Дары сновидений

Как бессознательное помогает нам найти ответы, познать себя и увидеть изменения в реальности

Афина Лаз

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

МИФ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение
Я СПЛЮ, А ЗНАЧИТ, Я ВИЖУ 9

Глава 1
ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО ИМЕННО ВАМ? 23

ГЛАВА 2
ЭМОЦИИ, ИНСТИНКТЫ И ВАШИ СНЫ 42

Глава 3
СИМВОЛИКА СНОВИДЕНИЙ И ИХ ТОЛКОВАНИЕ 68

Глава 4
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОДСКАЗКИ ИЗ СНОВ 90

Глава 5
ОСНОВНЫЕ ЛОКАЦИИ СНОВИДЕНИЙ
И ИХ СИМВОЛИКА 109

Глава 6
ЗНАКОМСТВО С ПЕРСОНАЖАМИ ВАШИХ
СНОВИДЕНИЙ 130

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Глава 7
ПОГРАНИЧНОЕ СОСТОЯНИЕ
МЕЖДУ СНОМ И РЕАЛЬНОСТЬЮ 143

Глава 8
КТО ТАКОЙ СОЗНАТЕЛЬНЫЙ СНОВИДЕЦ? 155

Глава 9
У МЕНЯ ПОЛУЧИЛОСЬ — И ЧТО ДАЛЬШЕ? 173

Глава 10
МАНИФЕСТАЦИЯ ЖЕЛАНИЙ
В ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЯХ 197

Глава 11
ПОД МУДРЫМ РУКОВОДСТВОМ ПРОВОДНИКА ДУШ 211

Глава 12
ИСКУСНЫЙ СНОВИДЕЦ СОЗДАЕТ СНОВИДЕНИЯ
ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО 228

Благодарности 238

Об авторе 239

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ВВЕДЕНИЕ

Я СПЛЮ, А ЗНАЧИТ, Я ВИЖУ

Она не помнит, почему оказалась именно здесь и сейчас. Она понимает лишь то, что стоит на гравии босыми ногами. Темнота окутывает ее шорохами в тишине, нестройным хором музыки ночи. Она пытается понять, где находится, и, когда понимает, чувствует, что тонет в беспощадной реальности. Она совершенно одна в этом месте… этом месте.

Так что же это за место?

Покалывающие мелкие камешки под замерзшими голыми ступнями отвлекают ее от мыслей. Она смотрит вниз на свои стопы — беззащитные и обнаженные — и вдруг замечает, что стоит на отметке «X», сделанной красной краской.

Как странно, думает она.

Холодную сырую тьму согревает всполох озарения. Она понимает, что ночь не мешает ей четко видеть все вокруг. На самом деле она всегда могла отлично видеть в темноте. Мелькает

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

и еще одна тень узнавания: у нее всегда было право выбора. Благодаря этому прозрению она осознает, что ей предстоит сделать выбор прямо сейчас. Остаться стоять на месте — неподвижно и равнодушно — или же дерзко шагнуть в неизвестность. Внезапно сон заканчивается, она просыпается и понимает, что находится в своей спальне и своей кровати. Все вокруг как обычно. Но есть и одно отличие: теперь у нее есть кое-что ценное. Дар, который она получила во сне:

— X — это то самое место;

— X указывает, где нужно искать клад;

— X — это то, чего она так давно ждала.

ОТЫСКАТЬ КЛАД МОЖНО В СВОИХ СНАХ

Все ваши сны — это дар. Да, даже те, которые пугают вас до смерти (или возвращают к жизни). Сны — это дар вашей психики и вашего духа. По мнению известного психоаналитика Марии-Луизы фон Франц, сны «никогда не говорят вам то, что вы уже знаете». А мне нравится такая точка зрения: сны говорят вам то, что вам необходимо знать. Сновидения — это знак «X», который указывает на то, что вы ищете.

Сны говорят о чем-то более загадочном и значительном, чем то, что нам уже известно. Они говорят обо всем том, чего мы не знаем. Обо всем, что мы отказываемся видеть. Или просто не можем увидеть. Обо всем, что мы желаем узнать. В сновидениях проявляется взаимосвязь жизни в целом и места конкретного человека в ней.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Сны позволяют нам увидеть бесконечное множество возможностей, и, как вы узнаете далее из этой книги, во сне нас направляет нечто более грандиозное, чем наш собственный разум. Нас ведет дух в тандеме с бессознательным. В результате каждый из нас может получить мудрый совет, творческий импульс или оптимальное решение, нужно лишь следовать подсказкам из своих снов.

Вот что получается, если прислушиваться к этим подсказкам: Ларри Пейдж увидел идею Google во сне; Мэри Шелли, автор «Франкенштейна», вдохновлялась своими сновидениями — так поступает и Стивен Кинг; Пол Маккартни услышал мелодию Yesterday во сне; Август Кекуле открыл циклическую структуру формулы бензола, увидев во сне змею, кусающую себя за хвост (Уробороса). Даже модель строения атома Нильсу Бору приснилась.

Любому психологу отлично известно, что сны помогают нам постоянно, ночь за ночью, а не только изредка способствуют появлению невероятных идей, меняющих мир. В снах к нам приходят озарения, которые способны трансформировать и наши представления о мире, и нас самих. Сны помогают отыскивать верный путь в лабиринтах жизни: эмоциях, отношениях и желаниях. Благодаря снам мы можем чувствовать себя лучше.

Научно доказано, что сны помогают справляться с сильными разрушающими эмоциями. Они поддерживают нас на пути к принятию и исцелению, когда мы переживаем горе. Сновидения подсказывают ответы на вопросы, которые кажутся неразрешимыми в часы бодрствования, и даже помогают преодолеть внутренние противоречия.

Вы обнаружите, что все сны предлагают вам бесконечность ответов и вариантов. Но не стоит полагать, что любой сон дается легко — этакая ночная история о блаженстве и удовольствии. Сны предохраняют нас от самообмана и поэтому часто состоят

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

из метафорических образов, которые предлагают нам спросить себя: «Что Вселенная говорит мне, а я не слышу? Что за смысл от меня ускользает? Какой дорогой я боюсь идти? Какое чувство мне не хотелось бы испытывать?»

Чтобы ответить на эти вопросы в состоянии бодрствования, требуется такая глубокая искренность и внутренняя решимость, что куда проще их избегать. Сны каждую ночь воздействуют на нашу психику, предлагая нам открыть глаза на истину, которая скрывается внутри нас. Истину, которая приведет к лучшей жизни, если вы, сновидец, осмелитесь встретиться лицом к лицу с тем, что поняли интуитивно. Вы и сами знаете, что за смыслы, чувства, поведенческие паттерны и желания стоят между вами и гармоничной жизнью наяву.

ДВЕРЬ В МИР СНОВИДЕНИЙ

Эта книга должна стать той дверью, открыв которую вы сделаете первый шаг к исследованию мира своих сновидений. Но прежде чем вы совершите этот шаг, я хотела бы коротко рассказать о своей квалификации, чтобы вы могли лучше понять суть моего подхода. По профессии я психолог-консультант, сомнолог, интуит в четвертом поколении. Я самостоятельно научилась управлять своими сновидениями. Мои сны были яркими с самого детства, и по мере взросления я понимала, что сны для меня значат все больше.

На самом деле можно было бы сказать, что сновидения выбрали меня своим оракулом, но это уже совсем другая история. Пока что остановимся на том, что я выбрала своей специализацией исследование сновидений, потому что считаю сны самым

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

действенным способом преображения, духовного роста и просветления. Проще говоря, во сне мы сами себе не мешаем, поэтому сны обладают мощным терапевтическим эффектом.

Мне посчастливилось работать с тысячами невероятных людей — на моих курсах, программах по подписке, личных сессиях и ретритах. Цель моей работы — помогать людям находить важные для них ответы в их снах, психике и внутреннем мире.

Моя работа строится на древнейшем значении слова «психотерапия». Этимология слова восходит к словам ψυχή («душа, дыхание, дух») и θεραπεία («исцеление, лечение»). Основное значение слова напоминает нам о том, что психотерапия состоит в исцелении души. Другими словами, психотерапия заключается не только в работе с сознанием и эмоциями. Ее суть в возвращении пациенту контакта со своей душой и повышении качества жизни.

Я глубоко убеждена, что нам необходимо ввести в современную психологическую практику работу с духом и душой, чтобы получить возможность жить более гармоничной внутренней и реальной жизнью. Нам необходимо включать в работу все аспекты — сознание, тело и дух, — чтобы добиться глубоких, долгосрочных и решительных перемен в жизни.

По этой причине я и решила работать за рамками современной психологии, поскольку считаю их слишком тесными и для себя, и для своих клиентов. Тем не менее я бесконечно благодарна за прочную многоплановую основу и этическую базу, которые дала мне психология и на которых строится бóльшая часть моей работы.

Психология — надежная и незыблемая опора, от которой можно отталкиваться. Она является таким же необходимым элементом мозаики, из которой складывается понимание сознания и природы человека, как и наука, мистика и духовность. Я не думаю, что первые психологи когда-либо предполагали,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

что созданная ими наука станет «единственным ответом» или даст «абсолютно все ответы» на вопросы о целостности жизни и ясности сознания. Человеческий опыт столь же многообразен, как все люди, живущие на нашей планете, и поэтому мне кажется неправильным полагать, что может быть лишь один верный метод или одна правильная философская концепция.

Поскольку вы уже читаете эту книгу, я могу поспорить, что вы готовы смотреть шире на само понимание того, что значит быть живым, и глубже исследовать экзистенциальную основу жизни. Я тщательно изучила различные точки зрения, уделив особое внимание тем, которые кажутся мне наиболее точными и конструктивными, и собираюсь поделиться своими выводами с вами в надежде, что они будут полезны и вам.

Наконец, я постаралась учесть субъективность каждого из нас и включила в книгу практические задания — настолько эффективные и разнообразные, насколько это только возможно. Я сделала это для того, чтобы показать вам, как много есть способов исследовать самые разные грани всего, что связано со снами. Ведь это ваш путь. Если что-то из предложенного вам делать не захочется, пожалуйста, переходите к следующему заданию, чтобы найти, что будет лучше всего работать именно в вашем случае! Приступим.

СПЕКТР СНОВИДЕНИЙ

Я убеждена, что каждую ночь во сне мы воссоединяемся с неким высшим единым сознанием (Вселенной, духом, источником).

Хочу пояснить, что использую слова «дух», «Вселенная» или «сверхъестественное» как полные синонимы для обозначения

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

универсальной жизненной силы всего сущего. Вы можете называть эту силу Богом, энергией, источником или просто потоком сознания. Пожалуйста, читая эту книгу, выбирайте и используйте любое слово или фразу, которые вам ближе всего.

Не я одна руководствуюсь глубоким убеждением, что во сне мы способны воссоединиться с неким духовным источником. Эта идея встречается в индуизме, иудаизме, христианстве, буддизме, синтоизме и других религиях и философских школах. Каждую ночь нам дарует ся способность видеть шире и в то же время восстанавливать силы, готовясь к дневной жизни.

Способность видеть шире относится ко множеству различных видов снов. Это могут быть обычные сны, сны-предупреждения, прогностические или пророческие сны и осознанные сновидения. Все перечисленные виды вы изучите, читая эту книгу. Полезно с самого начала знать, чем отличаются обычные сновидения от осознанных. Обычные, или «нормальные», сновидения состоят из множества образов, символов и историй. Это своего рода экскурсии, которые вы совершаете каждую ночь. Иногда вы видите яркие и четкие сны, похожие на тот, которым я поделилась с вами в начале этой книги. А иногда вам не удается вспомнить никаких подробностей. Может быть, вы не помните ничего и о том, что вам приснилось в прошлую среду?

Для простоты я использую определение «обычный», когда описываю сны подобного рода. Но мне хотелось бы, чтобы вы с самого начала понимали: сны, которые вы видите каждую ночь, вовсе не заурядны. Рискну даже сказать, что сны могли бы быть нашими величайшими духовными гуру, если бы с первыми лучами утреннего солнца мы не выбрасывали их из головы.

Обычные сны посещают вас чаще всего, и из этой книги вы узнаете, как щедры они бывают и как указывают вам направление. Люди, персонажи, места и события, которые вы видите в таких

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

снах, могут быть знакомыми и незнакомыми. Сны разговаривают с вами символами и метафорами. В третьей главе вы узнаете о глубоких прозрениях, которые могут посетить вас благодаря интерпретации этих знаков. Если вы будете практиковаться, то сможете научиться расшифровывать эти послания свыше и использовать их для личностного роста и благополучия.

А теперь я предлагаю вам поразмышлять вот о чем: снился ли вам когда-либо сон, видя который вы вдруг поняли, что спите?

Если да, то у вас было не обычное, а осознанное сновидение! Вы смогли перейти на новый уровень. Если же такого с вами еще не случалось, радуйтесь, вы будете становиться все более искусным сновидцем с каждой страницей этой книги!

Для большей ясности: в обычных снах вы не понимаете, что спите. Только пробудившись утром, осознаете, что видели сон. В осознанных же сновидениях вы понимаете, что происходящее — это сон. Другими словами, вы сознаете, что «бодрствуете» во сне, хотя с физиологической точки зрения все еще спите. Понимая это, вы можете осознанно исследовать свой сон, меняя его течение и содержание нужным вам образом. В обычном сне вы такого сделать не сможете.

Вернемся же к обычному сну, которым я поделилась с вами в начале книги, и окончательно во всем разберемся.

Женщина вдруг осознает, что стоит на гравии босыми ногами. Она дезориентирована. Она осматривается, чтобы понять, где находится. Понимание оказывается для нее неожиданностью: она совсем одна, абсолютно одна в этом странном месте. И в тот же момент к ней приходит озарение. Она спрашивает себя: «Где находится это место?»

Подобная рефлексия могла бы ее «разбудить» и дать ей понять, что она находится во сне! Что она видит сон. Но во сне она отвлекается на то, как холодно ее ногам, поэтому забывает о наводящем

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

вопросе, а сон продолжает идти своим чередом, то есть она не может осознанно влиять на то, как он будет развиваться далее.

Если бы сновидение было осознанным, оно могло бы развиваться следующим образом.

Женщина вдруг осознает, что стоит на гравии босыми ногами. Она дезориентирована. Она осматривается, чтобы понять, где находится. Понимание оказывается для нее неожиданностью: она совсем одна, абсолютно одна в этом странном месте. И в тот же момент к ней приходит озарение. Она спрашивает себя: «Где находится это место?»

Этот вопрос влечет за собой новые озарения, потому что женщина продолжает задавать себе вопросы: «Я никогда не бывала в этом месте. Как я сюда попала? Где я была, прежде чем оказаться здесь?»

Такая рефлексия помогает вспомнить (и ответить себе): последнее, что она сделала, — это легла в постель. Этот сногсшибательный ответ заставляет подумать о следующем: «Должно быть, я сплю. Это сон. Я вижу сон».

Именно в этом и заключается принципиальная разница между осознанным сновидением и обычным сном: в первом вы бодрствуете, когда видите сон, а в последнем вы видите сон, потому что спите.

Вероятно, вы теперь думаете: а доказано ли вообще, что сновидения бывают осознанными? Разумеется! Существование осознанных сновидений было официально подтверждено западной наукой в 1975 году, когда двое исследователей, Хирн и Уорсли, провели ряд лабораторных экспериментов со сном и доказали, что сны можно контролировать. После этого количество научных исследований и лабораторных экспериментов значительно возросло, целью их было демистифицировать практику осознанных сновидений.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

До того как западная наука доказала существование осознанных сновидений, они были (и до сих пор являются) обычной практикой во многих религиях и верованиях, таких как буддизм, индуизм и шаманизм. Фактически эта практика настолько древняя, что ее история исчисляется тысячелетиями. Люди видели осознанные сны веками, а западная наука лишь недавно подключилась к обсуждению этой темы.

Меня часто спрашивают: «Как помогают осознанные сновидения? И, важнее всего, как они могут помочь мне?» Книга как раз посвящена ответам на эти вопросы с разных точек зрения.

Если отвечать прагматично, осознанные сновидения помогают проработать разрушительные эмоции, исцелить тело, овладеть желаемыми навыками (например, игрой на музыкальном инструменте или медитацией), и это лишь некоторые из множества их преимуществ. Вы также можете научиться метасочувствию и эмпатии, освоить духовные практики и даже подготовиться к жизни после смерти. Лама тибетской традиции бон Тендзин Вангьял Ринпоче изящно сформулировал одно из преимуществ так: решившись практиковать осознанные сны, вы первым делом должны признать одну простую вещь — сны обладают огромным потенциалом в постижении духовных знаний. Обычно считается, что сны «нереальны», их принято противопоставлять «реальной» жизни наяву. Но нет ничего более реального, чем сон.

Осознанные сны — это куда больше, чем просто умение контролировать свои действия во сне. Такие сны дают вам шанс добраться до сути того, кем вы являетесь. Это танец, в котором сплетаются видимое и невидимое, мир наяву, мир во сне и вы сами как мостик между двумя мирами.

При помощи своих снов вы откроете дары, которые уже вам принадлежат и скрыты глубоко внутри вас. Вы начнете понимать,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

что сами создаете свою жизнь, что вы архитектор не только своих снов, но и своей реальности.

Каждую ночь вы перемещаетесь между сознанием наяву и сознанием во сне, нужно лишь заснуть.

И это само по себе удивительно.

Добавьте к этому осознанные сновидения, и вы сможете прикоснуться к чему-то совершенно невероятному — способности воспринимать обе формы сознания или «реальности» (и перемещаться между ними).

У каждого бывают сны, которые кажутся настолько осязаемыми, настолько яркими, что воспринимаются как единственно возможная реальность. Только проснувшись, вы понимаете, что спали. Тем не менее, практикуя осознанные сновидения, вы действительно исследуете свое сознание — и понимаете, что делаете.

Практика осознанных сновидений неизбежно приводит к еще более сложному экзистенциальному вопросу: «Если я перемещаюсь между двумя формами осознанности, то тогда что же такое третья форма (или метаосознанность)?» Я надеюсь, что вы сможете подробно изучить этот вопрос самостоятельно, когда станете совершать осмысленные путешествия по миру своих снов.

Я верю, что сны приходят к нам свыше, чтобы показать бесконечные возможности, продемонстрировать действие вибраций (личных и коллективных), которые мы испускаем и принимаем, и помочь исправить свои «настройки» должным образом. Другими словами, благодаря снам мы можем разобраться в том, что чувствуем; понять, какую энергию мы транслируем миру, и скорректировать ее к лучшему (при необходимости); предвидеть вероятное будущее; наладить постоянную связь с высшим разумом — и быть в контакте с ним каждую ночь.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ