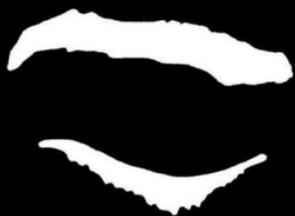
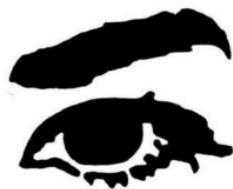


Анна Шагунова
Осознанные сны



Анна Шагунова

Осознанные сны

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48507553

ISBN 9785005069139

Аннотация

Если вспомнить, сколько бонусов приходит в жизнь осознанного человека, сразу становится понятно, почему многие из нас интуитивно стремятся к этому:– гармония в отношениях с людьми;– внутреннее спокойствие;– четкое понимание, чего действительно хочется;– умение отличать свои желания от чужих;– умение оберегать себя. Готовьтесь просыпаться, если еще дремлете! Готовьтесь впустить в жизнь гармонию, если есть какие-то тревоги! Готовьтесь впустить в жизнь радость!

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Развитие навыка осознанного сна	8
Как попасть в Осознанный сон	13
Этот дар есть у каждого	15
Подсознание	17
Способ, который поможет вам познакомиться со своим подсознанием	19
Практика «Общение с подсознанием»	22
Практика «Ощущения»	27
Практика «Поймать себя на негативной эмоции»	33
Практика «Позиция мертвеца»	35
Что будет с вами происходить, если вы будете делать эти упражнения?	39
Домашние задания к этому блоку	45
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Осознанные сны

Анна Шагунова

© Анна Шагунова, 2020

ISBN 978-5-0050-6913-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Однажды в какой-то книге я прочитала притчу, которая заставила переосмыслить то, что я делаю со своей жизнью и с собой.

К врачу пришел человек и стал жаловаться на здоровье. Врач осмотрел его и сказал: «Сейчас я выпишу лекарство, и пусть его принимает ваш сосед». На что больной ответил: «Прекрасно, это как раз то, что мне сейчас необходимо».

Притча о том, как люди пытаются менять окружающих, думая, что именно это поможет им обрести счастье.

Мне было горько себе в этом признаться, но это притча была обо мне! Долго я жаловалась на свою жизнь, винила всех, кого только могла, но совершенно отказывалась понимать, что именно я создала те обстоятельства жизни, в которых сейчас живу. Даже если все люди вокруг меня изменятся, я-то останусь прежней, и мне наверняка опять что-то будет не нравиться.

С миром все в порядке, это со мной что-то не так!

На что я рассчитываю? На то, что буду жить вечно? Что

придет какой-то волшебник и наколдует мне счастье? Что однажды мне все-таки удастся поменять всех?

Произошла переоценка ценностей, которая заставила меня многое поменять. Не скажу, что это произошло легко, но жить, как прежде, я уже не могла.

Меня стали волновать такие вопросы, которые раньше просто не пришли бы в голову. Мне стало интересно, а что было бы, если бы человек развивал все свои данные от природы способности. Что было бы, если основная ставка делалась бы не на технологический прогресс, а на развитие внутреннего мира каждого человека?

Удивительно, но этот вопрос настолько меня увлек, что, думаю, также и благодаря ему, в моей жизни все начало меняться. Я начала изучать себя, осознавать, почему злюсь, раздражаюсь, почему принимаю пассивную позицию относительно своей жизни.

Почему недооцениваю себя.

Вдруг вспомнила, что с самого детства вижу осознанные сны. И если раньше я убегала в них от реальности, то теперь я училась с помощью них знакомиться с собой.

Как ни странно, постепенно в мире воцарилась гармония, ушло все напряжение, которое так мне мешало. А иначе и быть не могло, ведь я навела порядок в своем внутреннем мире.

Развитие навыка осознанного сна

Я умела видеть осознанные сны с самого детства и долго думала, что это обычный процесс для каждого человека на земле. В детстве для меня было само собой разумеющимся, что и во сне я продолжаю интересную, насыщенную жизнь, достаточно только понять, что сейчас сплю и я попадаю во вторую реальность для существования. Реальность – где нет запретов и ограничений... Мне не разрешали есть много сладкого, а во сне можно было делать все, что хочется – это и был мой основной источник мотивации чаще пребывать там.

Мне почему-то казалось, что у всех так. Я была очень удивлена, когда узнала, что большинство людей даже и не слышали ничего об осознанных снах, они просто ложатся спать, засыпают, и некоторые даже снов не видят. Это было для меня так странно, ведь получается, что человек полжизни просто спит... Полжизни просто дарит кому-то...

Когда я рассказывала о своей способности, люди не всегда воспринимали это с пониманием. Потом я и вообще перестала кому-либо рассказывать, чтобы не было удивлений. Продолжала путешествовать во сне, летать там, есть конфеты, посещать разные другие планеты, общаться с друзьями. Было здорово.

Я не использовала, естественно, никакие техники, мне и не нужно было этого делать, все получалось и без техник. Мне ведь казалось, что это обычное состояние каждого, что ничего сложного нет, находясь во сне, понять, что ты спишь.

Меня всегда интересовало развитие, я любила ходить на разные тренинги, психологические и не только, читать литературу. Постепенно стала понимать, что осознанные сны – это не только развлечение. Познакомилась с такой темой, как подсознание. Узнала, какое огромное влияние оказывает подсознание на жизнь человека. Стала учиться управлять этим процессом. До сих пор нахожусь в процессе обучения, но уже есть опыт, который оказывается полезен другим людям.

На данный момент я осознаю во снах каждый раз, когда ложусь спать и по мере необходимости использую осознанные сны для решения жизненных вопросов, для понимания себя и т. д.

Однажды я задалась вопросом: а для чего я, вообще, так ценю этот навык в себе? Почему считаю важной и неотъемлемой частью моей жизни?

Могу сказать здесь следующее, мои осознанные сны – это

моя реальность. Я не делаю в жизни ничего специального, специфичного для того, чтобы осознавать себя во сне. У меня сейчас это происходит уже на автомате. Я уже не умею по-другому. Я вижу сон и тут же понимаю, что сплю. Это данность моей жизни, как каждый из нас может дышать, глотать, моргать и т. д.

И если раньше я очень часто обращалась ко снам, чтобы находить ответы на какие-то вопросы, то сейчас я делаю это крайне редко. В основном я пытаюсь находить ответы здесь, в реальной жизни. Но когда здесь не нахожу ответа, использую и потенциал снов.

Это, что касается моего опыта.

Ну а сейчас обращаюсь к моему дорогому читателю. Предполагаю, что вы уже обладаете какими-то знаниями в области осознанных сновидений. Все эти знания привели вас в ту точку, в которой вы находитесь сейчас. Если до сих пор вы находитесь в поиске информации, значит, результаты вас не вполне устраивают. Давайте договоримся, что на время чтения этой книги вы доверитесь мне и постараетесь не вступать мысленно в спор с тем, о чем я буду тут рассказывать.

Моя философия не гарантирует, что вы сейчас прочтете

эту книгу, и у вас пойдут супер яркие осознанные сны. Нет, не стоит ждать, что это волшебная таблетка, которая сделает все за вас. Я предлагаю вам кое-что более ценное. Прочтение этой книги запустит новый процесс в вашем сознании, вы по-новому посмотрите на жизнь, на осознанные сновидения, на свои способности. Это очень интересно, я вам гарантирую, а осознанные сновидения обязательно придут к вам, как побочный эффект, рано или поздно, вот увидите.

Настройтесь на то, что вы не просто будете читать эту книгу. Вас ждут ежедневные практики и упражнения. Все они очень интересные, так что скучно не будет.

Конечно, в начале пути всех очень интересует вопрос: когда результат? Когда я выйду в осознанное сновидение?

Но давайте представим себе такую ситуацию, вы решили научиться садиться на шпагат. Приходите к учителю и говорите: «Объясните мне, как сесть на шпагат». Он говорит вам: «Нужно делать вот такие-то упражнения, и постепенно у вас все получится». Вы говорите: «Я хочу знать, когда будет результат?». Но вы же понимаете, что тренер не сможет вам ответить на этот вопрос, ведь у каждого все индивидуально. Смотря, как подготовлено ваше тело, сиделся человек раньше на шпагат или нет, занимался какими-то упражнениями или нет, и еще очень много факторов.

Так что и на вопрос «когда у меня будет осознанный сон?» никто вам ответить не сможет. Все индивидуально.

Главное правило – расслабиться и насладиться процессом!

Самое главное, что я хочу вам посоветовать – это расслабиться и не париться. Не устраивать себе велогонку и не ставить себе безумные цели: «осознаюсь за неделю», «ставлю цель осознаться за месяц» ну и так далее. Не должно быть таких мыслей в вашей голове вообще. Вам надо полностью расслабиться и кайфануть от процесса. Не напрягать себя вообще!

Даже если знаете какие-то техники, прошу, оставьте их пока, не мучайте себя. Попробуйте мой метод сначала, и если он не даст вам результат, то уже тогда вернетесь к своим многочисленным техникам.

Расслабляемся и доверяемся пространству. Постепенно пространство нас к чему-то приведет. Через меня, через людей, через упражнения вы придете к своему результату. У каждого результат придет в свое время, но он обязательно будет, если вы будете делать хотя бы двадцать процентов моих рекомендаций.

Как попасть в Осознанный сон

Осознанный сон. Первое слово – «осознанный», давайте обратим на это внимание. Почему-то некоторые практикующие не стараются особо понять, что значит «осознанность», а ведь это слово и есть ключ к доступу в мир наших снов.

Осознанность – довольно сложное и невероятно емкое понятие. Это и определенное восприятие реальности, и определенный уровень развития разума. Можно сказать, что это в какой-то степени управление своим умом, контакт со своим внутренним миром.

Почему же тогда многие полагают, что техника какая-нибудь, которая сделана перед засыпанием, подарит человеку великую магию осознанности. Это же заблуждение, правда?

Давайте логически подумаем. Большинство из нас в жизни спят, правда, я ведь никого сейчас не удивлю? Во сне мы, естественно, тоже спим. И вот человек решает освоить технику осознанного сна, узнает какую-то технику, которая делается перед сном и занимает пару-тройку минут, и надеется на то, что его осознанность от этого возрастет до небес и у него сразу все получится. Вы же понимаете, что так не бывает, это огромное заблуждение.

Нам дарованы тела, нам дарован материальный мир, так почему бы нам не делать тренировки здесь? Здесь, в нашей обычной жизни.

Перед тем, как писать книгу, я еще раз проанализировала весь свой опыт, начиная с трех-четырёх лет, когда я начала осознаваться во сне. Я вспоминала, как я взаимодействовала с миром осознанных снов. И я вспоминаю, что я молилась боженьке, мама мне говорила: «Аня, на небе на облачке боженька сидит, и он исполняет все желания». Сейчас забавно это вспоминать, а тогда, в детстве, я в это искренне верила, настраивалась перед сном и говорила: «Боженька, можно я во сне пойму, что сплю, я хочу там полетать!».

Тогда еще, в реальности я пыталась научиться летать, прыгала с двухъярусной кровати, махала руками, у меня ничего не получалось, но я понимала, что во сне-то у меня точно получится.

Уже тогда у меня было четкое понимание и знание, что во сне точно такие же по яркости ощущения, как в реальном мире, и мне было очень важно научиться им управлять, ведь там я могла делать все, что не получалось делать в реальности.

Этот дар есть у каждого

Часто мне говорят: «Аня, наверное, у тебя просто какой-то дар. Скорее всего, кто-то на это способен от природы, а кто-то нет». Давайте сразу развеем этот миф.

Все, кто интересуется осознанными снами, скорее всего, спокойно воспримут информацию о том, что каждый из нас живет уже не первую жизнь и пришел сюда уже с определенными навыками.

Я хорошо помню некоторые прошлые свои жизни и знаю, какой опыт я получала там. Навык осознанно сновидеть со мной уже не первую жизнь, поэтому мой разум был готов к этому уже с самого детства. Моя внутренняя часть, моя душа уже имеет багаж знаний. У каждого свой багаж знаний, и он раскрывается в процессе осознанности. И осознанные сны, если есть такой запрос у человека, тоже приходят обязательно, просто это происходит у кого-то раньше, у кого-то позже.

Что значит развивать осознанность в жизни?

Первое, на что можно обратить внимание, – это такие понятия, как подсознание и сознание. Что такое сознание? Это

ум, мысли, логика. Сюда же давайте отнесем принятие решений, внутренняя оценка «хорошо» или «плохо», в общем, все, что мы отождествляем с нашей личностью. Эта часть нас нам доступна, и ей, как нам кажется, мы можем управлять. Ну, по крайней мере, это делать проще, чем управлять подсознанием.

Подсознание

Эта часть нас считается какой-то волшебной, сложно управляемой, но очень важной. Она скрыта от нас, мы можем только её как-то чувствовать, наблюдать, какое влияние эта часть оказывает на нашу жизнь, на наше проявление в жизни. Для более продвинутых: во снах мы можем встречать проекции, которые выстраивает эта часть нас, чтобы мы что-то поняли. Подсознание – это область души, я бы так сказала.

Душа прикреплена к нашему тонкому телу, к нашей нервной системе, и с помощью чувств и ощущений она телу посылает те сигналы, которые нам нужно сейчас воспринять.

Как мы можем отследить, когда проявляется подсознание, сейчас попробую привести понятный пример.

У всех была такая ситуация, скорее всего: представьте, вы сказали не правду своему другу или знакомому, не важно, вы солгали. Мы все иногда лжем, тут нет ничего криминального. Так вот, ложь прозвучала из ваших уст и в этот же момент вы одновременно начали чувствовать какой-то дискомфорт внутри. Такое, слегка осязаемое чувство, которое не дает покоя. И вот вы уже стоите и старательно стараетесь

этого не показать, боитесь, что а вдруг он поймет что я сейчас вру и разоблачит меня, обидится, перестанет меня уважать и т. д. Знакомая ситуация?

Если бы вы обладали навыком понимать сигналы своего подсознания, вы бы четко сейчас поняли, почему такие ощущения и как помочь себе пережить эти эмоции искренне и не вредя окружающим. Вот почему полезно дружить и понимать свое подсознание. Оно всегда учит нас проявляться в этом мире максимально естественно, быть таким какой ты есть и отсюда работать над собой, расти и развиваться.

Способ, который поможет вам познакомиться со своим подсознанием

Сегодня, когда ляжете спать, скажите себе: «Привет, мое подсознание!». На слово «подсознание» вам может прийти какой-то определённый образ. Это может быть все, что угодно. Человек, какой-то шар светящийся, еще что-то, но лучше что-то представить, чтобы получилось сосредоточить внимание.

Для верующих людей подсознание может быть чем-то божественным. Какой-то свет или даже Бог.

Вообще, разговор с самим собой это, по сути дела, молитва. Я человек, который на данный момент не относится к какой-то определенной религии, поэтому у меня свое понимание слово «молитва». Но если вы человек верующий, то можете настраиваться внутренне на какого-то святого, и это даже будет лучше.

В общем, закрываем глаза и говорим: «Привет подсознание! Давай дружить!» или «Давай познакомимся!». И наблюдайте, что будет происходить. Это самый простой спо-

соб, с которого можно начать общение со своим подсознательным. Возможно, вы почувствуете какой-нибудь сигнал в теле, например, рука зачесалась или нога дернулась, нос зачесался.

Можно сразу договориться с подсознанием, какая его реакция на ваши слова будет означать слово «да», а какая слово «нет».

Например, вы предложили познакомиться, и у вас вдруг зачесалось веко, уточните: «Это означает ответ „да“? Да, давай познакомимся?», и если оно опять зачесалось, то значит, действительно, это ответ «да».

Поначалу может не получаться, потому что будет включаться внутренний скептик. Здесь важно расслабиться и довериться. В практике осознанных сновидений тоже очень важно уметь доверяться своему подсознательному, уметь впустить в свой мир новые понимания. Вот и зона роста, правда?

Могу сказать про себя, что я достаточно долго таким образом училась налаживать контакт со своим подсознанием. По-разному к нему обращалась, говорила, что люблю его, что мне нужна его помощь и поддержка. Я ощущала, что не до конца доверяю себе. Но потом все получилось, и теперь

у меня есть прекрасный помощник – мое подсознание.

Это самый простой шаг, с которого можно начать знакомство со своим подсознанием и путь в осознанные сновидения.

Это такая внутренняя работа, интимная, лично ваша, с которой вы начинаете диалог со своим внутренним миром.

После этой работы могут очень быстро начать происходить чудеса. Очень скоро может присниться какой-то яркий сон, например. У меня проходит практикум по осознанным снам, и у ребят уже на первом месяце, когда они только начинают разговор с подсознанием, случается что-то интересное. Яркие сны у всех, а у некоторых сразу же и осознанные сны случаются.

Практика «Общение с подсознанием»

Начните с этого простого шага. Общайтесь с подсознанием каждый день, и, вы увидите, результаты не заставят себя ждать. А ведь я рассказала вам только верхушку айсберга, дело не закончится только яркими снами, и даже оно не закончится просто осознанными снами. Там откроются такие перспективы, о которых, возможно, вы даже не задумывались. Но обо все по порядку.

У всех у нас бывают сложные жизненные моменты, вопросы, на которые мы долгое время не можем получить ответ. С такими вопросами тоже можно обращаться к подсознанию. Попробуйте своему подсознанию задать вопрос перед сном. Скажите ему: «Привет подсознание! Сейчас в моей жизни происходит вот такая история, помоги мне разобраться, какой жизненный урок я сейчас прохожу. Может быть, ты сделаешь это через сон?». Или скажите так: «Давай разберем вот эту мою ситуацию в моем сне?».

Я привела примеры того, как я взаимодействую с подсознанием, но тут нет какой-то жесткой схемы, делайте это так, как комфортно лично вам. Задавайте вопросы внутрь себя, постоянно помните, что внутри у вас есть замечательный помощник, готовый всегда прийти к вам на помощь, но пока

его не спрашивают, он, естественно, молчит, так что спрашивайте, и вы обязательно получите ответы на все ваши вопросы.

Казалось бы, что то, что я сейчас рассказываю, уводит фокус из темы осознанных сновидений, но, на самом деле, именно это-то и приведет вас туда. Это произойдет очень естественным образом.

Очень важно осознавать, что сейчас в жизни вас волнует больше всего. Это дает эмоциональную подпитку, помогает наладить контакт с самим собой. Так вы будете настраиваться на определенную волну.

Когда же вы наладите контакт со своим подсознанием, вы сможете с ним договориться о чем угодно. Ложась спать, попросите свое подсознание, чтобы оно подсказало вам во сне, что вы сейчас спите, помогло вам осознаться во сне. Договоритесь о том, как оно это сделает. Может быть, сигналом для вас будет то, что вы увидите во сне определённого человека или окажетесь в определенном месте.

Не нужно это говорить вслух, учитесь говорить внутри себя с вашим подсознанием, с вашей внутренней силой, с вашим богом, с вашей душой, в общем, называйте это как хотите.

Задавайте вопросы относительно того, что вас сейчас беспокоит больше всего. У кого-то проблемы с деньгами, у кого-то со здоровьем, у кого-то проблемы в отношениях. Осознайте, что вас беспокоит на данном этапе жизни, и задайте вопрос внутрь себя.

Обратите внимание на тот факт, что вы сами себя каким-то образом вывели на то, чтобы знакомиться с практикой осознанных снов. Ведь это произошло, скорее всего, потому, что вы ищете ответы на какие-то вопросы, значит, что-то вас в данный момент не устраивает, и это очень мощная практика – осознать, что же вас мучает, и начать общение с самим собой. Это невероятно богатый источник новых пониманий о себе.

Не откладывайте в долгий ящик, начинайте эту практику уже сегодня. Сегодня, когда будете ложиться спать, скажите своему подсознанию: «Пожалуйста, наполни меня энергией перед завтрашним днем» или «Разбуди меня в восемь часов утра», ну и т. д.

Пример из жизни

Однажды на Бали со мной произошла такая ситуация: у меня очень сильно закололо в глазу. На Бали достаточно тя-

хотелось купить какие-то лекарства, но я, если честно, не очень люблю прибегать к помощи медикаментов. Так вот, глаз колет, боль адская, на лекарства рассчитывать не приходится. Что же делать, думаю я, и, естественно, начинаю разговор с собой. Говорю себе мысленно: «Подсознание, подскажи мне, чем создана ситуация с моим глазом, откуда эти симптомы?». И мне почти сразу откуда-то изнутри приходит картинка, я вижу мусор. И я четко вдруг осознаю, что это реакция на мусор, который я видела совсем недавно, и очень переживала по этому поводу. На Бали очень много несанкционированных свалок мусора, они повсюду, бывают моменты, когда океан заполнен мусором... Это очень тяжело видеть.

Я осознала, что таким образом проявляется мое несогласие с данной ситуацией, моя боль по этому поводу. Мне-то казалось, что на моем внутреннем мире это никак не отразится, ну подумала и подумала, что тут такого. Но это несогласие с ситуацией, мое желание что-то с этим сделать и в то же время какая-то беспомощность, остались внутри меня, никуда эти чувства не делись и дали такие вот симптомы.

Я мысленно поблагодарила свое подсознание, сказала себе: «Подсознание, спасибо большое, благодарю тебя, что помогло мне осознать, в чем причина!». И вечером этого же дня мой глаз прошел. А ночью, следом после этого общения с подсознанием, мне еще и сон приснился. Про мусор, про

то, как люди пытаются построить заводы по переработке мусора, осознала, что все не так плохо, не всем плевать на эту ситуацию.

Это яркий пример того, как можно общаться с самим собой, и какие четкие и понятные ответы могут приходить изнутри. Так просто, правда?

На первых этапах, конечно же, будет недоверие, нужно быть к этому готовым и просто пройти этот этап, продолжайте общаться с собой.

Воспринимайте ваше подсознание как друга, наставника, как внутреннего мудреца.

Часто, кстати, люди идут в осознанные сны за встречей с каким-то мудрецом, который даст ответы на вопросы, которые есть в жизни. Да самый главный мудрец-то вы сами и есть. Вот, что нужно понять. Просто важно уметь с собой общаться.

Практика «Ощущения»

Ощущения – очень важная тема. Представьте себе такую ситуацию: идете вы на работу по улице, вдруг мимо вас проходит какой-то дядька, толкнул вас и даже не извинился. У вас в этот момент вспыхнули эмоции, сопровождаемые какими-то мыслями. И вот у вас пошли мысли, в которые вы тотально вовлеклись, что-то такого плана: «Да какой же он...», или: «Ой, ну, видимо, спешит человек», – все зависит от настроения. Но нужно понимать, что эти эмоции обязательно отражаются на нашем организме.

Практика «Ощущения» заключается в том, чтобы научиться эти ощущения отлавливать и наблюдать.

Вот вами овладело какое-то ощущение, где оно отразилось в вашем теле? В плече, в ноге, в голове, в груди, в животе, в горле? Где? Осознайте.

Проще это делать именно с негативными эмоциями, и даже лучше именно с ними это проделывать. Хорошие эмоции не делают нам плохо, а вот плохие – делают.

В примере с мужчиной, который вас толкнул, допустим, у вас возникло раздражение. Зафиксируйте, где оно отрази-

лось в теле. Дальше постарайтесь отлавливать эту эмоцию всегда, когда она возникает, и где она фокусируется. Это поможет вам лучше чувствовать свое тело. Таким образом развивается осознанность. То есть вы не просто живете, а вы непрерывно взаимодействуете с этим миром.

Это, конечно, работа, и тут нужна концентрация внимания. Это необходимо проделывать каждый день. Но это приятная работа, поверьте мне. Вы уже не просто, как амеба, существуете в этом мире, вы начинаете понимать, как вы на самом деле взаимодействуете с этим миром.

Потом постепенно вы поймете, что в вашей власти быть вне эмоции, не вовлекаясь в сюжет. Вы можете смотреть на нее как бы со стороны.

Поймите, наша жизнь – это сон, все, что происходит вокруг это то, что нам снится. Вспомните, как в обычном сне воспринимается реальность. Нам там снится какой-то сон, какие-то сюжеты, мы их или запоминаем, или нет. А теперь вспомните, как происходит в жизни! Ведь тут все то же самое. У нас происходит жизнь, мы ее как-то живем. Вечером если попытаться вспомнить, что было сегодня в течение дня, то ощущения не очень сильно будут отличаться от тех ощущений, которые возникают, когда мы вспоминаем наш сон, правда?

Это тяжело для восприятия, мы будем хотеть отстаивать тот факт, что все не так, но давайте признаемся, все именно так. Наша жизнь – это такой же сон...

А моменты просыпания – это, когда вы не реагируете на этот сюжет, на эту картинку, этот спектакль, который сейчас разворачивается перед вами, это когда вы сможете осознать себя внутри этого процесса.

Где бы ни разыгрывался этот спектакль, на работе, дома, в транспорте, еще где-то. Вот декорации спектакля развернуты, вас толкают, вы раздражаетесь, и вот вы уже в сюжете, вы опять спите.

Попробуйте поймать себя в момент, когда вы разозлились, и отойдите в третью сторону, посмотрите на себя со стороны.

Когда я себя ловлю в такие моменты, я внутренне себе по-доброму говорю: «Ой, дурочка, как разозлилась!». Или «Ой, ладно, ладно тебе, остынь, красотка!». То есть я как бы отстраняюсь, смотрю на ситуацию со стороны и даю себе оценку. Это очень крутая работа над собой, очень увлекательная. Когда ты понимаешь, что, на самом деле, можешь не вовлекаться в сюжет, а наблюдать его со стороны и менять ход со-

бытий на свое усмотрение.

Это и есть навык осознанности.

Ведь так происходит и во сне. Допустим, снится вам какой-то сюжет, и вы в какой-то момент вдруг осознаете, это же не может быть по-настоящему. То есть вас там что-то смутило, и вы вдруг раз и проснулись.

Ведь это срабатывает тот же механизм, который пробуждает нас в жизни и помогает не вовлекаться в какие-то эмоциональные ситуации, а быть в позиции наблюдателя.

Именно для того, чтобы этот механизм работал, и нужно научиться выстраивать диалог с самим собой.

Давайте еще раз вспомним, как это делается.

Выстраивайте дружеские взаимоотношения с самим собой, начинайте с собой общаться, задавайте вопросы внутрь себя, просите себя о чем-то, делитесь с собой тем, что вас сейчас волнует. Спрашивайте, как вам исправить ситуацию, которая вас волнует, как вам зарядиться энергией, как вам настроиться на какое-то действие.

Я, к примеру, постоянно прошу свое подсознание: «Направь меня!» или «Скажи мне, как правильно поступить».

Попросили так и потом наблюдаем, что происходит.

Сначала будете просить и, скорее всего, забывать наблюдать, но постепенно в вас откроется и способность наблюдать. Я бы даже сказала, проснется способность наблюдать. И вы будете видеть очень крутые штуки. Все в процессе познается вами. Не нужно ждать, что это произойдет за один день. Нет, конечно, не за один, и даже не за два, но будьте терпеливы, цель стоит того!

Самое тяжелое, конечно, когда человек пытается скрыться под толстенной маской, когда говорит примерно следующее: «А я никогда не злюсь, я каждый день полон доброты и любви к этому миру!». Он злится внутри, испытывает какое-то недовольство и боится это показать. Там даже каменное лицо с улыбкой выработано специальное. Это, действительно, самое страшное, когда ты не можешь осознать, что сам себя же и обманываешь.

Нужно учиться быть внимательным к себе, замечать свои негативные проявления. И если ты не умеешь управлять своими эмоциями, то ты хотя бы их выпусти из себя, и они не пойдут куда-то внутрь, разрушать твой организм.

Все достаточно просто, всем нам под силу словить свои

эмоции, прочувствовать, где они фокусируются, а потом посмотреть на все со стороны, из позиции наблюдателя. И ни в коем случае не нужно себя винить за проявления каких-либо эмоций. Не нужно думать: «Ой, какая я неосознанная, какие плохие эмоции я проживаю», не виним себя. Мы такие, какие мы есть, мы реагируем на мир так, как чувствуем, все в нас, в наших телах, уже круто, наша задача лишь в том, чтобы уметь это осознать и все, не более того.

Практика «Поймать себя на негативной эмоции»

Устройте себе такую практику уже с завтрашнего дня. Старайтесь в течение дня ловить себя на негативных эмоциях, старайтесь осознать, где фокусируется в теле эта эмоция, прямо отслеживайте её местоположение. Вечером же посвятите время тому, чтобы подытожить, что сегодня произошло. Будет примерно следующее:

· *Мыла посуду, муж сказал что-то, что мне не понравилось, разозлилась, эмоция отразилась в горле неприятными ощущениями.*

· *Пошел в магазин, пока спускался в лифте, понял, что забыл кошелек, почувствовал раздражение, эта эмоция отразилась в лопатках.*

И так столько пунктов, сколько удастся вспомнить. Прodelывайте это ежедневно. Постепенно вы прочувствуете, как это отразится на способности видеть осознанные сны.

Это может показаться странным, и у вас могут возникнуть вопросы: как такая практика может помочь осознанным снам? Но именно такие практики и могут помочь научиться осознаваться во сне, как бы это вас не удивляло.

Смотрите, как прекрасно получается, у нас день наполнен

всякими интересными событиями, но пока мы не осознаны, все проходит мимо нас. Для успеха не только во сне, но и, самое главное, в жизни, для того, чтобы жизнь не пролетала мимо нашего внимания, нужно себя учить осознавать эмоцию. Как только у вас это будет получаться в жизни, неминуемо это начнет происходить и во сне. Вы просто однажды осознаетесь по привычке.

Не нужно расстраиваться, если не все сразу будет получаться идеально. Это абсолютно нормально, со временем все придет. На данный момент вы просто должны осознать, какова степень осознанности в жизни, а это позволит понять, в какой степени вы готовы *осить* (способность осознаваться во сне).

Практика «Позиция мертвеца»

Предыдущие практики уже сделали из нас наблюдателей. Через предыдущие две практики мы учимся наблюдать за эмоциями и учимся наблюдать свой внутренний мир, а теперь я предлагаю начать еще и наблюдать за миром.

Я часто говорю, что для того чтобы видеть осознанные сны, нужно больше быть в моменте сейчас, но, что это значит, давайте разберемся. Предлагаю вашему вниманию упражнение, которое я придумала когда-то давно, – «Позиция мертвеца». Пожалуйста, не нужно бояться этого названия, просто так будет более понятна суть.

Можно сначала проделывать это упражнение на улице. Например, по пути из дома на работу или по пути в магазин. Представьте себе, что вас сейчас нет, вы – невидимка, вы умерли, вас не существует в мире. И в этой позиции наблюдайте за миром, за тем, что происходит вокруг. Просто будьте наблюдателем. Поверьте в этот вымысел – вас сейчас нет, есть только наблюдатель, вас никто не видит, жизнь так и идет своим чередом, как шла, когда вы были внутри этого процесса, а сейчас вы можете видеть все, не вовлекаясь в процесс.

Понаблюдайте за своими ощущениями внутри, это очень занимательно, поверьте. Ты начинаешь вдруг замечать людей вокруг, начинаешь видеть дома, которых раньше почему-то не видел, хотя все время ходишь этим маршрутом. Очень интересно наблюдать за тем, как люди взаимодействуют друг с другом.

Постепенно внутри тебя пробуждаются такие эмоции, которых до этого никогда раньше не испытывал. Одна картина меня буквально растрогала до слез, я увидела, с какой любовью дворник убирал улицу. Стояла как вкопанная и не могла справиться с эмоциями, стояла и плакала.

Этот прием очень здорово использовать и в каких-то стрессовых ситуациях или когда ссора какая-то происходит. Взять и включить этот режим, сказать себе внутренне: «Меня нет, меня не существует сейчас», это позволяет сохранять холодную голову в сложных моментах, не говорить импульсивных каких-то вещей своему оппоненту.

Еще одним приемом, позволяющим быть в позиции наблюдателя, хотелось бы поделиться с вами. Только главное все это проделывать так, чтобы это было не внапряг, по фану. Перед выходом на улицу нужно обострить все органы чувств, для этого нужно сесть, закрыть глаза, сфокусироваться на дыхании. Несколько раз глубоко вдохнуть и выдох-

нуть, потом подключить к этому процессу ощущения в теле, прочувствовать, какова температура тела, каково положение тела. Потом сюда же подключаем запахи и звуки. Фокус должен перемещаться, а не быть в одном месте каком-то. То на звуки, то на запахи, то на ощущения, то на дыхание.

Посидите так минутки три – выходите на улицу и видите мир совершенно по-новому, не так, как привыкли его видеть и воспринимать. Это состояние нужно в себе фиксировать. Это и есть умение быть в моменте «сейчас», быть осознанным, быть включенным, быть пробужденным.

Смысл от всех этих практик будет лишь в том случае, если вы будете вспоминать и проделывать их как можно чаще. Стремиться как можно больше времени быть в осознанном состоянии.

И тут уже не будет вопросов, как все эти практики могут помочь осознаться во сне. Ведь это же очевидно, привычка осознаваться наяву не может не спровоцировать однажды осознанность во сне.

Главное – проделывать хотя бы одно из этих упражнений ежедневно. Вы должны понимать, что чуда не случится, если не уделять этому внимание. Это как со шпагатом, ведь не приходит же нам в голову, что однажды мы просто возь-

мем и сядем на шпагат случайно, никогда до этого не тренируясь.

Что будет с вами происходить, если вы будете делать эти упражнения?

Первая ступень.

Сны начинают сниться

Если вам сейчас не снятся сны вообще, вы их не видите, то проделывая эти практики, вы постепенно начнете видеть сны. Возможно, не каждый день, но вы начнете их видеть, и они будут яркими.

Знайте, это первые признаки того, что ты уже близок к осознанному сну.

Вторая ступень.

Сны начинают запоминаться

Когда вы начинаете прокачивать свою осознанность в обычной жизни, вы начнете мало того, что видеть более яркие сны с обрывистым сюжетом, так теперь вы еще и запоминать их начнете.

Третья ступень.

Сны с ярким сюжетом

На этой ступени сны, как фильмы, с ярким сюжетом. Просыпаясь, вы можете четко вспомнить весь сюжет, со всеми деталями, диалогами, декорациями.

Удивительно насколько мягко и аккуратно наше подсознание раскрывает в нас способность видеть осознанные сны. Это все нужно просто прочувствовать на себе.

Четвертая ступень.

Сны, в которых вы почти осознались

Это очень забавный опыт. Перед сном вы договариваетесь с собой, что во сне вам должно присниться то-то и то-то, и, когда вы это увидите, это будет для вас сигналом к тому, чтобы осознаться. Вам это действительно приснится, а вы так и не осознаетесь. Это прям демонстрация того, как мы бываем не-осознанны. Вы даже, возможно, будете думать: «А, ну это же сон, все нормально, так и должно быть».

Ну да, да, сон, очнись сейчас в этом моменте и задай ход событий дальше. Но нет, ты продолжаешь спать, и видишь не тобой придуманный сюжет.

И только когда вы просыпаетесь, вы вспоминаете, что ведь, и правда, все было так, как вы просили себя перед сном, почему же вы не осознались... Большой вопрос...

Пятая ступень.

Ну и естественно, следующая ступень вашего развития, это наконец-таки понять во сне, что это сон. Понять и начать там делать все, что захочется.

Но, дорогие друзья, большой ошибкой было бы бросить все те практики, которые вас привели к тому, что вы наконец осознались во сне. Ведь, благодаря им, вы прокачиваете свою осознанность. Перестанете их делать, могу дать практически сто процентов того, что этот прекрасный опыт осознания во сне с вами больше не повторится. Ведь вы опять заснете в жизни.

Здесь, как в любом процессе, в котором мы идем к какому-то результату. Будете тренироваться – результату быть, как только забрасываете практику, все, что уже натренировали, тоже очень скоро испаряется.

Очень здорово, если сам процесс вам интересен. То есть вы этим занимаетесь не потому, что надо, а потому что просто это интересно. Потому что вам это в удовольствие.

Ведь столько бонусов дарит нам осознанность. Мы можем в момент ссоры с любимым человеком осознать, что происходит, и остановить этот сценарий, попросить прощения. Ведь ссоры-то у нас, когда происходят? Когда мы спим в жизни.

Когда же вы начинаете прокачивать себя в вопросах осознанности, постепенно вы начинаете чаще просыпаться в жизни, и именно эти просыпания подарят в будущем гармонию.

Осознанные сны – это лишь маленькая часть того, что вы обретете, это, я бы даже сказала, бонус ко всему тому, что подарит вам осознанность. Постепенно вы научитесь отслеживать, отчего в вашей жизни возникают ссоры. Научитесь отслеживать, почему вы проявляетесь именно вот так, в чем истинные мотивации ваших поступков.

То, что мы себя хорошо знаем, – это иллюзия, это очень большое заблуждение. Пришло время познакомиться с собой настоящим.

Самое главное во всем этом процессе – продолжать тренировать осознанность в жизни, даже тогда, когда у вас начнет получаться осознаваться во сне.

Потом постепенно у вас начнут получаться прямые переходы. Это когда ты полностью концентрируешься на теле, отслеживаешь его засыпание, а твое сознание переместилось в наш «мир снов».

Многие люди, которые учатся осознаваться во сне, начинают практиковать различные техники, которые рекомендуют прокаченные практики. Эти техники не дают результата, и человек начинает думать, что осить могут не все. Но, ребята, сейчас, когда вы прочитали предыдущую часть книги, вы хорошо понимаете, почему голые техники могут привести к такому результату. К результату, когда человек бросает вообще практиковать и пытаться. Ведь осознанность, она не только во сне, самое главное – это осознанность тут, в жизни.

Общайтесь почаще со своим подсознанием. Ложась спать, поговорите с ним, обратитесь к нему и попросите: «Дорогое подсознание, пожалуйста, помоги мне во сне найти ответ вот на этот вопрос!». И не забудьте утром проанализировать, что вы видели во сне, пусть этот сон еще не был осознанным. Или попросите его вот так: «Дорогое подсознание, давай договоримся, что ты мне поможешь осознаться во сне! Ты поможешь мне понять, что это сон, когда я увижу то-то и то-то».

Предлагаю резюмировать. Для начала нам нужно всего три простых шага:

1. Общение со своим подсознанием
2. Ловим себя на эмоциях и наблюдаем их
3. Наблюдаем, что происходит в мире из позиции Мертвеца

Домашние задания к этому блоку

Задание №1

Проведите интересный эксперимент, проверьте, как работает ваше подсознание. Договоритесь с ним перед сном о том, чтобы оно напомнило вам завтра о том, что вам надо сделать фотографию в определенное время, например в 16.20. И наблюдайте, что будет происходить. Постарайтесь прочувствовать как это – полностью довериться своему подсознанию.

Подсознание наше – очень ответственный механизм. Вы увидите, что оно вам напомнит не один и не два раза. Оно вам первое время будет напоминать так, будто это самое ответственное мероприятие, которое только возможно. Но, благодаря этому, у вас с подсознанием может выстроиться диалог. Оно вам напомнит в 12.00 об этом, а вы ему скажите: «Подсознание, давай в 16.20, как и договаривались». Оно может напомнить еще несколько раз в течение дня, это абсолютно нормально, так между вами установится уверенный контакт. Прodelывайте это упражнение еще в течение нескольких дней.

Если с первого раза у вас не получится выстроить диалог,

не расстраивайтесь. Просто понимайте, что потребуется чуть больше времени для того, чтобы наладить контакт со своим подсознанием. Поймете фронт работ, так сказать.

Можно еще таким же образом договориться с подсознанием о том, чтобы оно разбудило вас в определенное время.

Задание №2

Наблюдайте как можно больше за эмоциями. Лучше за негативными. Как только почувствовали какую-то негативную эмоцию, направьте внимание внутрь себя и посмотрите, где эта эмоция отражается в теле. Вы увидите, что у ваших эмоций бывают «любимые» места в вашем теле. Но будьте внимательны, не нужно думать, что они селятся всегда в одних и тех же местах. Включите осознанность и вы увидите, что если сегодня досада «застряла» в горле, завтра ей ничего не помешает застрять в груди, например.

Задание №3

Еще одно задание, которое поможет выстроить диалог с подсознанием, узнать, как ваше подсознание отвечает вам на вопрос «да», а как «нет». Выполняется это упражнение следующим образом. Нужно занять удобную позицию, сесть или лечь, расслабиться и задать вопрос подсознанию, подра-

зумевающий ответ «да».

Например, скажите мысленно: «Меня зовут *так-то*». После этого ждите сигнал от тела. Может быть, у вас дернется, например, палец на правой руке, или зачесется нос, или еще что-то.

Задайте еще один вопрос, подразумевающий ответ «да», проверьте, произошло ли то же самое. Потом изучите через такой же механизм, как ваше подсознание говорит вам «нет».

Хочу предупредить, что вполне нормально, что не все сразу получится. Потребуется несколько подходов, но не отступайте, потом поймете всю прелесть того, что вы наладили контакт с подсознанием.

Я предлагаю сейчас оценить, как изменились ваши сны, после недели практики по этой книге.

Может быть, сны стали ярче, может быть, у тех, у кого до этого не получалось запоминать свои сны, теперь это получается, или все-таки всё осталось без изменений.

Вы должны понимать, что результат у вас будет обязательно, даже если сейчас у вас ещё не получается сновидеть, про-

сто ваш путь чуть-чуть длиннее, чем у тех, у кого получается сновидеть.

Я хотела бы сказать еще несколько слов по поводу домашнего задания. Было задание: договориться со своим подсознанием и попросить его, чтобы на следующий день оно напало на вас и сделало фотографию в определенное время.

Это упражнение должно было показать вам, как вы взаимодействуете в данный момент со своим подсознанием. Вы наверняка увидели, что подсознание действительно работает. Это была максимально простая задача для подсознания, и оно наверняка показало вам, что оно вас слышит.

Когда мы делали это упражнение на практикуме с теми, кто только начинал общение с подсознанием, у участников были отличные результаты. Подсознание, мало того, что показывало, что оно действительно слышит нас, многие участники рассказывали, что в первое время подсознание раз по десять напоминало о задаче сделать фотографию.

Сразу скажу, что нестыковки во времени в пять-десять минут вполне нормальное явление. Самое главное – увидеть, как ваше подсознание сотрудничает с вами.

А теперь предлагаю представить, сколько неосознанных просьб мы внутри себя перемалываем в течение дня. Ведь очень много всего неосознанного происходит у нас внутри.

Вы когда-нибудь думали об этом? Мы закидываем, совершенно неосознанно, разные установки внутрь себя, и подсознание старательно их запускает в работу ежедневно.

Очень круто, когда начинаешь осознавать, что можно выходить на связь со своим подсознанием, общаться с ним.

Если же ваше подсознание не напомнило вам сделать фотографию, то это показывает, в каком вы контакте сейчас находитесь со своим подсознанием. Это ваш объём работы. Не нужно сейчас думать: «Всё, провал, дальше можно не продолжать, это все только для избранных».

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.