу понятно!). Пена снится к романтическим отношениям, а паук - к тому, что даме будет с кем спать. Если же вы увидели олады с луком, то станете жертвой оговора. Как говорится, без комментариев... Никто не сможет ни подтвердить, ни опровергнуть, и весь этот бред продолжает засаживать мозги личинками тех самых «тараканов», от которых человек не может ни уснуть, ни отдохнуть.

Вещие сны

В Библии различаются разные виды снов: сны обыкновенные, естественные и сны посылаемые человеку свыше. Сны от Бога отличаются от обычных снов пророческим значением. Господь давал избранным людям способность истолковывать сны. В летописи описано появление иконы Казанской Божьей Матери: «Одной благочестивой девице, жившей в городе Казани, явилась Царица Небесная и сказала: «В таком-то месте, в земле, зарыта Моя икона, объяви об этом: пусть отроют ее и вынут». После нескольких таких снов девушка пошла в указанное место и нашла там икону». Способность истолковывать сны, по отношению к будущим событиям считалась сверхъестественным даром, так как суть этих сновидений известна только единственно Верховному Виновнику оных. Церковь не приветствует толкования снов на бытовом уровне и считает, что всякая вера в сновидения, будто бы предвещающие будущие события, неразумна и обманчива, и что все попытки усвоить себе возможность истолкования снов должна считаться в высокой степени греховой.

Но людям не запретишь видеть сны, они существуют как данность. И многие рассматривают свои сны как предвестие будущего. В истории и в обыденной жизни известно немало случаев, когда сны действительно сбывались.

В конце 40-х годов в Нью-Йорке открыли Бюро вещей снов, где ежедневно записывались сотни сновидений, сообщающих о будущих катастрофах и сменах

правительств. Только десять из них оказались пророческими. Для объяснения пророческих сновидений существует несколько теорий. В одной из них высказывается мысль, что человек выходит в иные измерения и там получает информацию. Однако бывают сны, в которых мы предвидим будущие события, не имея, казалось бы, никакой информации. Ученые пока не могут это объяснить. Замечено, что когда человека разбудить внезапно, то сон или последний отрывок этой киноленты запоминается с поразительной точностью. Для того, чтоб проверить – сбылось не сбылось – лучше всего записывать сны в личном дневнике. Впоследствии это может составить хороший материал для самоанализа. Человек должен сам принять решение – считать сон фантазией подсознания или частью жизни, которая называется «не явь».

2016 г.