

# Управляемые сны - 3



Елена Мир

**Осознание  
во сне и наяву**

**Елена Мир**  
**Управляемые сны – 3.**  
**Осознание во сне и наяву**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36969931](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36969931)*

*ISBN 9785449333698*

**Аннотация**

Третья книга Елены Мир открывает мир сбывшихся желаний и новых возможностей. Читателям предлагается воспользоваться практикой снов и успешно применить ее в повседневной реальности. В книге даны простые рекомендации, которые позволяют с помощью сновидений решить многие жизненные проблемы, лучше понять себя, свое прошлое, окружающих людей... Книга поможет вам прикоснуться к самой тайне жизни и по возможности полностью осознать себя – во сне и наяву. Для широкого круга читателей.

# Содержание

Часть 1	6
Вступление	6
Уровни мастерства в сновидениях	9
Практика «Волшебные неделания»	14
Варианты снов	17
Практика «Способ достижения осознанных и управляемых снов»	25
Толкование видений в дрёме	29
Практика «Дар любви»	33
Тонкие планы	35
Практика «Попадание в нужную область энергий»	41
Фильтры дороги снов	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# Управляемые сны – 3. Осознание во сне и наяву

**Елена Мир**

*Посвящается человеку, чьё имя звучит гордо,  
не винтикам системы, а тем, кто никогда  
не терял человечности*

*в высшем проявлении этого слова...*

*А также всем участникам форума  
«Управляемые сны и многое другое»*

*Дизайнер обложки Татьяна Трофимова  
Корректор Алексей Леснянский*

© Елена Мир, 2018

© Татьяна Трофимова, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-3369-8 (т. 3)

ISBN 978-5-4493-3370-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**ПРИВЕТСТВИЕ**

Здравие!!! Я – Мир! Это мой псевдоним.

Слово МИР мне очень близко... Я не разделяю людей

по национальностям, религиям или социальным условиям. Мне хочется объединить всех. Истина мира одна, хотя имеет много граней. И человек с его человечностью один. Он хранитель своей планеты!

Ни одна высокоразвитая цивилизация не выйдет на контакт с землянами, пока люди сами не прекратят войны друг с другом. Когда убить человеческую жизнь, данную Богом, никто не посмеет. Ни один судья. Только тогда всё человечество перейдёт на новую ступень развития...

## **ТЕБЕ**

Пусть радость в доме твоём поселится,  
Счастливым лучиком станут глаза,  
Пусть радугой солнца, звонкою птицей  
К тебе устрелятся любимых сердца.

Ты знай, что любима, любим этим миром,  
Он дышит с тобою в один унисон,  
И каждым листочком, звездой терпеливо  
С тобой говорит, словно песню поёт.

# Часть 1

## Магия снов

### Вступление

*Сновидения – сказки о вечности  
Или странствия нашей души.  
Отражения – тонкие, светлые,  
Поиск верных решений Судьбы.*

Эта книга является плодом долгих исследований, проводимых мною в области понимания и применения пространства снов. Предыдущие книги – «Управляемые сны» и «Управляемые сны – 2» – рассказывают о том, что тема снов волновала меня с самого детства и на данный момент изучена достаточно глубоко. Я считаю, что сновидения отражают более полные области реальности, которые не менее важны, как и данная явь. Мои книги легко найти в интернете, просто набив названия.

Сознательная работа с Осознанными сновидениями учит наилучшему выражению внутреннего Света человеческой души. Через подсознание – понимание своих сновидений меняется ваша жизнь, наполняясь всё большей свободой, истинным знанием и любовью к себе и миру вокруг.

Итак, я продолжаю описывать личный опыт путешествий вне тела и с разрешения других авторов – чужой опыт. Эти знания субъективны, ведь каждый человек всё понимает по-своему, благодаря сложившемуся представлению обо всём, существующем в мире.

Считаю, что моё знание и опыт являются даром светлых сил, а я лишь проводник. Факты остаются фактами, им можно верить или не верить. Но в каждом индивидуальном знании собираются крупинцы истины, и я верю, что однажды всё откроется и будет понятно всем. То есть доносящий истину донесёт, а воспринимающий поймёт её.

Заканчивая писать вторую книгу, я не знала, что мой остров из снов с теми Учителями-Волшебниками, описанными в книге «Управляемые сны – 2», останется лишь прекрасным воспоминанием о Танце иного ветра, о счастливом времени будущего. Но, увы, не так быстро исчезают старые образы мира, ведь они создавались в раннем детстве и глубоко вошли в подсознание.

И всё же то, что я узнала на том острове, в дальнейшем помогло мне. Чем ближе я подходила к источникам знаний в осознанных сновидениях, тем интереснее отражался мир, тем гармоничнее и осознаннее становилась я сама, тем большую веру в Божественное обретала. Благодаря опыту сновидений возросло моё доверие к невидимым Светлым Учителям, Ангелам-помощникам, к тому, что моя дорога жизни не может быть иной, она такая, какая есть, и она – моё пред-

назначение.

Прочь уходили многочисленные споры, сомнения, нерешительность...

# Уровни мастерства в сновидениях

*В реальном смысле все наши видения на протяжении жизни подобны большому сну. Если их хорошо исследовать, то окажется, что большой сон жизни и малые сновидения одной ночи различаются не очень сильно. Если взглянуть прямо на сущностную природу обоих, мы увидим, что на самом деле нет разницы между ними. И если благодаря такому постижению мы, наконец, сможем освободиться от цепей эмоций, привязанностей и эго, у нас будет возможность стать окончательно просветлёнными.*

*Намхай Норбу Ринпоче*

Сон – это не только отдых и расслабление, а возможность заглянуть в глубины неизвестного, познать самого себя и многое другое. Сновидения по уровню энергии можно условно разделить на три группы:

1. Неосознанные – Вы воспринимаете мир сновидения, не осознавая, что в данный момент находитесь во сне.
2. Частично осознанные – Вы где-то краем своего сознания понимаете, что спите и находитесь в сновидении.
3. Осознанные – Вы полностью осознаёте себя, знаете, кто вы, помните реальность и понимаете, где находитесь.

Осознанные сны можно разделить на две подгруппы:

- а) управляемые (меняете сюжет сна во сне);

б) созерцательные (не вмешиваетесь в процесс сновидения).

Рассмотрим неосознанные сновидения. Практическая работа проводится на семинарах в деталях, а также – на индивидуальных консультациях. Но прежде желательно подготовиться к беседе.

**Первое.** Необходимо завести дневник сновидений и записывать в него то, что вам снится. Важно создать красивый дневник сновидений, который приятно будет брать в руки, в котором вы будете ощущать волшебство. Ваш дневник снов – это «дом», в котором будут жить сновидения. Как цветы любят, чтобы их во время поливали, так и для сновидений нужна ваша энергия внимания.

Каждое сновидение – это отражение вашего психологического состояния, сфер влияния, а также контакт с неизвестным. Дневник, ручку, фонарик положите рядом с кроватью и записывайте сновидение сразу же, как только что-то из него вспомнили. Для начала можно записывать ключевые слова, если вы проснулись среди ночи или утром, но желаете продолжить сон. Вы можете использовать диктофон, который включается от звука вашего голоса, и повесить его рядом с кроватью, используя по мере необходимости. В дальнейшем сновидения желательно дописать, дать им название, проанализировать и дополнить рисунками.

Есть люди, которые не помнят своих снов и считают, что

им ничего не снится. Поэтому, если хотите понять, снятся ли вам сны или нет, проведите эксперимент: поставьте будильник на пробуждение ночью или на раннее утро, когда для этого у вас будет достаточно времени и сил. Также можно индивидуально выбрать свой промежуток времени и просыпаться среди ночи каждые 1,5—3 часа, а далее засыпать снова. Важно не шевелиться, когда проснётесь, так как энергия сновидений очень тонкая и благодаря этому всё моментально забывается при переходе внимания в реальный мир.

Проснувшись, вспомните, что вам снилось, затем запишите это в дневник сновидений. В дальнейшем по записям вы лучше поймёте сюжет и все мелочи видений. Сновидения — это энергия, ваш интерес к ним вызовет интерес той непознанной энергетической составляющей части вас к вам, и вы начнёте поминать свои сны. То есть тот образ себя, видимый вами во сне, энергетически соединится с вами реальным, поэтому проблемы с запоминанием сновидений постепенно исчезнут.

**Второе.** Нужно научиться трактовать приснившееся. Я не рекомендую руководствоваться сонниками, они не помогут в индивидуальном познании себя. Конечно, некоторые вещи в нашем подсознании общие и частные, которые характерны для той или иной национальной, религиозной группы людей. На общие образы-архетипы обращаем внимание. Они издревле существовали в пространстве и трактовались во всех сонниках одинаково. Они формировались с самого

детства, когда вам читали сказки на ночь, пели колыбельные песни. Солнце для всех одно, одна земля и т. п. Главное – ваши ощущения в сновидениях. Можно увидеть прекрасный образ, но ощущения будут сигнализировать вам о другой информации. И это будет морок или дезинформация... А вы учитесь отличать истинное от ложного, сопоставляя сны и действительность, создавая свой собственный сонник.

Для начала учимся трактовать сновидения на трёх уровнях: 1. Физиологическом. Здесь мы принимаем во внимание знаки, указывающие на здоровье. 2. Психологическом. Принимаем во внимание мысли, эмоции, действия, какие были во сне. 3. Волшебный или магический. Обращаем внимание на то, что во сне было необычным, нехарактерным, нестандартным и как оно выделялось.

Рассмотрим в первую очередь сны-кошмары. Именно они доставляют наибольший психологический дискомфорт, и с ними обязательно следует работать – анализировать и изменять.

**Третье.** Изменение сновидения. Чтобы избежать неприятностей в реальности, нужно сновидение переделать в самом сновидении, если хватает энергии осознания себя во сне. Либо, проснувшись, изменить его в представлении так, чтобы окончание сновидения было позитивным. Необходимо представить всё чётко и ярко, создав счастливый конец сюжета сновидения. Варианты здесь разные, прорабатываются индивидуально. Но такое изменение – важно, потому

что влияет на реальность событий.

Следуя ключевым подсказкам сна-кошмара, необходимо сохранять адекватное восприятие, спокойствие, не поддаваться панике, то есть в реальности не усиливать отрицательную энергию, выражая её в эмоциях, мыслях и действиях. Кошмарное сновидение помогает увидеть приближающуюся опасность, правильно сориентироваться в реальности и даже предотвратить её, просто изменив сюжет сновидения. Если это трудно сделать в воображении, можно одному или с друзьями разыграть новый и более положительный сценарий сновидения.

Эти сюжеты и сценарии сновидений достаточно индивидуальны, но изменить их помогает та лёгкость, которую приобретаешь, делая «не-Делание» мира.

# Практика «Волшебные неделания»

Любая Сила имеет вектор направления. Какая мысль внутри, такое и направление.

Ведь «вы – совершенное индивидуальное воплощение Силы, которая создала человека по своему образу и подобию. Не так уж важно, какой ярлык вы прикрепите к этой Силе: как бы вы её ни называли – Вселенский Закон, Аллах, Бог или Порядок вещей в природе – это не изменит ее сущности. Вы воплощаете собой Силу Вселенной...»

Объясню, что такое неделание. Не делать – это значит делать что-то, что вы никогда не делали. Любое неделание воздействует новые волокна энергии, поэтому неделание позволяет набирать дополнительную энергию. А она всегда нужна для здоровья, успеха, удачи, гармонии отношений. Как её применить – вам виднее.

Попробуйте выполнить такое упражнение. И посмотрите, насколько вам трудно или легко это делать. Гибкие ли вы?

В течение трёх дней утром представьте, что вы петух, и пропойте своё намерение на четыре стороны света, встав на стул в центре комнаты.

Можете прислать мне письмо или написать на форуме – делали или не делали. Когда об этом знают другие люди, волшебство усиливается. Правда, и смех тоже! Но при таких действиях сразу же исчезает эдакая взрослая важность, ко-

торая поглощает львиную долю жизненной энергии: вы возвращаетесь в состояние детства – когда всё было легко и просто, а море – по колено.

А в моём предложенном упражнении «Песнь волшебного петуха говорит о приходе Рассвета...»

## ***КОММЕНТАРИИ***

Усенко Зинаида: «НеДелания помогают осознаваться в сновидениях и в реальной жизни. НеДелания – это моя любимая часть практики. Поддерживаю Елену, предлагаю всем волшебникам поделиться здесь своим опытом.

Начну с того, что стараюсь, чтобы каждый день не походил на другой. Стараюсь разными путями возвращаться домой. Меняю периодически руку, то есть ем, пишу левой рукой, через неделю все делаю правой рукой. Люблю переодеваться то в бабулек, то в мальчишек. Иногда телепередачи смотрю без звука. Хорошее неделание – с завязанными глазами мыть посуду и т. д.

Елена, поделитесь еще своими неделаниями, интересно почитать».

Мир Елена: «Да, Зина, здорово у тебя получается! Благодарю за поддержку!

Ещё одно «не-Делание»: мы как-то всей семьёй играли в молчание, то есть писали друг другу записочки. Трудно, ведь так хочется сказать, всё объяснить словами, а вместо

этого пишешь целые послания. Но было весело. Надо повторить!»»

# Варианты снов

*Истина во всём, не сужу – исследую...  
Правда и добро – моё притяжение.*

Сновидения показывают отражения вашей личной реальности и осознания себя в ней. Сновидения могут иметь разные градации, но сейчас более подробно рассмотрим три основных варианта снов:

- 1) осознанные;
- 2) полуосознанные (в разной степени);
- 3) неосознанные.

Осознанные сновидения похожи на ваше бодрствование в реальности, хотя, к сожалению, а для некоторых к счастью, и в реальности можно также «спать», то есть быть непробуждённым, похожим на «зомби» в той или иной степени.

Можно во сне быть более пробуждённым, как бы полуосознанным. Это напоминает состояние пьяного, вроде как адекватен человек, а вроде и нет – зависит от степени опьянения. Но можно быть полностью осознанным, то есть пробуждённым. Всё человечество будущего будет иметь такую способность, так как это его эволюционная ступень развития.

Также можно быть неосознанным во сне, просто видеть сны, не осознавая себя в них, смотреть, как фильмы, не при-

давать им значения, забывая о них, когда проснулись. Понять все эти состояния можно только на опыте, поэтому судить, не зная, что это такое, невозможно, как бы умён и прогрессивен человек ни был.

Я не буду здесь писать о фазах и ритмах сна, это можно посмотреть в научных данных о сновидениях. Я приведу примеры всех трёх типов сновидений, чтобы была понятна разница данных снов.

**1. Осознанные сновидения.** Недавно мне приснился сон, в котором я смотрю объявление у себя на работе на стенде. И в этом объявлении вижу собственный текст. Он меня поражает своей концовкой – я вскрикиваю, но параллельно ощущаю, что за моей реакцией наблюдает незнакомый человек. Мне не хочется показывать ему свои чувства, но он заглядывает в лицо, стараясь прочесть эмоции. Я ощущаю осознание этого человека и становлюсь тоже осознанной, то есть понимаю, что нахожусь в пространстве сновидения. Зная на опыте, что всё, сказанное в осознанном сне, в большинстве случаев легко воплощается в реальности: таковы законы духовного мира, я вспоминаю, что хочу именно сама, а не кто-то за меня, как бывает в сновидениях да и в жизни.

Я спешу произнести намерения, зная, что контролируемое внимание во сне быстро исчезает. Благодаря осознанию сна, всё вокруг меня меняется: я уже нахожусь в чёрном про-

пространстве с тускло сияющими объектами. Это план самый близкий к земной реальности, я называю его эфирным.

Во мне усиливается энергия, и мои намерения становятся похожи на стрелы, летящие в пространстве. Я произношу слова уверенно и твёрдо, слова рождаются, как потоки энергии творческого вдохновения. Эти слова я называю словами Силы. Они могут быть разными, всё зависит от того, что происходит в реальной жизни.

Иногда я думаю о глобальных вещах, о планете Земля и произношу намерения на благо всех людей, на благо планеты со всеми её обитателями. Земля всегда ощущается живой. Иногда мои намерения более личные, но всегда они бескорыстные. Я ощущаю, как собираются потоки энергии, как они начинают влиять на реальность.

Постепенно тает осознанность во сне, потому что вся моя энергия ушла в слова, просыпаюсь и подтверждаю намерение сновидения. В большинстве случаев реальность поддается словам Силы, если они сказаны в осознанном сновидении, так как пространство сновидений – тонкое пространство и ты в нём осознанно сконцентрирован и как бы находишься в эпицентре Силы. Но проявление изменений растянуто во времени – бывает, всё осуществляется быстро, бывает, медленно.

Хочу привести в пример ещё одно сновидение, которое написал другой сновидец. «Здравствуйте! Расскажу о недавнем осознанном сновидении, в котором мне был показан ме-

ханизм замещения негативных мыслей позитивными. В сновидении я видел «светлых» и «темных» сущностей. Каждая негативная сущность выглядела как темное облако из тяжелой угольной крошки.

Такое впечатление, будто бы эти облака летают вокруг и только и ждут того, чтобы кто-то создал в себе хоть капельку негатива. Тотчас же «темное облако» притягивается к этому, а уже к нему тут же начинают лепиться другие такие же «облака», и скоро человек весь оказывается в темном сгустке, а процесс продолжается и продолжается.

Я видел, что позитивные мысли похожи на облачка золотистого света. Когда они появляются в человеке, «темным» не к чему притягиваться, и они разлетаются прочь. Позитивно мыслящий человек выглядел как бы в коконе из золотистого свечения. Потом кокон расширился, превращаясь в целое позитивное микропространство. Я осознал, что вижу **ПРОСТРАНСТВО ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ НАМЕРЕНИЙ**.

Позитивные мысли создают вокруг человека позитивное пространство, которое, как питательный бульон, превращается в среду для осуществления намерений, а потом превращаются в «новую реальность». «Новые реальности» позитивно мыслящих людей сливаются вместе, создавая целый Позитивный Мир. Целый Мир осуществления Намерений! Мир Удачи и Счастья для каждого! А «старая» реальность неудач и неприятностей исчезала, выдавливалась куда-то прочь. Я все это **ВИДЕЛ** в сновидении... Это было

очень необычно и очень наглядно. Показала мне это приходившая в осознанное сновидение Лена Мир».

**2. Полуосознанный сон.** Эти сны всегда значимы, наполнены энергией, они могут быть вещими. Например, полуосознанные сны бывают тогда, когда ощущается присутствие или воздействие кого-то.

Однажды мне снилось, что я расстраиваюсь от того, что вспоминаю печальное прошлое, и поэтому начинаю плакать. Но вовремя останавливаюсь и начинаю осознавать сон. Далее чувствую, что снова погружаюсь в воспоминания, от которых мне плохо. Понимаю, что теряю осознание благодаря сущности, которая намеренно погружает меня в воспоминания. Видимо, ей нужна такая моя энергия слёз.

Сопrotивляюсь её воздействию, стряхиваю с себя наваждение и снова осознаю сон, стараясь не терять контроль сна. Но кто-то уже во мне возвращает память, затрагивая определённые волокна окружающей меня энергии, и я опять расстраиваюсь и усилием воли выхожу из воспоминания.

На пятый раз такой «прокрутки» мне мысленно передают: «Ты много раз осознавала сны благодаря мне, а теперь не даёшь своей энергии...» Я на мгновение задумываюсь, утверждая старое намерение – осознанно больше никого «не кормить», понимая, что опять теряю осознание сновидения, ухожу в воспоминание прошлого и далее уже не пробуждаюсь во сне. Так и было всё то моё сновидение с переходами

в полуосознанность и неосознанность.

Или другой случай полуосознанности во сне. Мне снилось, что я ощущаю и поддаюсь энергетической воронке. Понимая, что меня туда уносит, я начинала на уровне автоматизма бормотать такие слова (это тогда было моим установленным правилом): «Я един (а) и неделим (а), я един и неделим...»

Во сне кто-то всегда меня за эти слова ругал, и оттого я быстро просыпалась. Это повторялось несколько раз, но позже такие сновидения с воронками исчезли.

Ещё один пример полуосознанного сна. Часто мне снился особняк, в котором на стенах висели красивые картины о природе. Я любила их рассматривать и много раз улетала в картины, теряя осознание, или просыпалась от восхищения увиденных красок пейзажей.

Но однажды во сне я услышала, как меня в том доме зовут. Это был очень странный зов. Один молодой человек читал какое-то древнее заклинание на непонятном языке, а другой просто звал: «Иди сюда, девочка, иди сюда...» Слово «девочка» для говорившего означало женскую энергию. Меня тянуло к ним, как в воронку, я чувствовала, что теряю осознание, но я осознанно просыпалась, не понимая, почему, откуда, зачем и что бы это значило...

Дом мне нравился, но люди в нём – нет. Помню, я тогда наелась ночью, так как сложно было спать с таким зовом, затем снова легла. Прошло около двух часов, но сон стал по-

вторгаться. Меня снова звали, я боролась, не поддаваясь зову, но чувствовала, что моя свободная энергия, дающая осознание сновидения, заканчивается. Силы на сопротивление исчезли, мне просто очень захотелось спать, и я легкомысленно решила отключить осознание, считая, что так безопаснее.

В итоге утром я проснулась с очень неприятными ощущениями, но в воображении поменяла сновидение в нужном ключе и решила больше никогда не быть такой легкомысленной.

**3. Неосознанные сны.** Они снятся большинству людей. Сны разные: и полные смысла, и сплошной белиберды, то есть весь груз серой повседневности отражается во сне, словно накопившийся мусор, от которого организм избавляется. Стремительно прокручиваются разные сценарии жизни и фильтруются мысли. Такие сны могут и не нуждаться в расшифровке. А могут давать вам великолепные подсказки.

Для толкования сновидения нужен к каждому человеку индивидуальный подход, потому что ассоциации у всех разные. Например, для одних людей (женщин, девушек) рыба может сниться к беременности, для других к деньгам, для третьих – как духовный символ и т. д. Например, по соннику Азара: «Ловить больших рыб – будешь обманут и разочарован», по соннику Миллера: «Ловить и поймать рыбу – предвещает Вам серьезные испытания, которые Вы стойко перенесете, сохраняя присутствие духа» и т. д. Но, напри-

мер, для моего мужа большая рыба, пойманная во сне, всегда говорит о хорошей денежной прибыли, что неоднократно подтверждалось. Мне лично рыба практически не снится, потому что я не увлекаюсь рыбалкой и ассоциаций подобного плана нет.

Чтобы на практике проверить данную информацию, предлагаю вам свой авторский способ достижения осознанных снов. Данный способ был опубликован в первой книге «Управляемые сны».

# Практика «Способ достижения осознанных и управляемых снов»

В последнем переиздании книги «Управляемые сны» в издательстве «Диля» редактором был удалён этот способ без моего на то согласия. Видимо, время было такое...

Прежде чем описать вам свой метод, я хочу, чтобы вы поняли, что, если что-то не идет, не получается, не расстраивайтесь, не спешите в ожидании результата, не думайте о результате, не создавайте привязанности к результату. Пусть процесс приобретения опыта течет у вас спокойно и естественно. Не надо сильно желать, ускорять свой процесс, сравнивать себя с другими умеющими и ругать себя. Все должно получаться легко и свободно, а главное – вовремя. Если ваш дух готов к осознанному выходу из тела, то это произойдет независимо от того, знает ли человек какие-либо способы или нет. Ваше физическое тело и психика могут быть не совсем готовы к осознанному и управляемому выходу из тела. А эгрегор зла может постараться, оперевшись на отрицательные стороны вашей души, ускорить процесс, а затем закабалить вас. Поэтому не торопитесь и будьте уверены: у чистой души все получится, когда в этом проявится ее истинное желание.

1. Проверьте истинность вашего желания, задайте себе множество вопросов, таких как «зачем мне это умение?»,

«что для меня главное в этой жизни?», «что главное на данном этапе?» и т. п. Можно спросить у рамок или вашего индикатора, карт Таро или свой внутренний голос: «Нужно ли мне осваивать данный метод?» Если ответ «да», читайте следующий текст.

2. Создание формы астрального тела. Представьте себя, каким бы вы хотели быть в идеале. Представьте каждую деталь вашего тела, мысленно подвигайте руками, каждым пальцем, ногами вашего воображаемого тела, походите, поприкасайтесь к предметам, мысленно ощутите их, возьмите в руки, переместите. Попробуйте мысленно пройти сквозь предметы, стены, пол, потолок, попробуйте мысленно пробежать, взлететь и мягко приземлиться, полетайте. Чем сосредоточеннее вы будете это представлять, тем лучше будет ваше астральное тело в своих действиях в астрале.

3. Обязательная запись всех своих сновидений, анализ их, поиск соотношений между жизнью в действительности и деятельностью в сновидениях.

4. Постоянная медитация в жизни, то есть вы постоянно познаете и изучаете себя – свои эмоции (астрал), мысли (ментал), глубинные истинные желания, причины их возникновения (карма).

5. При засыпании необходимо научиться удерживать как можно дольше состояние дремы, при пробуждении тоже, если позволяет время. Дрема – это ваше пограничное состояние.

6. В состоянии дремы в воображении написать такой текст: «У меня осознанные и управляемые сны». Каждую ночь в дреме видеть эту фразу и вызывать в себе уверенность в своем умении осознания.

7. В состоянии дремы программировать любое выбранное вами действие в предстоящем сне, например: дать себе отчет, кто вы, где спите, как вас зовут, сколько лет и т. п. Можно дать себе команду проснуться во сне. Этот процесс может быть очень долгим, могут уйти годы на отработку этого пункта, важно не терять своего намерения и запастись терпением.

Например, можно помочь себе в программировании сновидения следующим образом: днем съесть что-либо соленое, но не запивать, а лечь спать с чувством жажды, но, перед тем как лечь, очень внимательно и медленно, концентрируясь на своем действии, поставить стакан воды и запомнить то место, куда вы поставили стакан с водой; ваше «тело сновидений» обязательно захочет пить, и вы во сне встанете и найдете этот стакан с водой, вам будет сниться, что вы пьете.

Таким образом, ваша программа сновидения («Выпить воды») исполнится, и дальше вы можете пытаться осознать этот момент во сне и проснуться, физически не просыпаясь.

8. После того как вы научитесь программированию снов и использованию программы, – проснуться во сне, то есть включить свое полное осознание во сне, старайтесь удерживать управление сознанием и не проснуться от этого, так как вна-

чале, как только вы научитесь пробуждаться во сне, вы будете ночью просто просыпаться.

9. Когда вы научитесь пробуждать свое осознание во сне, не просыпаясь в действительности, пробуйте менять все видимое вами, менять цвет и форму предмета, приближайте и отдаляйте его, смотрите, что в вашем сне не меняется благодаря вашей воле. Советую в начале управляемых снов не выходить далеко за пределы вашей спальни.

10. После того как вы освоитесь в астральном мире, научитесь управлять своими движениями, постарайтесь удерживать контроль сознания при переходе из дремы в сон.

11. Дать себе последнюю программу, что начало вашего астрального путешествия будет в вашей комнате, где спит ваше физическое тело.

# Толкование видений в дрёме

*– Можно ли постичь мудрость за одну минуту?*

*– Конечно, можно, – ответил Мастер.*

*– Но ведь одной минуты слишком мало?*

*– На пятьдесят девять секунд больше, чем нужно.*

*Сколько нужно времени, чтобы взглянуть на луну?*

*– Тогда зачем нужны все эти годы духовных исканий?*

*– Чтобы открыть глаза, возможно, потребуется целая жизнь. Чтобы увидеть – достаточно одного мгновения...*

*Энтони Де Мелло*

Рассмотрим не только сами сновидения, но и то, что происходит с вами в дрёме, когда вы начинаете погружаться в сон. Дремота и дрёма – разные понятия. Дремота наступает, когда вы начинаете чувствовать, что хотите спать. Дрёма же – это пограничное состояние между реальностью обыденной жизни и той, которая приходит во сне. То есть в состоянии дрёмы начинается торможение определённых процессов жизнедеятельности, и вы постепенно переключаетесь на другой вид восприятия – ваше внимание от своего физического тела, органов чувств переходит в бессознательное. И то, что вы видите в этом состоянии, так же важно, как и то,

что вы видите уже далее в сновидениях.

(В древности было ещё одно название такого перехода в сон. Считалось, что в дрёме вы ещё не видите никаких образов, а в укеме начинаете видеть кемы (образы). Определение данных слов смотрите в глоссарии.)

Все эти состояния и сны можно рассмотреть с трёх позиций: 1) физической (здоровье), 2) психологической (состояние души) и 3) волшебной (энергетической, духовной).

Например, я получила такое письмо о состоянии в дрёме (автор письма просил не указывать имя):

*«Меня настораживает тот факт, что каждый раз, когда я ложусь спать, у меня возникают картинки людей, которые ушли из жизни. Это и друзья, и недруги, и знакомые. Я вижу места их захоронения и блуждаю там. Это происходит до погружения в сон.*

*Третьего декабря исполняется 11 лет, как нет мамы, но я её все эти годы вижу во сне. Никуда она меня не зовёт... Обычная бытовая ситуация. Иногда вздорим и т. д. В церковь хожу, поминаю. Прихожу на могилку. Меня это не пугает, но странно... Что не так? Я буду рада, если Вы мне ответите. Я ни у кого не могу получить ответ».*

## **ОТВЕТ**

1. Первое – смотрим на физическое состояние. Отмеча-

ем тот факт, что со здоровьем всё в порядке и данные видения никак не угрожают ни жизни, ни здоровью. Если, наоборот, есть беспокойства и ухудшение состояния здоровья, рекомендую сходить к врачу и обследовать свой организм. Особенно если сновидения повторяются.

2. С психологической стороны автор письма пишет: «Меня это не пугает, но странно...» Делаем выводы, что и здесь всё нормально в состоянии человека и нужно лишь понять, почему данные видения вошли в жизнь.

3) Как раз ответ на этот вопрос ищем, рассматривая сновидение со стороны энергии, с волшебной стороны. Могу сказать, что автор письма имеет открытое сознание, то есть обладает даром сверхчувственного восприятия.

Не каждому даны такие способности – обладание даром медиума, поэтому душа в просоночном состоянии легко приходит именно в эти места. Душа свободна и может путешествовать где угодно. Но если постоянно душа притягивается в места захоронения знакомых людей, значит, с этими умершими установилась более прочная связь...

Автор письма может с ними поговорить, и они услышат его, как и он их. Эта способность развивается. Поэтому для начала я советую найти среди окружающих людей настоящего медиума и прийти к нему на консультацию. Войти в изменённое состояние сознания вместе с медиумом и таким образом лучше понять всю ситуацию в целом. Так можно наладить постоянную связь с умершими, которые ищут контакта.

Автор пишет про мать: «...иногда вздорим». Или про недругов: «...когда я ложусь спать, у меня возникают картинки людей, которые ушли из жизни. Это и друзья, и недруги...» Возможно, человек чувствует вину, так как сердится, и остались какие-то нерешённые проблемы в отношениях. Но ушедшим из жизни видны ваши истинные мысли и чувства.

То есть проводник между мирами ищет связи и «стучится» в сознание человека в минуты дрёмы, так как это состояние временной паузы и в нём вы расслабляетесь не только телом, но и мыслями, отходите от повседневной реальности.

Предлагаю вам сделать следующее упражнение, я называю его «Дар любви». Оно касается и друзей, и близких, и недругов.

## Практика «Дар любви»

Составьте список умерших людей, которых вы видите, засыпая. В течение дня, но не перед сном вы можете несколько раз проделать такое упражнение. Сядьте или лягте, расслабьтесь. Упражнение делаете не более одной минуты, если не получается уложиться в минуту, не более трёх минут, поэтому советую использовать будильник.

Представьте образ умершего человека. Сконцентрируйтесь на нём. Пошлите ему лучик любви, лучик внимания. Представьте любой цвет своего лучика – белый сияющий или голубой, розовый, золотой, зелёный... Во время упражнения цвета придут к вам индивидуально, так как каждый человек оставил свой собственный след в жизни. Не надо специально настраиваться на цвет луча, он может быть и прозрачным. Представьте, как ваше тепло, нежность, любовь стекают по лучу к образу ушедшего из жизни человека. Поблагодарите его, пожелайте ему покоиться с миром. Простите, если не могли простить при жизни. Всё это делаете достаточно быстро. Если упражнение делать долго, оно может истощить ваши силы.

Далее переключите внимание на другие дела, стараясь более не думать об умершем. Делаете упражнение с образами не подряд, а через промежутки времени. В день берёте не более 3—5 человек, обращая внимание на самочувствие ду-

шевное и физическое. Результат своих действий вы можете получить не сразу, но он проявится в течение последующих дней.

Если вы хотите, чтобы таких видений перед сном не было, выразите намерение, что вы отказываетесь от данных способностей, что вы не готовы к контактам с умершими людьми. И повесьте над вашей кроватью традиционные защитные амулеты, какие выберете сами: ловец снов, ангел-хранитель, крест, голубь, глаз и т. д. Подробнее о защите вы можете прочитать в главе Практика «Защита».

# Тонкие планы

*Быть может, безумец или мечтатель...  
А может, я просто готовлю себя  
К прозрению однажды, что лишь созерцатель,  
Когда-то рожденный немой воздыхатель  
Тягучего времени быстрого дня...*

*За гнетом желаний, за краем свершений  
Услышу ли эхо неистовых снов,  
Приму ли я крохи тех дивных стремлений,  
Что трепету жизни даруют явление  
И что неизменно превыше всех слов?..*

*А в том, что откроет простая  
безбрежность —*

*Возможно ль забыть мне о чаше весов  
И просто узреть настоящую нежность,  
Чтоб снова печаль обрела безмятежность  
И эхо услышать неистовых снов...*

*Быть может, глупец, или, может быть, знаю,  
Что срок истекает у быстрого дня,  
И время его я едва созерцаю,  
И с каждым непрожитым днем умираю,  
Но все же готовлю к прозрению себя...*

*Расен*

Определимся в понятиях. Опишу коротко моё видение тонких планов. Но хочу отметить, что деление на планы до-

статочно условно и всё подчинено определённым связующим законам, но увидеть и понять, куда вы попали, в сновидениях возможно. Раньше мне нравились авторы Ч. Ледбитер и Э. Пич. Они писали по данной теме, и я вам рекомендую прочитать их книги. Также можете посмотреть главу «Астральная проекция» (отрывок из книги «Управляемые сны»).

Переходы с плана на план могут быть плавными, а могут быть резкими, в зависимости от того, куда попадаешь и с какой скоростью.

Первый план – это план физический, всё, что выражено внешне в виде физической материи... Физическому плану соответствует чakra Муладхара, она расположена в районе копчика. Физическое тело остаётся отдыхать на этом плане, более тонкое тело покидает физическое. Этот план требует огромной энергии, так как именно здесь материя становится предметной.

Второй план – эфирный. Тонкое и полное отражение физического тела и всего материального, что существует, а также нематериального: привидений и прочих сущностей (инкубов, суккубов и т. п.).

Этот план достаточно плотный по энергии. Например, если вы на этом плане получите удар, то на теле может остаться синяк. Также физически отразится ваше путешествие в другом мире. Переход из одного мира в другой возможен, и в реальности на физическом плане это отразится. То есть на чи-

стой одежде может появиться грязь, если вы в другом мире попали в грязную лужу, под ногтями появится песок, которого раньше не было, руки были чистыми и т. п.

Желания и эмоции на этом плане присутствуют. Отражения и ощущения в большей степени приближены к реальности. Эфирному плану соответствует чакра Свадхистана, она расположена в районе половых органов. Здесь под видом красивых образов к вам могут приходиться разного вида сущности, с которыми вы можете вступить в сексуальную связь.

Некоторые люди мне писали, что получают истинное наслаждение от таких контактов, а с другой стороны чувствуют сильнейшую вину и считают эти действия во сне изменами. Как бы там ни было, природа каждого человека уникальна, и что хорошо для одного, для другого может быть очень плохо.

Знаю таких людей, которые теряли семью из-за того, что на тонком плане ощущали постоянное присутствие сущности, с которой им было хорошо... В итоге человек всё больше уходил от реальности, терял работу, друзей... Эти контакты становились своего рода наркотиком. Но такое поведение не допустимо, так как мы воплотились в этой реальности для развития и сотворения жизни на земле. Желательно быть в сотворчестве с близким человеком, а не с сущностью, как бы она ни была привлекательна на тонком плане. Но постижение разнообразия мира индивидуально и у каждого свой урок. Можем ли мы судить?

Третий план – витальный, он соответствует чакре Манипура (область живота). Витальность в более широком смысле означает движение, действие, силу, поведение, наличие разной степени энтузиазма, выносливости, энергии. Здесь или есть энергия, или нет, вы ощутите силу, и эта сила будет реальна. Её не скроешь, не спрячешь. Насколько она для вас будет светлой или тёмной, зависит от множества причин. На этом плане могут происходить поединки, но сама сила безлика. Она как скальпель, которым можно и убить, и вылечить. На этом уровне вы можете приобрести меч или что-то более близкое вам по духу и отцепить от себя любого вида вампирные привязки. И это будет не иллюзия, а реальность.

Четвёртый план – астральный. В целом он отражает желания, эмоции, мысли, в некоторой степени духовность человека. Здесь и сердечная любовь, и борьба Света и Тьмы. План творческий, образный... Иллюзии и реальность, обман и истина... Вы можете видеть вещие (образные) сны. То есть на астральном плане всё происходящее может быть ложным, а может быть достаточно реальным, всё зависит от того, в каких слоях (подпланах) вы находитесь, в чьих владениях – в религиозном ли поле энергии, в музыкальном, художественном... или в индивидуальном поле мастера, лидера и т. д. Соответствует сердечному уровню чакра Анахата.

Пятый план – ментальный. Это план учёных. Эмоций всё меньше, больше активизируется мысль... Здесь хорошо проявляют себя люди, владеющие ораторским искусством,

в котором яркие, сконцентрированные мысли сильно влияют на людей. Во сне вы можете увидеть символы, знаки, формулы, таблицы, узоры. Всё это отражает ментальный план энергий. Чакра Вишудха (область горла) соответствует данному уровню энергии.

Интуитивный – шестой план. Уровень Учителей, Наставников, Вестников, Пророков... Мудрое и глубокое понимание всех планов, ясновидение, пророчество отвечают данному уровню энергии. Интуитивный план соответствует чакре Аджна (область третьего глаза). В некоторых источниках говорится, что здесь находится казуальный план, но ещё раз повторяю: деление на планы условно.

Казуальный – седьмой план. Здесь проявлены частные и общие энергии построения мира, причины и следствия, движение потоков, слоёв общего плана. Всё общечеловеческое и индивидуальное объединилось в тонкой «ткани» бытия. Глубокое понимание всего проявленного и непроявленного даёт возможность постепенного перехода на божественный план творения. Сотворение, изменение, управление – такая самостоятельная и ответственная работа человеком для человека и всего мира идёт на этом плане. Соответствует чакре Сахасрара (макушка).

Божественный план (Высшее «Я»). Восьмой план. Опыт всех жизней, высшее знание, мудрость. Среди людей нет воплощённых такого уровня.

Все планы могут смешиваться друг с другом для челове-

ка, но соответствие планам и тонкоматериальным телам напоминает матрёшку или сказку. А на дубе том висит сундук, а в сундуке яйцо, а в яйце игла. Так вот, и в человеке одно тело – «дуб», другое – «сундук», третье – «яйцо»...

И всё это также может переходить из одного состояния материи в другое. Есть также уровни, они как порталы, и связь этих порталов может быть приятна или нет и напоминает сообщающиеся сосуды... В одном месте прибавилось или увеличилось, в другом уменьшилось.

\*\*\*

Что интересно (из Википедии о тонких телах в индийской философии), оболочка праны, похоже, относится к чакрам Свадхистане, Манипуре и Анахате.

«В индийской философии веданта тонкие тела называются кошами.

Имеется пять кош:

Аннамайя-коша – оболочка, формируемая за счёт пищи (тело); Пранамайя-коша – оболочка праны, как жизненной силы; Маномайя-коша – оболочка, или «вместилище ума» (манас); Виджнянамайя-коша – оболочка интеллекта и чистого знания; Анандамайя-коша – оболочка блаженства.»

## **Практика «Попадание в нужную область энергий»**

Вы прочитали о тонких планах и знаете, какая энергия какому плану соответствует. Подумайте, куда бы вы очень хотели попасть. Сработает только ваше истинное желание. Просто любопытство здесь не поможет.

Допустим, вы хотите попасть на божественный план энергий. Вот так – сразу. Но поймите: если вы пьёте, курите, смотрите множество сериалов или погружены в бизнес, то будет ли ваше СОЗНАНИЕ соответствовать энергии божественного плана? Ясно – нет! Хотя исключения бывают...

Да, в вас есть божественная энергия, но бывать на божественном плане вы можете, не помня об этом, как младенец. Тогда вы не приносите на божественный план энергию хаоса. Младенцы чисты.

Поэтому, если хотите попасть на божественный план энергий, выполните 40-дневную аскезу. Исключите нездоровое питьё и пищу, следите за своими мыслями, ведите здоровый образ жизни. Не отдавайте своё драгоценное внимание праздным разговорам и работе. Думайте обо всём Божественном, читайте, смотрите на картины Богов. А главное, выберите того Бога или Богиню, которые вам особенно близки. Мысленно обращайтесь к Божеству. Искренне славьте, восхищайтесь, любуйтесь.

Ваша реальность начнёт меняться, и вы увидите сновидение, связанное с энергиями божественного плана.

Важное дополнение: попросите ваших друзей через сорок дней вернуть вас в реальность. Так как данная практика может сильно повлиять на вас и ваши дела. Вернувшись в реальность, уже навсегда измените ваши привычки и ведите здоровый образ жизни. Это обязательное условие практики и это ваш духовный дар Богам.

# Фильтры дороги снов

*А я насмотрелся снов, теперь стараюсь не потерять себя в реальности, потому что сны – это ловушки. Они оставляют закладки в подсознании, через которые происходит отток энергии сознания в те искусственные миры сновидений (не все, конечно, есть и хорошие, но у меня было так).*

*Са Форум «Управляемые сны», тема «Карма, метафизика и прочая мистика»*

Дороги сновидений... Как в сказке: налево пойдёшь – коня потеряешь, направо – голову, а впереди – неизвестность. Одна из дорог сновидений действительно является «ловушкой». Идя по ней, человек становится капризным, угрюмым, агрессивным. Он конфликтен, вечно чем-то недоволен, во всём ищет недостатки, словно одержим собственным видением... Главное – успеть вовремя заметить и осознанно выбрать другую дорогу.

Такое случается, когда сновидящий начинает «охотиться» за силой. Страх и ясность – эти этапы пути остались далеко позади. Многие стало предельно понятным, страха нет. Следующая энергетическая ступень проявляется в усилении желания – найти способы «выхода из жизненных тупиков» (катастроф, войн, страданий, болезней и т. д.), найти знания – Силу. Осознать, почувствовать её проявления

во всём – и созидающем, и разрушающем, открыть источник всего, познать первоосновы.

Но какая душа ищет силу? Готова ли она узнать её? Что-то заигрывает с человеком, как будто проверяет его. И человек чувствует себя листиком на ветру. Всё равно, в какую сторону дует ветер...

Религиозные источники упоминают, что наши сновидения могут быть даны нечистой силой. Например, если во сне случается видение или общение с «Высшей Силой», человек начинает верить (получать «закладки в подсознании») в свою исключительность, избранность. Увеличивается его важность, гордыня, а с гордыней и важностью растёт невежество.

«Фильтр» не пройден. С человеком ведут работу на почве его важности. Меткие стрелки океана осознания не пропустят путника дальше. Это дорога битв с неизвестным. Теряется энергия, человек истощается, может заболеть.

Единственный выход: вспомнить начало пути, вспомнить в себе ребёнка – радостного, доверчивого, любящего всех... Необходимо ложиться спать, уходя в мир иной со светлыми, чистыми мыслями, просыпаться с ними и днём не отпускать их.

Другая дорога сновидений – поиск рая. Найдя рай, люди уходят в его миры. Оярс (опытный сновидящий) мечтает быть камнем в украшении своей любимой Богини Радхи. Он хочет покинуть этот мир страданий навсегда, избавиться

от реинкарнаций. Тибетские йоги учатся быть осознанными в снах, чтобы с приходом смерти осознать её и выбрать новое неземное воплощение.

Почему человеку всегда думается, что лучше где-то там, где его нет? Память о приятной утробе матери? Память о Всевышнем? Безмерно притягателен мир рая – отдых, покой, совершенство. Восстановиться нужно каждому человеку, когда пришла пора. Выборы неслучайны.

Мне ближе «серединная» дорога. На ней ты учишься быть счастливым в здесь и сейчас, в настоящий момент жизни на Земле. Но полностью счастливым становишься лишь тогда, когда чувствуешь, что счастливы все вокруг: каждая былинка, травинка... каждый ребёнок и взрослый. Когда всё вокруг находится в созидающем потоке любви, гармонии, света, добра, силы и знания.

# 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.