

ВАЛЕРИЯ КЛОЧКО ДМИТРИЙ БУЛАТОВ

ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ:

**ШАГ К ИСТИННОЙ
РЕАЛЬНОСТИ.**

ЭТО СОН



Валерия Ключко

**Осознанные сновидения:
Шаг к истинной реальности**

«Издательские решения»

Клочко В.

Осознанные сновидения: Шаг к истинной реальности /
В. Клочко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-906599-5

От режиссеров нашумевшего фильма «Картография сновидений»! Впервые в одной книге собраны статьи-инструкции, рассказы и опыты осознанного сновидения, отвечающие на все самые актуальные для сновидящих темы. Как добиться регулярных осознанных снов? Как в осознанном сне путешествовать, познавать себя, получать тайные знания? Что такое практика картографии сновидений? Как добиться выходов из тела? Как практиковать совместные сновидения с другими людьми? Подробно обо всем этом — на страницах книги!

ISBN 978-5-44-906599-5

© Клочко В.
© Издательские решения

Содержание

От авторов	6
Немного о внутреннем устройстве книги	8
ОБ АВТОРАХ	9
Часть 1. Первые шаги	10
Вступление	10
Глава 1. Шаг номер один	11
МНЕ НЕ СНЯТСЯ СНЫ – ЧТО ДЕЛАТЬ?	11
ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕ	13
КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЕ ПОМЕЩЕНИЕ К ПРАКТИКЕ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ?	14
КОНФИГУРАЦИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТЕЛ. В КАКУЮ СТОРОНУ СПАТЬ?	16
БАЛАНС ЭНЕРГИИ И ОСОЗНАННОСТИ	18
Глава 2. Вхождение в поток	19
СПОСОБЫ НАБОРА ЭНЕРГИИ	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Осознанные сновидения: Шаг к истинной реальности

**Валерия Ключко
Дмитрий Булатов**

© Валерия Ключко, 2018

© Дмитрий Булатов, 2018

ISBN 978-5-4490-6599-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От авторов

Здравствуй, дорогой читатель!

Книга, которую ты открыл, посвящена практике осознанных сновидений. Что же такое осознанное сновидение? Это состояние, когда находясь во сне, прямо посреди захватывающего или пугающего сюжета ты внезапно понимаешь, что прямо сейчас ты спишь. Осознанное сновидение – это способ по своей воле путешествовать внутри своего сна, заказывать невероятные сюжеты, переживать фантастические приключения, посещать страны, в которых ты никогда не бывал. На более глубоком этапе практики осознанное сновидение – это способ работать со своим подсознанием напрямую, встречаться лицом к лицу со своими страхами и избавляться от психологических комплексов. На еще более глубоком уровне – это магическая практика, открывающая твоему энергетическому телу и сознанию возможность путешествовать на различные планы нашего мироздания, получая знания об устройстве человека и Вселенной.

Но это только скудное описание возможностей такого масштаба, что сложно даже передать словами. Суть практики осознанного сновидения гораздо глубже, чем все перечисленное и чем может показаться на первый взгляд. В чем же ее смысл?

В последнее время к нам на занятия и индивидуальную работу приходит все больше людей с одним и тем же запросом. Они говорят, что хотят научиться «видеть, как все есть на самом деле». Поначалу нам было неясно, почему разные люди именно так описывают свое желание обучаться практике. Но, в конце концов, сложив все воедино, мы поняли.

В результате практики осознанного сновидения человек начинает ощущать не только наш физический, материальный мир. Он все больше и больше учится видеть и чувствовать его основу – истинный мир, мир энергии. Мы не говорим, что материальная реальность – ложная или фальшивая, она также настоящая, поскольку является продолжением энергетического мира. Однако в физическом мире существуют логика, умственные концепции и ограничения, и на этом уровне реальности у нас еще получается закрывать на что-то глаза, чего-то избегать, чего-то не видеть. Но если ты можешь ощущать мир энергии – то этого сделать не получится. Ты будешь всей кожей чувствовать и осознавать, что есть что во Вселенной.

Когда оба мы много лет назад начали практиковать осознанное сновидение, то постепенно почувствовали у себя интересное внутреннее изменение: у нас стала очищаться связь с Духом. Это ощущение, когда проснувшись с утра, ты знаешь, куда тебе надо идти, а куда – не надо. Когда ты без всяких причин чувствуешь, что тебе нужно прямо сейчас сделать. Когда ты встречаешь каких-то людей и понимаешь, для чего вы встретились и что вы должны друг другу дать, какова ваша общая миссия. Ты ощущаешь, каковы истинные причины событий, а не те, что объяснены умом. Мы оба стали видеть настоящие взаимосвязи этого мира, истинную реальность.

Обретя связь с Духом, мы поняли, что у жизни появился реальный смысл. Не придуманный родителями, социальными понятиями, маркетологами или идеологами, а настоящий смысл, задуманный и заложенный в нас Творцом. Он двигался изнутри нас и проходил через все в мире. Мы поняли, какая огромная гармония заложена в наше пребывание здесь и как она сопровождает каждый шаг, каждое движение человека, который действует в согласии с Духом.

Жизнь этого человека наполнена настоящим смыслом не в том плане, что он лучше зарабатывает или составляет более удачные знакомства. Он просто знает, что нужно делать для того, чтобы выполнять свою миссию, он проявляет свое истинное предназначение на этой планете, тогда как огромная часть людей этого не видит, и прячется от истинного себя.

Эта книга – для вас, людей, которые хотят видеть истинную реальность, и для тех, кто хочет быть истинным собой. Пусть практика осознанных сновидений поможет вам открыть глаза и начать видеть! Мы вложили в эту книгу всю свою душу, чтобы провести намерение Духа наилучшим образом.

Немного о внутреннем устройстве книги

Мы постарались вложить в книгу как можно больше полезного материала. Она наполнена обучающими статьями, рассказами, а также описаниями наших сновиденных опытов. Книга подойдет как новичку, так и опытному космонавту, однако она построена «от простого к сложному», по принципу погружения в практику. В первых частях мы даем начальные инструкции по осознанному сновидению и по тому, как нужно переформировать свою реальность, чтобы начать видеть осознанные сны. В дальнейших частях мы идем глубже, знакомя вас с необходимыми понятиями, техниками и навыками, которые помогут достигать желаемого уже внутри осознанного сновидения. Большой раздел нашей книги будет посвящен практике Картографии Сновидений как одной из самых эффективных техник достижения осознанных снов и глубоких пластов сновидения. Выход из тела – естественный этап развития навыка осознанного сновидения, поэтому мы посвятили внетелесным путешествиям отдельную часть книги. И, конечно, мы не могли не рассказать вам о том, о чем мечтают все начинающие и опытные сновидцы. Поэтому темой одного из последних и самых объемных разделов книги стала практика совместного осознанного сновидения и общения сновидящих во сне.

У «Шага к истинной реальности» два автора, и их тексты перемежаются между собой. Однако мы не видели смысла подписывать каждую отдельную статью, поэтому решили ставить подпись, когда заканчивается чередой текстов одного автора и начинаются тексты другого.

ОБ АВТОРАХ

Валерия Ключко.

Сновидящая. Специалист по Космоэнергетике. Ведущая лекций, тренингов по Осознанному Сновидению и Космоэнергетике. Первые опыты Осознанного Сновидения – с возраста 14ти лет. Опыт регулярной практики Осознанного Сновидения к настоящему моменту – 11 лет.

Образование: Сценарный факультет ВГИК. Сценарист, ТВ-режиссер. Главный режиссер документального фильма «Картография сновидений».

В 2011 году стала одним из основателей и главным организатором московской группы практикующих Осознанное Сновидение. **В 2014 году сняла документальный фильм «Картография сновидений»**, который стал большим событием в русском сообществе сновидящих и помимо серии регулярных показов в Москве, проехал с показами по более чем 15ти городам России.

Проходила обучение и получила посвящения многих духовных учителей современности, в том числе у ламы Оле Нидала.

С 2014 года вела лекции по Осознанному Сновидению в эзотерическом клубе «Сова». В настоящий момент вместе с Дмитрием Булатовым проводит тренинги по Осознанным сновидениям и Космоэнергетике.

Дмитрий Булатов.

Сновидящий. Специалист по Космоэнергетике, целитель. Ведущий лекций, тренингов по Осознанному Сновидению и Космоэнергетике. Первые опыты Осознанного Сновидения – в возрасте 4 лет. Опыт регулярной практики Осознанного Сновидения – 12 лет.

Образование: Сценарный факультет ВГИК. Сценарист, писатель, ТВ-режиссер. Второй режиссер документального фильма «Картография сновидений».

С возраста 4 лет проходил через постоянные мистические опыты и опыты Осознанного Сновидения. В 11 лет с семьей переехал в место Силы село Дивеево, основанное святым Серафимом Саровским. Жил при монастыре и проходил послушание, активно нарабатывая православные каналы, что заложило фундамент в становлении его как целителя.

С 19 лет выпустил несколько серий эзотерических рассказов «Шестопсалмие», «Навстречу Силе». **В 2014 году выступил вторым режиссером документального фильма «Картография сновидений».**

С 2014 года вел лекции по Осознанному Сновидению в эзотерическом клубе «Сова». С 2015 года после окончания обучения Космоэнергетике проводит целительские сеансы, а также обучает целительству. Вместе с Валерией проводит тренинги по Осознанным Сновидениям и Космоэнергетике.

Часть 1. Первые шаги

Вступление

Практика осознанных сновидений – это работа по развитию своего восприятия. И для того, чтобы она прочно вошла в вашу жизнь – нужно не просто начать делать какие-то упражнения и ждать результата, необходимо поменять себя и фундаментальные принципы своего общения с миром. Из нового, более сильного и радостного отношения к жизни сновидящий черпает энергию, вдохновение для практики, и каждый его шаг становится наполнен смыслом.

Во вступительной части книги мы расскажем о том, какими должны быть его первые шаги. В первой главе мы поговорим о том, что в первую очередь необходимо сделать, чтобы в вашей жизни открылся поток осознанных сновидений. Кроме основополагающих понятий и упражнений мы обсудим привычки, которые нужно выработать начинающему сновидцу. Во второй и третьей главе мы будем глубже погружаться в практику и расскажем вам о настройке осознанности, способах усиления своей энергетики, наработке управления намерением и еще многих и многих вещах, из которых состоит практика осознанного сновидения. Ну что же, хватит топтаться на берегу. Поплыли?

Глава 1. Шаг номер один

МНЕ НЕ СНЯТСЯ СНЫ – ЧТО ДЕЛАТЬ?

Все чаще на наших занятиях по Осознанным Сновидениям и в личном общении мы слышим один и тот же вопрос: «Все эти полеты на другие планеты, поиск светимости, совместные сновидения – это, конечно, замечательно, но как же мне научиться осознать себя во сне, если мне просто вообще никогда не снятся сны? Очень хотелось бы видеть осознанные сновидения, но это, наверное, не для меня!»

Именно поэтому сегодня мы поговорим о наболевшем. Причем как о вашем, так и о нашем. Потому что нам просто ужасно надоело, что вам не снятся сны. Хватит терпеть эту несправедливость! Итак, что же делать, чтобы к вам пришли сновидения?

1. Самое первое, что нужно сделать – это ритуал. Вам нужно подготовить чистое зеркало во весь рост и произнести следующий заговор. Важно произносить четко и отдельно каждую букву. Текст диктую: «На самом деле сны снятся всем. Проблема 90 процентов людей в том, что они не фиксируют внимания на сновидениях и поэтому их не запоминают. Мне тоже снятся сны, но я их не помню, потому что с утра схватываюсь и сразу бегу на работу, без всяких мыслей о снах. Прости меня, дорогой (называете свое имя), я врал тебе. Все это время ты видел сны, а я на тебя наговаривал». Текст этого заговора – сущая правда. Учеными доказано: нет ни одного человека, который бы ни видел снов. Если бы вы их не видели – то это бы означало нарушение функционирования вашего мозга, которое вы бы сразу заметили. Другое дело, что большую часть времени вы просто не помните сновидения и поэтому дальше мы будем решать реальную проблему: как научиться запоминать сны?

2. Вы не помните сны потому, что не уделяете им никакого внимания. Наше тело и ум запрограммированы сохранять энергию, поэтому если мы чем-то не пользуемся – оно перестает работать и погружается в анабиоз. Если долго не ездить на машине – то вы будете водить неуверенно, напрочь растеряв почти все свои навыки. Но стоит сесть за руль всего пару раз, как вы все вспоминаете и снова гоняете по улицам, как Шумахер. Поэтому вы просто должны снова научиться запоминать сны. А для этого нужно уделять внимание снам и всячески культивировать их: завести дневник сновидений, по утрам записывать сны, в течение дня время от времени возвращаться к ним. Вы должны возобновить свое общение со сновидением.

3. Записывать сны нужно регулярно. Если вы будете учиться ездить на машине раз в неделю – толку будет мало. При этом многие думают, что сны – это что-то несерьезное и с ними надо как-то по-другому. Поплывать навстречу ветру, попрыгать вокруг себя на одной ноге в полнолуние. Отнюдь! Нарботка сновиденной памяти – та же самая тренировка, и в ней нет никакой мистики, главное: регулярность. Записывать – каждое утро, без прогулов и опозданий. Без «потом запишу». Каждый сон важен, иначе бы он к вам не пришел. Если вы хотите добиться осознанных сновидений – надо относиться к снам с крайним уважением и не пропускать тренировок.

4. После недельки-второй записывания снов, в момент, когда они начнут уверенной походкой к вам приходиться – можно переходить к практике Картографии сновидений. Вкратце практика заключается в том, чтобы лишь в общих чертах записывать сюжет сна, в то время как основное внимание нужно уделять локации сновидения – месту, в котором

происходит сновиденный сюжет. Картография эффективно работает как с запоминанием, так и с осознанностью во сне, именно поэтому мы регулярно даем эту технику новичкам. Одна из частей нашей книги посвящена подробному описанию техники Картографии сновидений.

5. Нужно разговаривать о сновидениях с другими людьми. О своих, о чужих сновидениях. После того, как вы видели какое-то место или персонажа во сне – узнайте, не снилось ли это же вашим друзьям, близким. Интересуйтесь, сверяйте данные, анализируйте – станьте исследователем. К нашему высокоразвитому технологичному веку наука изучила сновидение не более, чем на 20 процентов. Вы можете стать одним из первооткрывателей какой-либо теории или техники работы со сновидением. И самое главное – чем больше вы будете общаться на тему снов – тем более ваше внимание будет настроено на процесс сновидений, тем активней в мозгу будут всплывать сновиденные сюжеты.

6. Развивайте визуальные каналы. Так уж вышло, что образы сновидений наш мозг кодирует для нас в визуальном формате. Именно поэтому визуальное изображение – основной передатчик сновиденной информации. Если у вас плохо развито зрительное восприятие, вы плохо запоминаете визуальные образы – то и сны запоминаются слабо. Для развития каналов – займитесь их тренировкой. Самый простой и эффективный способ – это рисование. Рисуйте своих друзей, красивые пейзажи, образы из подсознания. Многие, узнав про эту технику, говорят: «Я совсем не умею рисовать». А уметь и не нужно, нужно учиться. Рисуйте самостоятельно, по видеоурокам или же отправьтесь в изо-школу. Художникам осознанные сновидения снятся на гораздо чаще, чем людям других профессий. Думаете, это случайно? Визуальный канал – это наша связь с миром сновидений. От процесса развития зрительной памяти вы получите большое удовольствие. Но главное – не заморачивайтесь по поводу качества ваших художеств, не надо сразу метить Репину в глаз. Важен сам процесс.

7. И самое главное – займитесь этим прямо сейчас. Припомните хотя бы один свой сон, который вам когда-либо снился, запишите и зарисуйте его. «Как только воин принимает решение – он тут же начинает действовать в соответствии с ним». Той информации, что я вам дала – достаточно, чтобы начать активно вспоминать. А в следующий раз я расскажу вам еще больше.

Ну что же, Кар-кар-кар, ребята! Приятных сновидений!

ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Очень часто получаю от начинающих сновидцев такой вопрос: «Как осознанное сновидение отражается на здоровье человека? Не опасно ли это? Вдруг это пагубно повлияет на мозг?» С удовольствием отвечаю на этот вопрос всем, кто тревожится. Во-первых, сразу хочу похвалить вас за... сомнения! Конечно, привычка сомневаться – не самая полезная, но сомнение сомнению рознь. То, что вы стремитесь задавать себе вопросы о пользе того или иного действия для вас вместо того, чтобы слепо бежать за толпой – не только сослужит вам хорошую службу в жизни, но также раз от раза повышает ваш уровень осознанности в жизни и делает вас более осознанным человеком. Знайте: это прекрасно скажется в будущем и на практике осознанных сновидений!;)»

Во-вторых, о влиянии на мозг. В практике осознанных сновидений мы постоянно выполняем различные упражнения, но все они нацелены именно на повышение нашей сознательности в жизни. Упражнения на развитие осознанности в положительную сторону сказываются не только на работе мозга, но и на всех системах организма.

Каким образом это происходит? Представьте, что вам снится обычный неосознанный сон. Вы переживаете прекрасное событие: обнимаете свою возлюбленную на берегу океана. Но вдруг, в самый неожиданный момент, на пляже появляется ужасное чудовище, которое нападает на вас и устраивает в вашем раю полный разгром. Вы испытываете большое количество негативных эмоций, а ваш мозг, который в физиологическом смысле не отличает реальность от фантазии – выбрасывает в кровь кучу стрессовых гормонов. В итоге вы просыпаетесь разбитым, с гудящей головой и весь день чувствуете себя неважно. Если у вас сложная полоса в жизни – то подсознание может часто подбрасывать такие сны, и в итоге это конечно не в лучшую сторону отражается также на физическом здоровье.

А теперь представьте, что вам снится тот же самый сон – вы обнимаетесь с девушкой мечты на прекрасном пляже. Внезапно туда заявляется чудовище, а вы в результате регулярных упражнений в этот момент осознаете себя во сне! Чудище пытается атаковать вас, а вы просто берете девушку на руки, взлетаете и перемещаетесь в другое прекрасное место, а про вредителя сразу забываете. Либо при виде чудища вы громко смеетесь, визуализируете лазерную пушку и побеждаете его, а потом принимаете благодарности от всех посетителей пляжа. Или же вы можете взять и просто растворить чудовище силой мысли, но самое прикольное – это начать общаться с чудовищем, разговорить его и сделать своим другом! В вашем сне возможно все!

В таком случае все сновидение вы будете испытывать только положительные эмоции, а радость от победы над трудностями придаст вам уверенности и хорошего настроения на весь последующий день. В результате ваше умение трансформировать стрессовые события себе на пользу переходит в вашу реальную жизнь и любая сложная полоса в жизни быстро заканчивается, не выдержав натиска положительных эмоций. Все это время мозг будет выбрасывать в кровь полезные гормоны, и конечно, это самым замечательным образом повлияет на ваше здоровье.

Поэтому отбросьте страхи: гораздо опаснее провести свою жизнь в вялотекущем сне, чем научиться быть осознанным в своей реальности и сновидении!

Успехов вам в практике, друзья!

КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЕ ПОМЕЩЕНИЕ К ПРАКТИКЕ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ?

Каждый начинающий практик хочет добиться того, чтобы осознанные сновидения приходили к нему регулярно. Однако для этого необходимо не только включить в свою жизнь практики и упражнения, но также поменять многие привычки и сам уклад быта, к примеру, переоборудовать свою комнату под практику осознанных снов. Дом очень важен для сновидящего, не зря в картографии он является центром сновиденного мира. Ваше помещение является внутренним отображением вас и не только испытывает ваше влияние, но сам на вас влияет: в плохом помещении вам могут сниться кошмары, правильное же место будет усиливать ваши сновиденные опыты, заряжать и восстанавливать вас, а также защищать вашу практику. Как же подготовить свое пространство к осознанным снам?

1. Вы удивитесь, но первым делом я посоветую вам не призывать духов Огня и Воды, а взять в руки порошок с тряпкой и хорошенько почистить ваше помещение на обычном, физическом уровне. Материальный мир тесно связан с тонкими планами: между этими пространствами постоянно происходит обмен энергией. Поэтому тот засохший кусок лимона и склад носков, что лежат и никого не трогают под кроватью с прошлого Рождества – через время отобразятся на тонком плане как энергетический засор, создающий блокировку нормальному движению энергии в квартире. Поэтому тряпку в зубы и вперед! Важнее всего вначале избавиться от всего лишнего: старые джинсы, которые вы не носите, но которые отбирают внимание и пространство, нерабочая техника и прочий хлам должны покинуть вас. После этого наведите порядок и все помойте.

2. Очень заметным фактором, влияющим на ментальное здоровье и успешность практики является ...цвет стен. Поэтому лучше всего освободить стены от ковров, плакатов и прочих безделушек, а вместо этого поклеить в комнате обои светлого цвета, вариацией могут служить сочные или пастельные тона оранжевого, персикового, лимонного, небесного оттенков. Вы можете без конца хвалиться тем, какой вы оригинальный, покрасили стены в красный, черный или серый, но факт остается фактом: темные и красные цвета вызывают в подсознании мрачные ассоциации, тогда как природные и светлые оттенки бессознательно вызывают в нас радостные и приятные эмоции. Идеальным вариантом для сновидящего будут белые и голубые тона: они вибрируют на частоте высших чакр, отвечающих за состояние осознанности – таким образом, глядя на эти цвета вы будете постоянно резонировать на высоких чакрах, что неизбежно скажется на частоте опытов ОС.

3. После физической уборки следует устроить энергетическую. Включите в помещении мелодию чистящей мантры, и помедитируйте с ней, выразив намерение очистить свою комнату от энергетического мусора. Прекрасным очищающим природным элементом является огонь, поэтому на время медитации зажгите свечу. Также свечу полезно жечь каждый вечер перед упражнениями на осознанное сновидение.

4. Заведите себе ловца снов. Я использую слово «заведите» не случайно: правильный ловец – это не просто предмет силы, это ваш союзник и защитник, практически живое существо. Поэтому выбирать его надо тщательно: лучше вначале подсмотреть внешний вид ловца в сновидении или медитации, а после заказать таким, каким вы его видели. Замечательно, если мастер, который делает ловец снов – сам является сновидящим по конфигурации, но главное, чтобы вы чувствовали силу в этом человеке. Ну и самым мощным будет вариант, когда вы дела-

ете предмет силы сами. В том, куда вешать ловец ориентируйтесь на внутренние ощущения: совсем необязательно, чтобы он висел в изголовье или на стене. К примеру, вы можете повесить его в центре комнаты, где он будет излучать по окружности и держать все пространство.

5. Повесьте на стену изображение того божества или энергии, что помогает вашей практике осознанного сновидения. Такая картина будет работать и как источник энергии, и как защита. Если вы хорошо рисуете – то можно создать изображение самостоятельно, настроившись на сновиденный поток. Созданная таким способом картина станет вашим предметом Силы, а момент, когда вы повесите ее на стену – будет выражением вашего намерения на практику осознанного сновидения. Эффект от этого действия будет просто замечательным.

6. Чаще практикуйте в своем помещении. Все, что мы делаем в материальном мире – постепенно переносится в сон. Поэтому если большую часть времени вы в своей комнате смотрите на экран компьютера – то на тонкий план перейдет привычка отдавать энергию техническим гаджетам, что равноценно бесполезному блужданию в лабиринте. Если же вы станете регулярно практиковать в вашем помещении – то во сне вы также будете постоянно испытывать всплески энергии и чаще осознавать свои сновидения.

КОНФИГУРАЦИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТЕЛ. В КАКУЮ СТОРОНУ СПАТЬ?

Сегодня мир стремительно меняется. Именно в наши дни широкому кругу людей становятся доступны энергетические и духовные практики, которые в течение многих веков считались тайными. То же касается и техник осознанного сновидения. Множество глубоких и очень эффективных практик ОС с великой щедростью открывают себя миру, а современные исследователи изобретают все новые и новые методики входа в осознанный сон. Однако кроме самих техник есть множество других факторов, которые очень сильно влияют на вашу осознанность во сне. К примеру, у современных сновидцев незаслуженно мало внимания уделяется такому аспекту, как направление положения нашего тела во сне.

Издавна в каждой мистической традиции люди активно работали со стихиями и сторонами света. Это неслучайно, ведь стороны света – отнюдь не просто географический фактор, а четыре различные энергии, составляющие физическое и тонкое пространство Земли: это энергии Севера, Юга, Запада и Востока. И это – те самые энергии, которые формируют четыре различных типа энергетических тел людей, живущих на нашей планете.

Индейцы тольтеки активно использовали знание о типе своего энергетического тела для осознанного сновидения. У Карлоса Кастанеды вы можете найти описание четырех типов энергетических тел и характеров женщин-обладательниц этих конфигураций. Но какими бы замечательным и блестящими ни были работы Кастанеды – все же в его книгах методы тольтеков даются не в полной степени. Поэтому в них вы не найдете, к примеру, информации о том, что тела всех мужчин на нашей планете точно также принадлежат к этим четырем направлениям:

1. Север – это Сила. Блестящая логика. Видят конструкцию, указывают направление, способны предвидеть ситуации. При этом северные воины – люди со страстной натурой. Яркие, умеют мотивировать, пробуждать к действию, дарить любовь. Огонь в сердце.

2. Восток – это Эмоция. Превосходная интуиция. Чувствуют ситуацию, как следует вести себя здесь и сейчас. Их эмоции влияют на всех, кто рядом. Восток – это вода: временами цунами, временами – тихое горное озеро.

3. Юг – это Опора. Сознательная трезвость. Четкое, твердое понимание. Южные являются корнем: крепко стоят на Земле, дают надежную поддержку, питание тем, кто рядом. Умеют дружить, помочь в нужный момент. Неиссякаемая поддерживающая энергия Земли.

4. Запад – это Ощущение. Безошибочное предвидение любого вейния. Порывистая натура, переменчивость. Знание момента, созданы из материи Информации. Распространяют знание. Развивающая и развевающая энергия Воздуха.

В работе с направлениями очень полезным является тот факт, что зная свой «ветер», вы можете выбрать правильное положение для сна. Если вы спите головой в верном направлении – яркость и запоминание снов резко увеличивается, а осознанные сны приходят значительно чаще. Самое важное: спать вы должны не головой к своему направлению, а именно ногами: к примеру, если вы – Южное направление, то вам нужно спать головой на Север, а ногами – на Юг.

Из своего опыта я могу активно подтвердить эффективность этого метода. Причем положение для сна у меня полностью соотносится с тольтекскими традициями: во время начала обучения сновидению я спала головой в неправильном направлении и дела шли ни шатко-ни валко: ОСы бывали временами. Однако, когда я поменяла положение и стала спать ногами к своему направлению, то у меня ощутимо вырос уровень энергии и значительно увеличилось количество осознанных снов.

Однако не каждый из нас вообще знает свое направление, а некоторые могут сомневаться: «так все-таки юг я или север»? Что делать в таком случае – просто забыть о верном направлении? Совсем нет! Вы с успехом можете определить свою конфигурацию, опробовав в деле все четыре стороны света поочередно. Вначале ложитесь спать, скажем, головой на Север и спите так в течение двух-трех недель. Если сны не стали ярче и интереснее, не увеличилось количество ОС – то меняйте направление на восточное и спите так следующие пару недель. В какой-то момент вы обнаружите, что одна из сторон света явно отличается для вас в лучшую сторону.

Эта техника полезна еще и тем, что после определения направления вы будете знать свою энергетическую конфигурацию, свой ветер. Когда вы поймете, в какую сторону вам активнее сновидится – посмотрите, куда направлены ваши ноги и вы будете знать, что это направление – ваше!

Знаю: в конце статьи Нагвали, обладатели редкого типа, который сочетает в себе все четыре «ветра», могут совершенно справедливо возмутиться: а как же определить положение мне? Здесь поспешу вас успокоить: во-первых, Нагвалей крайне мало. Но если вам все же кажется, что это так, то просто делайте практики для осознания себя во сне и пробуйте ту же самую методику. С вами осознанные сны будут случаться часто и много в любом направлении, если только вы не будете лениться.

БАЛАНС ЭНЕРГИИ И ОСОЗНАННОСТИ

Многие практикующие жалуются на то, что у них редко бывают ОСы. Но зачастую дело может быть не в недостатке упорства или неправильных техниках. Если вы хотите, чтобы осознанность в сновидении происходила чаще – вам нужно запомнить один важный момент.

Регулярные осознанные сновидения – это правильный, хороший баланс энергетики и осознанности. Одно без другого работает плохо и криво! Если вы будете качать только энергетiku без работы над осознанностью – то скоро вы станете похожи на гоночный болид без пилота. Довольно опасная штука! Таких людей начинает сильно нести. Повышается уровень собственной важности. Вы начинаете замечать каждую мелочь, всех жалких смертных тварей, которые посмели не уступить вам место в метро, перечить вашей королевской особе в беседе, пресекли ваши попытки захватить мир. Вы начинаете тратить силы на то, чтобы презирать их, возмущаться, объяснять им их жалкое положение по отношению к вам, а хуже, когда еще и мстить. Вы наверняка знаете подобных людей, их очень много на разных форумах, в сообществах. Пост за постом они сливают драгоценную энергию в перебранках, доказывая «мелким людишкам» свое привелегированное положение. Такой человек быстро забывает, зачем он набирал энергию и после какого-нибудь жесткого интенсива по сновидению идет тусоваться в клуб вместо того, чтобы настроиться на практику сновидения и вовремя лечь спать. Короче, человек не осознает, что энергию саму по себе надо не только набрать, но еще и направить в нужное русло – иначе все собранное будет потрачено на бесцельное бульканье в разные стороны. И вот это «не осознает» и есть ключевой момент. Без осознанности нет осознанных сновидений, как бы соблазнительно вы ни накачали ваши чакры.

Однако же и осознанность без энергии мало работает. В таком состоянии человек как собака – все понимает, но сделать ничего не может. В сновидении он себя осознает, но картинку происходящего еле видит, а когда все же может разглядеть локацию – то не сдюживает ни взлететь, ни телепортироваться, ни создать что-то, ни повлиять на окружающее. Прорываясь в осознанное сновидение на короткое время, он все время вылетает то в реал, то в неосознанный сон. У такого человека просто нет энергии на сновидение.

Поэтому набирайте энергию и параллельно развивайте осознанность. Вы же когда ходите в спортзал не качаете только правую руку – а левая вроде бы и сама накачается. Здесь также. Есть критический объем осознанности, который может держать определенный уровень энергии. Подкачивайтесь параллельно, размеренно с двух сторон и тогда ваш ОС прилетит.

Глава 2. Вхождение в поток

СПОСОБЫ НАБОРА ЭНЕРГИИ

Для того, чтобы хорошо сновидеть – вам нужно иметь достаточный объем энергии. Многие сновидящие, узнав об этом, тут же приступают к освоению энергетических упражнений, однако успех подобная тактика приносит лишь части из них. Дело в том, что энергетические упражнения – только пол-дела. Чтобы поднять уровень энергии – нужно не только набирать ее при помощи тех или иных техник, нужно также соблюдать основные правила накопления силы. Какие именно?

Чтобы это понять – вы должны видеть не часть картины, а все произведение целиком. Как вообще человек получает энергию? Дело в том, что каждый из нас сделан по одному «образу и подобию», если хотите более современное сравнение – по одному шаблону. Человек с самого рождения получает подпитку от двух стабильных источников энергии, которые не перестают работать и не закрываются никогда. Первый источник – это энергия Земли, второе ее название – нижний поток. Это основополагающий канал, который проходит снизу вверх через все чакры и питает человека горячей, активной, материальной энергией. Энергия Земли питает физическое тело и все нижние чакры: она помогает вам выздороветь, когда вы болеете, она вскармливает вас, когда у вас недостаток сил, именно поэтому земную энергию часто называют материнской, а Землю называют матушкой. Второй основной источник – это энергия Космоса. Это внеземной божественный энергетический канал, изначальный Свет, из которого на Землю пришла ваша душа. Этот канал проходит сверху вниз, аналогично нижнему через все чакры тела, но более всего подпитывает именно верхние. Встреча и соединение этих двух потоков формирует ваше энергетическое тело и дает вам всю необходимую энергию. Эти источники силы никогда не перестают функционировать и закрываются только в момент смерти человека.

Однако очень часто из-за неправильного обращения и некоторых привычек энергия этих потоков запутывается уже внутри энергетического тела. Тогда в месте подобной спутанности возникает энергетический блок, который усложняет работу той или иной чакры, а может быть и нескольких. Могу вам дать такое сравнение: в нормальном состоянии по всем каналам тела энергия течет ровно и равномерно, но в результате действий самого человека в какой-то чакре она завязывается в узел и тогда в этом месте энергия перекрывается, замедляя работу всей системы. Энергия от верхнего и нижнего потоков продолжает приходить, но внутри тела течет она плохо и вяло – где-то застаивается, а куда-то слабо поступает. И такая ситуация имеет место у каждого человека, только у одного будет десяток «узлов», а у другого может быть и две тысячи. Чувствуете разницу? Естественно, у человека с минимумом блоков гораздо лучше работают все системы энергетического тела, у него больше сил и осознается во сне он гораздо чаще.

Однако положение дел вполне исправимо: если изменить некоторые свои привычки – то этот процесс будет подобен развязыванию узлов и в результате в ваше энергетическое тело хлынет вся та энергия, которая раньше была передавлена. Такая проработка в разы увеличивает энергетику человека, а если после этого практикующий добавляет в работу энергетические упражнения – то каналы подпитки от Земли и Космоса будут давать ему еще больше сил. Какими же способами распутывать узлы?

1 шаг. Восстановить режим сна. Звучит довольно незамысловато, однако установление здорового режима отдыха – один из наиболее важных шагов на пути к осознанным сновидениям. Первое – нужно вставать утром, а не днем и не вечером. Все дело в том, что в утренние часы мы получаем определенный запас энергии от матушки-Земли, но если мы в это время своим вниманием присутствуем внутри сновидения и сконцентрированы на связи с Космосом – то контакт с Земной энергией становится сильно затруднен. Если хотите больше энергии – потрудитесь присутствовать в то время, когда вам будут ее выдавать. Также важно давать себе выспаться. Сейчас наша цивилизация переехала жить в ночное время – с утра же все ходят кислые и с синяками под глазами. Случайность? Не думаю! Во время сновидения первым делом восстанавливаются силы организма, происходит отладка всех процессов, и только после того, как вы набрали достаточно энергии – вы уже можете сновидеть, недаром самый большой процент осознанных сновидений приходится именно на утренние часы. Соответственно, для того, чтобы успеть восстановить силы и исследовать сновиденный мир – вам нужно проводить во сне те самые сладкие 8 часов и ни минутой меньше.

2 шаг. Сократить эмоциональные расходы. Может быть, вы удивитесь, но больше всего энергии человек тратит не на работу и решение жизненно важных дел, а на эмоции. И конечно, 99 процентов эмоций, истощающих его энергетику – именно негативные, поскольку позитивные эмоции как правило не только оставляют нас в нейтральной позиции, но и зачастую повышают уровень энергетики. Негативные эмоции активно загрязняют каналы энергетического тела, создавая «пробки» проходу энергии. К примеру, страх на тонком плане выглядит как холодное затверждение вроде камня и если он прочно закрепляется в какой-нибудь чакре – то в ней сильно замедляется энергетический ток. Чтобы исправить ситуацию – нужно избавляться от пристрастия к негативным эмоциям. Удаляются такие привычки при помощи самовыслеживания. Вам нужно взять самую яркую и наиболее затратную для вас негативную эмоцию и выслеживать ее в течение недели, как охотник выслеживает свою добычу. Каждый раз, заметив, что вы испытываете эту эмоцию – вам следует поймать ее за «хвост», и волевым усилием прекратить эмоционировать. При этом можно помогать себе, мысленно произнося: «Я направляю энергию, которая сформировала эту эмоцию – на усиление моей энергетики». Через неделю выслеживания вы переходите к следующей эмоции. Спустя лишь неделю-полторы такой практики вы заметите, что ваши энергетика и осознанность значительно усилились.

3 шаг. Тренировать физическое тело. Все негативные эмоции, страхи, стресс сначала формируют блок на энергетическом теле, впоследствии же он переходит на физическое. Например, если вы часто пугаетесь и внутри сердечной чакры возникает холодок, затверждение – то вы твердеете и телом. Это выглядит так, что вы замираете на месте или поднимаете и сжимаете плечи и ходите дальше в таком положении. Знакомо? Все это переходит в телесные шаблоны поведения и начинает действовать также в обратную сторону. Вроде нечего бояться, а ваше тело по привычке сжимается и вы уже по непонятной причине постоянно испытываете легкую тревогу. Это не потому, что вы – трус, просто привыкли к страху, как некоторые привыкают к сигаретам. Чтобы искоренить негативные эмоции накорню – нужно работать с ними также со стороны тела. Лучшее всего исправляют этот момент физические тренировки: борьба, танцы, карате – все средства хороши, главное заниматься регулярно. Постоянно выполняя физические упражнения – вы устраняете негативные телесные привычки и «растворяете» энергетические блоки.

4 шаг. Останавливать внутренний диалог. Бездонная и бесконечная пропасть для энергии – это наш внутренний диалог. Конечно, думать перед принятием решения бывает полезно, но это лишь два процента случаев в день, необходимость же думать в остальное

время сильно преувеличена. Если вы проведете эксперимент, проследите свои мысли в течение одних суток и запишете вокруг чего они вертятся – то поймете, что полезных и нужных среди них очень мало, в основном это пережевывание устарелого опыта и сомнений. На это переливание из пустого в порожнее тратится огромный объем той энергии, которая должна пойти на осознанное сновидение и достижений других ваших целей. Поэтому обязательно включите в свою практику работу с остановкой внутреннего диалога. Для изменения состояния в лучшую сторону достаточно практиковать три раза в неделю, но если вы будете уделять остановке ВД по полчаса в день – это действительно существенно изменит ваш уровень. Вы, безусловно, отметите море позитивных эффектов от практики остановки внутреннего диалога: почистится аджна-чакра, отвечающая за создание мыслеобразов и интуицию, в голову будет лезть меньше дурных мыслей, вы станете более спокойным и уравновешенным, но главное – повысится частота осознанных сновидений.

5 шаг. Общаться с природой. Помните, я вам говорила, что нижний поток человека подпитывается от энергии матушки Земли? Но для того, чтобы земные энергии наполняли вас во всю силу – необходимо чаще бывать на природе. Человек, который живет в загазованном мегаполисе и видит деревья лишь на красивой заставке компьютера постепенно теряет связь с земными энергиями, становится более хрупким и слабым. Поэтому внесите в свое расписание: раз в неделю – поход на природу. Лучше, чтобы это был не парк с двумя клумбами возле вашего дома, а нормальный лес, настоящее поле, живая речка. Маг всегда находится в ладу с энергией Земли, потому что он знает, как много она значит для его практики. Природные энергии чистят все чакры от первой до последней, латают пробой в коконе, напитывают новыми силами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.