O.V.K — X.T.R

СНОВИДЕНИЕ

ТОЛКОВАНИЕ СНОВ
И ВИДЕНИЙ



ЧТО СНИТСЯ, КАК И К ЧЕМУ

☾

O.V.K — X.T.R

СНОВИДЕНИЕ

ТОЛКОВАНИЕ СНОВ И ВИДЕНИЙ

Книга о том, как толковали сны египтяне, греки и наши предки,
как сон устроен и из чего сложен,
и как читать свой сон, отличая устройство от веры

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Сон, не истолкованный, подобен письму, не прочитанному».

— Вавилонский Талмуд, трактат Брахот

☾

Книга писана для того, кто просыпается со сном,
и кому важно понять,
что в нём память, что образ, а что вера.
О сне как отдыхе — книга о сне;
здесь — о смысле сна.

ОГЛАВЛЕНИЕ

☾ ☾

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВАНИЯ

I. Что такое сновидение 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Египет, Вавилон, Библия 5
V. Греки и Рим 6
VI. Опыты нашего века 7
VII. Русская линия 8
VIII. Чем сновидение не является 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТРОЙСТВО

IX. Три вида снов 11
X. Когда снится 12
XI. Материал сна 13
XII. Сгущение и сдвиг 14
XIII. Чувство сна 15
XIV. Повторяющийся сон и кошмар 16
XV. Осознанный сон 17
XVI. Мера 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. РЕМЕСЛО

XVII. Запись сна 20
XVIII. Дневник снов 21
XIX. От образа к жизни 22
XX. Сонник и его место 23
XXI. Сквозной образ 24
XXII. Чужой сон 25
XXIII. Переписать кошмар 26
XXIV. Проверка вещего сна 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПОРЧА РЕМЕСЛА

XXV. Сонник как закон 29
XXVI. Вещий задним числом 30
XXVII. Толкователь-хозяин 31
XXVIII. Сон вместо решения 32
XXIX. Страх перед сном 33
XXX. Торговля толкованием 34
XXXI. Бегство в сон 35
XXXII. Всё есть знак 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Чего толкование не может 38
XXXIV. Что устройство, а что вера 39
XXXV. Сновидение и дело 40
XXXVI. Упражнения 41
XXXVII. Гигиена сновидца 42
XXXVIII. Правила при пробуждении 43
XXXIX. Правила толкования 44
XL. Заключение: сновидение и мера 45

☾

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

☾

ОСНОВАНИЯ

Что есть сновидение и откуда его имя, как толковали египтяне, халдеи, пророки, греки и римляне, что измерил наш век, как толковали на Руси, и чем сновидение не является

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое сновидение

☾

Сновидением зовётся то, что человек видит, слышит и переживает во сне, принимая это, пока спит, за явь.

Оно бывает у всех. Кто говорит «мне не снится», тот не помнит: разбуженный в нужной фазе, почти всякий рассказывает сон.

Оно забывается. Большая часть снов уходит в первые минуты после пробуждения; толкуют всегда запомненное.

Оно просит смысла. Во все века и у всех народов сон толковали; о том первая часть.

Книга стоит рядом с книгами о сне, о символе и о гадании: первая говорит о сне как отдыхе, вторая — как образ значит, третья — как спрашивают судьбу. Здесь предмет один: смысл сна.

Правило: *толкуешь не сон, а то, что от него запомнил; запомни точно*.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

☾

«Сновидение» — книжное слово из двух: «сон» и «видение»; видение во сне.

Сон. Древнее «съпнъ», родня латинскому «сомнус» и греческому «гипнос»: один индоевропейский корень.

Два слова у древних. Греки различали «гипнос», сон-забытьё, и «онейрос», сон-образ; латиняне — «сомнус» и «сомниум». Русский язык зовёт то и другое сном, и отсюда путаница, которую эта книга держит раздельно.

Видение. Слово шире сна: видение бывает и наяву; древние ставили «видение» выше простого сна, как весть свыше.

Различим. *Сон* — состояние. *Сновидение* — переживание в нём. *Толкование* — перевод пережитого на язык яви.

Правило: *спишь — сном, видишь — сновидением, понимаешь — толкованием*.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

☾

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях.

Первое: сон сложен из своего. Лица, места, заботы, страхи сна взяты из памяти и жизни спящего, хотя и в небывалом сочетании.

Второе: образ говорит о спящем. Что снится и что при этом чувствуешь, говорит о нынешних заботах вернее, чем о будущем; и потому толковать надо от жизни сновидца, а не от таблицы.

Третье: толкование проверяется. Верное толкование узнаётся тем, что сновидец узнаёт в нём себя и видит, что делать; иное — догадка.

Отсюда устройство второй части, ремесло третьей и порча четвёртой: сонник как закон, вещий сон задним числом, чужая власть над твоим сном.

Правило: *сон из твоего, о твоём, и проверяется твоим*.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Египет, Вавилон, Библия

☾

Древнейшие сонники старше Гомера.

Египет. Папирус Честера Битти III, около 1275 года до Рождества, — список снов с приговором «хорошо» или «плохо»: «видит себя едящим мясо осла — хорошо, к возвышению».

Ассирия. В библиотеке Ашшурбанапала, седьмой век до Рождества, хранилась «Книга снов» на глиняных табличках.

Библия. Иосиф толкует фараону семь тучных и семь тощих коров: семь лет урожая и семь голода. Даниил толкует Навуходоносору истукан на глиняных ногах. Оба говорят: толкование — от Бога, а не от таблицы.

Инкубация. В Египте и потом в Греции спали в храме, чтобы получить сон-ответ.

Правило: *древность сонника ещё не делает его верным; она делает его наследством*.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Греки и Рим

☾

Греки дали и первый трезвый взгляд на сон, и лучший из древних сонников.

Асклепий. В Эпидавре больные спали в храме, и бог во сне указывал лечение; надписи храма хранят рассказы исцелённых.

Аристотель, «О предсказаниях во сне»: большая часть вещих снов — совпадения; иные сны предвещают болезнь, ибо слабые ощущения тела во сне слышнее.

Артемидор, второй век, «Онейрокритика»: пять книг; толкует сон по человеку — его ремеслу, возрасту, достатку; один сон богачу и рабу значит разное. Это главный урок древности.

Макробий, пятый век: пять родов снов, от пустого отзвука дня до вещего сна.

Правило: *по Артемидору, толкуй сон по человеку, а не только по образу*.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Опыты нашего века

☾

Двадцатый век стал изучать сон в лаборатории и в тетради.

Фрейд, 1900, «Толкование сновидений»: сон исполняет вытесненное желание, пряча его сгущением и сдвигом.

Юнг: сон не прячет, а говорит языком образов; повторяющиеся образы связаны с общечеловеческими, «архетипами».

Азеринский и Клейтман, 1953: фаза быстрых движений глаз; разбуженные в ней чаще всего рассказывают яркий сон.

Холл и ван де Касл, 1966: счёт содержания тысяч снов; сны повторяют заботы яви, неприятные чувства в них чаще приятных.

Хобсон и Маккарли, 1977: сон рождается из возбуждения ствола мозга, и кора складывает из него рассказ.

Правило: *век измерил, когда и из чего сон, но смысл сна по-прежнему ищет сновидец.*

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Русская линия

☾

У нас сон толковали летопись, песня, сонник и учёный.

«Слово о полку Игореве»: Святослав видит «смутный сон» и бояре толкуют его как весть о поражении сына; сон как весть — древнейший русский взгляд.

Мартын Задека. Сонник, ходивший у нас с начала девятнадцатого века; его читает пушкинская Татьяна после своего страшного сна.

Сеченов: сновидение есть «небывалая комбинация бывалых впечатлений»; лучшая короткая формула устройства сна.

Достоевский делает сон поворотом судьбы: сон Раскольникова о лошади, «Сон смешного человека».

Народные приметы: сон с четверга на пятницу сбывается, «куда ночь, туда и сон».

Правило: *русская школа держит сон вестью, но учёный сказал: из бывалого.*

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем сновидение не является

☾

Отсечём лишнее.

Оно не есть шум. Сон сложен из твоих забот и чувств, и в нём есть смысл для тебя.

Оно не есть шифр с одним ключом. Один образ у двух людей значит разное.

Оно не есть расписание будущего. Сон говорит о нынешнем чаще, чем о грядущем.

Оно не есть приказ. Решает бодрствующий.

Оно не есть сон-отдых. Об отдыхе — книга о сне.

И оно не есть чужое: толкуя твой сон, другой лишь предлагает.

Что же оно есть? *Переживание спящего, сложенное из его памяти и чувств, и повод понять себя*. Об устройстве — вторая часть.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

☾

УСТРОЙСТВО

Три вида снов, когда снится и из чего, сгущение и сдвиг,
чувство сна, повтор и кошмар, осознанный сон,
и мера знания о сновидении

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Три вида снов

☾

Макробий насчитал пять родов снов; для ремесла довольно трёх.

отзвук	образ	видение
день и тело	забота в иносказании	сон-потрясение

Отзвук повторяет день или тело: жажда, холод, неоконченная работа. Толковать нечего; довольно узнать.

Образ говорит о заботе иносказанием: экзамен, погоня, потерянный путь. Здесь ремесло толкования.

Видение — редкий сон, после которого просыпаешься другим; его древние звали вестью.

Правило: *сперва узнай вид сна; отзвук не толкуют*.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Когда снится

☾

Сон идёт циклами около полутора часов, и в каждом есть фаза быстрых движений глаз; о том подробно книга о сне.

Быстрая фаза даёт самые яркие, сюжетные сны; тело в ней обездвижено, мозг деятелен почти как днём.

Медленный сон тоже дарит сновидения, но короче, бледнее, ближе к мыслям.

Под утро быстрые фазы длиннее; потому утренние сны ярче и лучше помнятся, и почти все «вещие» сны — утренние.

Пробуждение посреди сна сохраняет его; пробуждение после медленной фазы — стирает.

Правило: *хочешь помнить сны — просыпайся тихо и без будильника в ухо*.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Материал сна

☾

Сон строится из того, что есть в памяти; нового сырья у него нет.

Дневной остаток. Фрейд так назвал впечатления прошлого дня в сне; часто это мелочь, замеченная краем глаза.

Отложенное. Впечатление возвращается в сон и через неделю; опыты Нильсена говорят о таком запаздывании.

Тело. Шум, холод, боль, полный пузырь вплетаются в сюжет: будильник становится колоколом.

Забота. Незаконченное дело и неразрешённое чувство — главный строитель сна.

Сочетание небывалое. Сырьё бывалое, сочетание новое; по Сеченову, в этом весь сон.

Правило: *найди в сне сырьё дня; остальное — его сочетание.*

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Сгущение и сдвиг

☾

Фрейд описал два приёма, которыми сон перестраивает материал; и приёмы эти признают и не согласные с ним.

Сгущение. Несколько лиц сливаются в одно: у начальника голос отца, дом детства стоит на нынешней улице. Одна фигура сна несёт несколько смыслов.

Сдвиг. Сильное чувство прикрепляется к пустяку, а главное проходит мимо. Во сне ужасает потерянный ключ, хотя речь о потерянном доверии.

Наглядность. Мысль становится картиной: «отстаю» — опаздываю на поезд.

Для толкования. Спрашивать: кого ещё напоминает это лицо; к чему на самом деле относится этот страх; какая мысль стала этой картиной.

Правило: *во сне одно лицо — много людей, малая вещь — большое чувство*.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Чувство сна

☾

Чувство во сне вернее сюжета: сюжет сон меняет, чувство оставляет.

Счёт. У Холла и ван де Касла тревога, страх и досада во сне встречаются чаще радости; сон перебирает трудное.

Чувство подлинно. Страх во сне — настоящий страх, облегчение — настоящее; тело отвечает на них сердцебиением.

Ключ толкования. Спросить не «что значит змея», а «что я чувствовал, когда увидел змею, и где в жизни я чувствую то же».

Несоответствие. Страшный сюжет без страха или покой в беде — особая примета; её стоит записать.

Правило: *толкуй от чувства, не от сюжета.*

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Повторяющийся сон и кошмар

☾

Повторяющийся сон и кошмар — самые настойчивые сны, и потому самые важные для толкования.

Повтор. Один и тот же экзамен, поезд, дом годами: сон возвращается к неразрешённому. Когда забота уходит, уходит и сон.

Кошмар — сон, от страха которого просыпаешься. Бывает у всех изредка; частый кошмар бывает после потрясения и тогда есть дело врача.

Отличие. Ночной ужас детей — не кошмар: он бывает в медленном сне, и ребёнок наутро не помнит.

Смысл. Повтор говорит: здесь ещё не решено. Кошмар говорит: здесь страх, которого днём не пускаешь.

Правило: *повторяющийся сон показывает на незаконченное; заверши его днём*.

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Осознанный сон

☾

О сознанным зовётся сон, в котором спящий знает, что спит.

Старое знание. О нём писал Аристотель; тибетская йога сна учила ему веками; Эрве де Сен-Дени в 1867 году описал свои опыты управления снами.

Доказано опытом. Херн в 1975 году и Лаберж в 1981-м показали: спящий в быстрой фазе подаёт условленный знак движением глаз.

Приёмы. Проверка яви днём: «сплю ли я?»; запись снов; намерение перед сном узнать сон.

Польза. Кошмар теряет силу, когда знаешь, что спишь.

Мера. Осознанный сон есть умение, а не выход в иной мир; и он не должен заменять явь, о чём глава тридцать первая.

Правило: *осознанный сон — навык внимания, а не дверь.*

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Мера

☾

Мера знания о сне ставится по тому, откуда знание.

Твёрдо: фазы сна, забывание, материал из памяти и тела, чувство в снах, осознанный сон.

Надёжно: сон перебирает заботы; повтор связан с неразрешённым; сгущение и сдвиг.

Учение: желание у Фрейда, архетип у Юнга; это школы толкования, полезные как взгляд, спорные как закон.

Вера: сон-весть от Бога, от предков, от будущего; её держат многие века, и держат как веру.

Мера толкователя: знать, на каком слое стоишь, когда говоришь «сон значит».

Правило: *каждое «сон значит» проверь: из памяти, из школы или из веры.*

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

☾

РЕМЕСЛО

Запись сна и дневник, путь от образа к жизни, сонник и его место,
сквозной образ, чужой сон, переписанный кошмар
и проверка вещего сна

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Запись сна

☾

Толкование начинается с записи, и запись — в первые минуты: сон тает быстрее, чем кажется.

Не вставая. Полежать неподвижно, собрать сон с конца к началу; движение и мысли о дне стирают его.

Тетрадь у изголовья. Писать в настоящем времени: «я иду по мосту».

Что писать. Места, лица, действия, слова, сказанные во сне, и прежде всего — чувства.

Не толковать при записи. Толкование правит память под себя; сперва дословно, потом смысл.

Обрывок тоже пишут: один образ бывает ключом.

Правило: *сперва записать, потом думать; запись — сон, мысль — толкование*.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Дневник снов

☾

Один сон — загадка; сто снов — язык.

Запоминание растёт. Кто пишет сны, тот через две-три недели помнит их больше: внимание учится.

Своя азбука. У всякого сновидца свои частые места и лица; дневник показывает их, и они значат для него то, что значат, а не то, что в соннике.

Рядом с днём. Коротко записать и события дня; связь сна с явью видна лишь тогда.

Счёт Холла. Считать, сколько снов с тревогой, сколько с радостью, с кем чаще; счёт говорит о жизни трезво.

Правило: *веди дневник месяц, прежде чем толковать всерьёз.*

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

От образа к жизни

☾

Главное ремесло толкователя — вести образ сна к жизни сновидца.

Что это для меня. Спросить о каждом образе: что я знаю о нём, чем он был в моей жизни. *Лестница для одного — школа, для другого — падение отца.*

Где я чувствую то же. Чувство сна ищут в яви; о том глава тринадцатая.

Что случилось вчера. Сырьё дня часто указывает дорогу.

Юнг советовал держаться образа, а не уходить от него цепью вольных связей: «что есть этот мост?», а не «что мне напоминает мост, а то — ещё что».

Узнавание. Верное толкование сновидец узнаёт сразу: «да, это о том».

Правило: *образ веди к жизни; узнавание — знак верного пути*.

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Сонник и его место

☾

Сонник есть словарь образов с готовым смыслом; от египетского папируса до нынешних книжек он устроен одинаково.

Чем полезен. Показывает, как образ понимали люди твоего языка и века: «вода — к слезам», «зубы — к потере». Общий язык сна отчасти есть.

Чем плох. Не знает сновидца; Артемидор ещё во втором веке учил толковать по человеку.

Разнобой. Два сонника часто толкуют один образ противоположно; это лучший довод против сонника как закона.

Место его — последнее. Сперва своя жизнь, потом свой дневник, потом сонник как подсказка.

Правило: *сонник спрашивай последним, и как совет, а не как приговор.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Сквозной образ

☾

Сквозным зовётся образ, приходящий в разных снах: вода, дом, дорога, одно лицо.

Он и есть язык. Сквозной образ значит у сновидца одно и то же, и значение его видно, лишь если собрать все сны с ним.

Перемена. Важнее самого образа его перемена: дом был тесен, стал просторен; вода была мутна, стала прозрачна. Перемена в сне идёт за переменой в жизни.

Юнг толковал ряды снов, а не одиночные сны, и этот приём самый надёжный из его наследства.

Как. Выписать из дневника все сны с образом; положить рядом с тем, что было в жизни.

Правило: *толкуй ряд, а не один сон; перемена образа говорит больше образа.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Чужой сон

☾

Толковать сон другого — дело бережное: ты касаешься его жизни, которой не знаешь.

Спрашивать, не объявлять. «Что ты чувствовал?», «что это для тебя?» — вместо «это значит».

Ульман в 1970-х ввёл группы, где слушающие говорят «если бы это был мой сон, я бы...»: толкование предлагается как своё, а сновидец берёт или не берёт.

Последнее слово за сновидцем: ему решать, узнаёт ли он себя.

Чего не делать. Не пугать; не толковать сон о близком человеке против этого человека; не выдавать свои подозрения за смысл чужого сна.

Правило: *о чужом сне говори «если бы он был моим».*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Переписать кошмар

☾

Повторяющийся кошмар можно не только толковать, но и переменить.

Приём. Днём записать кошмар, переписать ему развязку — любую, лишь бы не страшную, — и перечитывать новую повесть по нескольку минут в день.

Проверено. Кракау с товарищами в 2001 году показали: так кошмары становятся реже; приём ныне применяют врачи.

Почему действует. Сон строится из памяти; новая развязка, повторённая наяву, становится памятью и приходит в сон.

Мера. Кошмар после потрясения, мешающий жить, — дело врача, и приём этот тогда делают с ним.

Правило: *кошмару перепиши конец днём, и ночь его возьмёт.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Проверка вещего сна

☾

Вещим зовётся сон, будто бы предсказавший событие; вера в такие сны живёт у всех народов, и проверить её можно лишь записью.

Записать до. Вещим можно назвать только сон, записанный с числом прежде события; вспомненный после не в счёт.

Счесть все. Сколько «вещих» снов не сбылось? Без этого счёта совпадения кажутся вестью; о том книга о случае.

Трезвое объяснение. Сон нередко видит то, что ум уже знал краем: тревогу о здоровье, трещину в отношениях. Это предчувствие из своего, и оно ценно.

Остальное — вера, и держать её человек вправе.

Правило: *вещий сон — только записанный до события; и считай несбывшиеся*.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

☾

ПОРЧА РЕМЕСЛА

Сонник как закон, вещий сон задним числом, толкователь-хозяин, сон вместо решения, страх перед сном, торговля толкованием, бегство в сон и знак во всём

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Сонник как закон

☾

Первая порча — держать сонник за закон: «видел зубы — жди смерти родного».

Устройство. Готовый смысл снимает труд толкования; таблица кажется знанием, ибо напечатана.

Признаки: толкование без вопроса о сновидце; поиск образа в книге сразу по пробуждении; тревога от «плохого» значения.

Чем вредно. Сон, говоривший о твоей заботе, заменён чужим приговором; а приговор часто пугает.

Лечение. Сравнить три сонника: разнобой отрезвляет. Вспомнить Артемидора: один сон разным людям значит разное.

Правило: *сонник есть мнение; закон сна — жизнь сновидца.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Вещий задним числом

☾

Вторая порча — объявлять сон вещим после события: «мне же снилось!»

Устройство. Снов много, событий много; после события память ищет сон, похожий на него, и находит; сон подправляется к событию. Несбывшиеся сны забыты.

Признаки: сон не записан; подробности появляются в пересказе; «я чувствовал» вместо «я видел».

Чем вредно. Растёт вера в свою прозорливость и страх перед будущими снами.

Лечение. Только записанное до события; и счёт несбывшегося, о чём глава двадцать четвёртая.

Правило: *незаписанный сон вещим не бывает*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Толкователь-хозяин

☾

Третья порча — толкователь, присваивающий чужой сон: он знает смысл лучше сновидца и не терпит несогласия.

Устройство. Сон уязвим: в нём страхи и желания; кто толкует, тот получает власть над ними. Несогласие толкуется как «сопротивление», и круг замыкается.

Признаки: «ты сам не понимаешь своего сна»; толкование всегда в одну сторону; сны становятся поводом для упрёка.

Чем вредно. Сновидец отучается слышать себя; его сны работают на чужую власть.

Лечение. Последнее слово сновидцу; приём Ульмана — «если бы это был мой сон»; о власти через слово — книга о влиянии.

Правило: *сон принадлежит сновидцу, и толкование тоже.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Сон вместо решения

☾

Четвёртая порча — ждать, что сон решит: «приснится — тогда и сделаю», «сон велел уйти».

Устройство. Решение тяжело; сон снимает ответственность. Облегчение принимается за правоту.

Признаки: решения откладываются «до знака»; сон приводится как довод в споре; толкование подгоняется под желанное.

Чем вредно. Воля слабеет; ответственность ложится на образ; в делах здоровья, денег, семьи — прямой ущерб.

Мера. Сон показывает, что тебя тревожит; решает бодрствующий по доводам. Сон может сказать «ты боишься этой сделки»; стоит ли её делать, говорят цифры.

Правило: *сон показывает чувство, решение принимает день*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Страх перед сном

☾

Пятая порча — бояться снов: «снилась смерть — к беде», «снился покойник — зовёт».

Устройство. Сны чаще тревожны, о чём Холл; страх, найдя в соннике приговор, ищет подтверждения и находит, ибо беды случаются всегда.

Признаки: тревога весь день после сна; «оттоваривание» сна; страх засыпать.

Чем вредно. Портится и день, и сон; а страх засыпать рождает бессонницу, о чём книга о сне.

Лечение. Смерть во сне чаще значит конец чего-то в жизни — работы, поры, отношения; покойный во сне — память и неоконченный разговор. Сон пугает, но редко грозит.

Правило: *страшный сон говорит о страхе, а не о беде*.

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Торговля толкованием

☾

Шестая порча — торговля: «ваш сон говорит о порче, приходите снять».

Устройство. Сновидец приходит с тревогой; толкователь находит в сне угрозу и продаёт от неё защиту. Круг замкнут: страх посеян, страх снят, заплачено.

Признаки: угроза найдена сразу; срок — «пока не поздно»; ступени цены; тайна метода; о торговле страхом — книга об обмане.

Чем вредно. Деньги; страх; и болезнь, о которой сон, быть может, и правда говорил, но которую надо лечить у врача.

Мера. Толкование сна не требует платы за снятие; если требует — это не толкование, а торговля.

Правило: *кто в твоём сне нашёл беду и назвал цену, тот продаёт беду*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Бегство в сон

☾

Седьмая порча — жить во сне больше, чем наяву: часами толковать, гнаться за осознанными снами, ждать ночи.

Устройство. Сон послушнее яви: в нём можно лететь и не отвечать. Кто трудно живёт днём, тот ищет ночь.

Признаки: толкование вместо дела; сон как главная новость дня; сбитый ради снов режим.

Чем вредно. Явь остаётся без внимания, а сон, взятый в работу, портится: будильники среди ночи ради осознанного сна отнимают сон-отдых.

Мера. Сон служит яви: он показывает, что сделать днём. Если сон стал убежищем — вопрос уже не ко сну, а к дню.

Правило: *сон — слуга дня; когда он стал домом, чини день.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Всё есть знак

☾

Восьмая порча — толковать всё: каждую мелочь сна, каждый обрывок, каждый отзвук дня.

Устройство. Ум, научившийся искать смысл, находит его везде; обилие смысла кажется глубиной. Фрейду приписывают ответ: «иногда сигара — это просто сигара».

Признаки: толкование длиннее сна; ни один сон не отзвук; всё связано со всем.

Чем вредно. Толкование теряет вес: если значит всё, не значит ничего.

Лечение. Сперва отличить вид сна, о чём глава девятая. Толковать то, что повторяется, что сильно чувствуется, что держит память весь день.

Правило: *толкуй сильное и повторяющееся; отзвук отпусти.*

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

☾

ГРАНИЦА

Чего толкование не может, что в сне устройство, а что вера,
сновидение и дело,
как упражняться и какими правилами держаться

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Чего толкование не может

☾

Соберём пределы.

Оно не возвращает забытого. Толкуется запомненное.

Оно не читает чужой души. Сон другого толкует лишь он сам.

Оно не ставит диагноза. Сон может встревожить; решает врач.

Оно не даёт одного ключа. Школ много, и каждая видит своё.

Оно не решает. Решает бодрствующий.

И оно не толкует всего. Отзвук дня толкования не требует.

Кто знает эти пределы, тот записывает сразу, толкует от чувства и жизни, ведёт дневник, спрашивает сонник последним; и получает то, что сновидение даёт: ночной отчёт о своих заботах, сказанный языком образов.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Что устройство, а что вера

☾

Книга обещала эту границу с первой главы; проведём её.

Сон из памяти — устройство. Фазы, дневной остаток, тело, сгущение и сдвиг: так сон складывается у всех.

Сон о заботе — устройство. Сон перебирает неразрешённое и чувствует его всерьёз; толкование от чувства и жизни показывает сновидцу его самого.

Предчувствие — устройство ума. Сон собирает то, что ум знал краем, и говорит раньше, чем день.

Весть — вера. Что сон посылает Бог, что в нём говорят предки, что он видит будущее: это принимается или нет. Иосиф и Даниил верили, и многие верят ныне; честный толкователь знает, где кончилась память и началась весть, и держит весть как веру.

> Память, забота, чувство и предчувствие — устройство,
> говорящее сновидцу о нём самом;
> весть свыше и видение грядущего — вера;
> и честный толкователь читает сон как сон,
> оставляя веру верящему.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Сновидение и дело

☾

В деле сон служит не приказом, а сторожем: он говорит о тревоге, которую днём не слышно.

Что он даёт. Повторяющийся сон о деле показывает на незаконченное; сон о провале — на страх, который стоит назвать; сон о человеке — на то, что с ним неясно.

Решение во сне. Бывает и так: Менделееву, по его рассказу, приснилась таблица. Но снилось лишь тому, кто днями над нею работал.

Чего он не даёт. Цифр, сроков, выбора людей.

Мера ведущего. Сон записать; тревогу из сна проверить днём по делу; о снах подчинённых не толковать.

Правило: *сон о деле — сигнал проверить, а не повод решить.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Упражнения

☾

Толкованию учатся записью, счётом и сверкой.

Запись. Месяц записывать каждый сон, не вставая с постели.

Сырьё. К каждому сну найти хоть одно впечатление вчерашнего дня.

Чувство. Подчеркнуть в записи чувство и найти его в яви.

Счёт. Через месяц счесть сны тревожные и радостные, частые лица и места.

Сквозной образ. Выписать сны с одним образом рядом с событиями.

Проверка яви. Трижды в день спросить себя: «сплю ли я?» — ради осознанного сна и внимания.

Правило: *сперва запись, потом счёт, потом толкование.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Гигиена сновидца

☾

Кто работает со снами, тот бережёт сон.

Сон прежде толкования. Не будить себя ради снов часто; сон-отдых важнее сна-образа; о нём книга о сне.

Без страха. Не читать сонник на ночь; не толковать страшное перед сном.

Мера времени. Запись — пять минут, толкование — раз в неделю, по дневнику.

Кому говорить. Сны рассказывать тем, кто не судит и не пугает.

Врач. Частые кошмары, крик и хождение во сне, внезапное сновидение наяву — не к толкователю, а к врачу.

Правило: *береги сон, и сны сами придут*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Правила при пробуждении

☾

Для первых минут утра.

Не вставать и не шевелиться.

Собрать сон с конца к началу.

Записать в настоящем времени.

Места, лица, слова, действия.

Чувство — отдельной строкой.

Обрывок — тоже.

Не толковать и не искать в соннике.

Число и день — в заголовок.

И помни, что сон тает за минуты, а запись остаётся навсегда.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Правила толкования

☾

Для часа над дневником.

Вид сна: отзвук, образ или видение.

Сырьё дня.

Чувство сна и где оно наяву.

Каждый образ: что он для меня.

Кого ещё напоминает лицо; к чему на деле относится страх.

Ряд: было ли это прежде, что переменилось.

Сонник — последним, как совет.

Узнавание — знак верного толкования; и одно дело на день.

И помни, что сон говорит о тебе, а не о мире.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: сновидение и мера

☾

Сведём книгу к немногому.

Сновидение есть *небывалое сочетание бывалого*: сон складывает день, тело и заботу в образы, сгущает лица и сдвигает чувства, и чувство в нём подлинно.

Толковать надлежит от сновидца: его жизни, его чувства, его ряда снов; сонник — последним. Толкование проверяется узнаванием, вещий сон — записью до события.

Порча ремесла едина в корне: сну отдают власть, которой он не просит, — над страхом, над решением, над днём.

И последнее. Талмуд говорит: неистолкованный сон — непрочитанное письмо. Письмо это пишет сам сновидец себе, и прочесть его может он же, если будет читать, а не бояться. На этом стоят и сновидение, и мера.

☾

СНОВИДЕНИЕ

Толкование снов и видений

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм