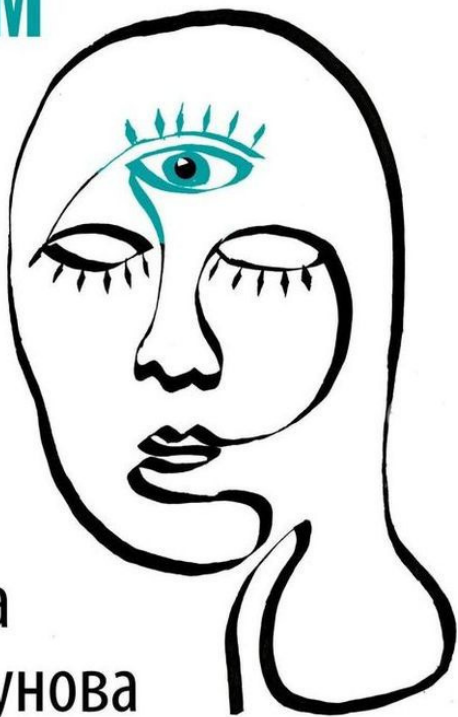


18+ ПУТЕШЕСТВИЕ
ПО ОСОЗНАННЫМ
СНАМ



Анна
Шагунова

Анна Шагунова
Мое путешествие
по осознанным снам

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63754931
ISBN 9785005312136*

Аннотация

Эта книга про мой путь в мир осознанных снов, на котором я училась дружить со своими страхами. Училась доверять себе, формулировать четкие намерения и снимать свои ментальные ограничения, позволять себе мыслить более смело. На страницах этой книги я делюсь своим опытом пути от робкого Осера до человека, который осмелел и теперь совершает во снах невероятнейшие путешествия и открытия.

Содержание

Благодарю Бога за его неиссякаемый источник света, счастья, любви и принятия, за возможность проживать в своем сознании такой удивительный и волшебный путь познания мироздания и законов Вселенной.	6
Приветственное слово	7
И вот вам для затравочки один из снов, благодаря которому, я осознала, что искусство осознанного сновидения нестатично, что этот навык можно совершенствовать	10
Или ты управляешь миром, или он управляет тобой!	19
Сны, в которых реальность создает сам сновидец	27
Еще один сон, где я задавала пространство своим намерением	30
Сны, в которых ты попадаешь в какой-то сюжет	34
Сон, благодаря которому был разрешен сложный конфликт	36
Сон из детства	42
Сны с тяжелыми сюжетами	46
Сон про парад	48
Сон, где я убегала	51
Сны, где ты оказываешься в так называемом	55

чистом пространстве	
Сон про выход из тела	58
Интересный опыт наяву, после которого	66
я в своих снах начала контактировать	
с буддистами	
Самая первая встреча с буддистами	68
Конец ознакомительного фрагмента.	70

Мое путешествие по осознанным снам

Анна Шагунова

Художник-оформитель Екатерина Маркова

Редактор Елена Иванова

Корректор Елена Дробышевская

© Анна Шагунова, 2021

ISBN 978-5-0053-1213-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Благодарю Бога за его
неиссякаемый источник света,
счастья, любви и принятия,
за возможность проживать в своем
сознании такой удивительный
и волшебный путь познания
мироздания и законов Вселенной.
Благодарю за помощь в написании
этой книги моего хорошего
друга Елену Иванову, создателя
проекта «Путь сердца», давший
мне возможность понять свою
истинную природу и смело идти
по пути своего предназначения**

Приветственное слово

Когда я совершала свои первые путешествия во снах, я была уверена, что все эти путешествия – всего лишь плод моего воображения. Но потом появлялось все больше и больше подозрений, что это не так. Что все эти миры реально существуют.

Я аккуратно раскрывала это понимание в себе, потому что, знаете ли, если сразу принять за аксиому, что во время своих снов, я покидаю свое тело и оказываюсь на совершенно другой планете, например, и, что это далеко не плод моих фантазий, это как-то лихо. Так можно и свихнуться ненароком.

Это был путь, на котором я училась преодолевать, а правильнее сказать, приручать свои страхи. Училась доверять себе, формулировать четкие намерения. Училась снимать свои ментальные ограничения и позволять мыслить более смело.

На страницах этой книги я попыталась рассказать свой путь от робкого ОСера до человека, который осмелел и теперь совершает во снах невероятнейшие путешествия и открытия. Благодаря чему ОСы стали не просто развлечением.

Я хорошо понимаю, что мне еще много всего предстоит узнать, но уже сейчас в моей копилке достаточно интересных историй, которые случались со мной на этом пути.

Эту книгу я решила полностью посвятить своим снам. Я расскажу, какие бывают сны, расскажу, где мне довелось путешествовать и с кем общаться, какие эксперименты я проводила в своих снах. Какие озарения приходили ко мне.

Очень надеюсь, что, путешествуя по страницам этой книги, перенимая мой опыт, ваше подсознание получит руководство к действию, и для вас откроются миры, в которые вы тоже сможете путешествовать в своих снах.



В этой книге я не сохраняю хронологический порядок моих снов. Я попыталась создать некую классификацию, и это сделало невозможным описывать сны именно в том порядке, в котором они мне снились. А потом я поняла, что так даже лучше.

Дело в том, что умение сновидеть эволюционирует во мне. Оно будет эволюционировать и у вас, но, скорее всего, как-то по-своему. Однако, я хорошо знаю, дорогие мои друзья, с какой техничностью некоторые из вас подходят к теме осознанных снов. И если я буду иметь неосторожность и выдам хоть какую-то схему, кто-то из вас обязательно за это зацепится

и будет думать, что у него должно получаться все в точности так, как происходило у меня. А это неминуемо приведет к тому, что к собственному прогрессу такие люди будут относиться очень предвзято. Вплоть до того, что этот прогресс будет просто-напросто не замечен.

Все очень индивидуально. В этом я уже убедилась. Самое лучшее, что я могу для вас сделать – это поделиться своим опытом, но уж точно не навязывать какую-то структуру. Возможно, то, к чему я шла годами, у вас получится за месяц, а то, что у меня получилось быстро, от вас потребует больше времени.

Если вы держите в руках эту книгу, будьте уверены, что ваше подсознательное уже ведет вас очень правильно, ведь я люблю осознанные сновидения всей душой, постоянно изучаю этот процесс и очень люблю делиться своими находками.

Так что не ищите тут инструкций. Давайте просто повеселимся, гуляя по воспоминаниям моих путешествий из снов.

И вот вам для затравочки один из снов, благодаря которому, я осознала, что искусство осознанного сновидения нестатично, что этот навык можно совершенствовать

Однажды я поняла, что и в осознанных снах информация раскрывается по степени нашей моральной готовности, дабы мы окончательно не слетели с катушек. Это понимание пришло в результате моих размышлений, о которых речь пойдет дальше.

После очередной встречи, которая случилась в одном из моих снов, я подумала: интересно, почему эти встречи случаются так спонтанно? В жизни я руководствуюсь законом «Мой мир – мои правила». Но вот парадокс, в снах это правило не работает. Меня хаотично бросает из одной крайности в другую. То я вижу умерших и веду с ними светские беседы, то вдруг оказываюсь в будущем, то ко мне навевываются какие-то учителя, хотя такого запроса не было, и вдруг начинают затирать мне какие-то философии. То есть в этом процессе нет абсолютно никакого порядка.

Почему так? В какой-то момент меня начало это сильно напрягать. Последней каплей стал один достаточно забавный ос.

Делаю я, значит, осознанный переход в свой сон. Полностью прослеживаю все этапы засыпания тела и тут оказываюсь в темном пространстве, ничего не вижу. Понимаю по ощущениям, что сейчас нахожусь у себя дома. Думаю, ну, видимо, это потому, что сейчас ночь. Решила зажечь свет своим внутренним зрением, не получилось. Ну, если так не получается, значит придется по старинке встать, подойти и включить свою настольную лампу. Надеюсь, она здесь, несмотря на то, что это сон.

По памяти нащупала выключатель, загорелся свет и частично осветил мою комнату. Вдруг из темной части помещения со мной кто-то начинает говорить, причем таким страшным металлическим голосом:

– здрааааааавствуй....

Я на секунду замерла и испугалась. Затем вспомнила, где я сейчас нахожусь, и тут же одернула себя и как давай смеяться:

– Кто там? А ещё страшнее голос можешь сделать?))))

Направила свет в ту тёмную часть, из которой доносился голос. Мне стало интересно, кто же это там такой дерзкий ко мне пожаловал? В мой мир, где существуют только мои правила!

И тут вижу перед собой мужчину, которому на вид примерно лет 40. Одет он был полностью в стиле «бандита из 90х»: фиксы на зубах, крест на шее, треники с туфлями, да ещё и сидел на корточках с сигаретой в зубах...

Я ему говорю:

– Дружок, а ты кто?

Он продолжал своим устрашающим голосом:

– Я пришел поговорить с тобой!

– А обычным голосом, что не судьба диалоги вести? Если ты напугать меня захотел, то это у тебя уже не получится сделать! Даю тебе один шанс! Быстро нормальным голосом говори, что тебе вообще нужно, либо заблокирую тебя.

Он очень удивился, и я прямо прочувствовала его неуверенность. Он как-то замешкался, весь сжался и встал с кор-

точек. Стало заметно, что ему теперь как-то неудобно за то, что пытался меня напугать. Дальше он говорил обычным, а не устрашающим голосом, но все-таки на сленге пацана из 90-х:

– Да ладно, красавица, не гони. Давай просто поболтаем, чё впадлу, что ли?

– Вот! Это другое дело! Давай сразу к сути, что ты хотел. У меня на сегодняшний сон вообще-то были другие планы, так что поторопись!

Далее он мне начал рассказывать, что его убили на стрелке примерно в 90-х годах. Что при жизни он занимался каким-то мошенничеством и имел несколько судимостей, за воровство в основном. Но самое главное, зачем он ко мне вышел на контакт, это для того, чтобы я каким-то образом нашла его друга Димку Пеньшова (или Меньшова, точно не помню уже) и передала, что «Серёга нормально двигается на том свете».

Я немного опешила. Ну, это нормально, вообще? С какой это стати я должна быть чьим-то передатчиком? Ладно бы послание было важное, а тут просто приветик, будьте добры, передайте...

– Нет уж, дорогой друг! Я, конечно, понимаю, что у тебя все вопросы легко решались при жизни, но тут уж извини, ничем тебе помочь не могу.

После этих слов я с ним попрощалась, так как мне надоел этот диалог, и просто вылетела в окно.

Именно этот сон оставил во мне какой-то неприятный осадок. Почему это, интересно, в мой сон приходят все кому не лень, да ещё и думают, что я буду выполнять какие-то поручения! Что это вообще такое! Почему я не могу влиять на это?

До меня наконец-то дошло, что если я не хочу, чтобы мне снилось все подряд, я должна планировать свои сны заранее. Чтобы мне снилось ровно то, чего мне действительно хочется! И чтобы общалась в своих снах с теми, с кем я реально хочу общаться, а не с тем, кого как-то рандомно принесет ко мне на огонек.

Но вот в чем была загвоздка. Когда у тебя еще не получается осить, ты представляешь, что как только ты раскроешь в себе этот навык, то будешь бесконечно путешествовать по разным локациям. В горы, на море, в космос, на дно океана и еще бог весть куда. Только дело в том, что я в этом вопросе человек очень искушенный, я уже где только не по-

бывала... Я начала скучать от того, что весь мой потенциал во сне – это побывать там, где мне захотелось побывать.

Я поняла, что помочь в этом вопросе могут мне внутренние запросы. Не просто бездумно менять локации, а попытаться при помощи своих путешествий лучше понять себя, эту жизнь и так далее.

Ах, какие перспективы открывались, когда я это поняла. Конечно же, нужны внутренние запросы! Кстати, сначала я немного растерялась. Было ощущение, что мне все уже известно и о себе, и о жизни на Земле. Но постепенно получилось отказаться от такой, попахивающей гордыней, позиции и взглянуть на этот мир детским, немного наивным взглядом. И мир будто начал открываться для меня заново.

Параллельно с моими запросами пространство сна стало приобретать все большую гибкость. Оказалось, что какие-то сны мне нужно планировать, еще бодрствуя, а какие-то я могу создавать прямо во сне. Все зависит от внутреннего запроса.

Чтобы вы лучше прочувствовали, что я имею в виду, поясню. Например, мой внутренний запрос: **«Понять, откуда у меня то или иное заболевание»**. Сначала я формулирую этот запрос перед сном и просто иду в сон, ничего не придумывая, а иногда даже не стремясь там осознаться, просто

наблюдаю за сюжетом, который мне снится. Подсознание откликается всегда. Другой вопрос, что мы этого не замечаем. Я внимательно слежу за сюжетом, потом анализирую его. Почему это мне приснился мой дом, в котором я жила в детстве? Что это может значить? Может быть, подсознательное подсказывает мне, что копать надо там, в детстве?

Перед следующим сном я делаю запрос: «**Побывать в такой-то ситуации, которая произошла со мной в детстве**». И уже в этом сне я осознаюсь и, наблюдая за ситуацией, стараюсь хорошо прочувствовать свое эмоциональное состояние, которое было у меня в этой ситуации.

Бывает по-разному. На какой-то запрос получается найти ответы очень быстро. Какие-то требуют больше времени. Но суть в том, что все ответы внутри, нужно только суметь найти к себе подход.

Оказалось, что можно даже заказывать необходимую степень осознанности для себя. Что можно задавать пространство уже будучи во сне, а не строя планы перед сном. Что можно отказаться от тела и путешествовать просто точкой сознания. И еще много чего можно. Я об этом расскажу на страницах этой книги.

Еще хотелось бы сказать пару слов об уме. Очень возмож-

но, что ум будет постоянно пытаться принять участие в этом процессе. Он будет нашептывать, что это не каждому дано, что нужны какие-то тайные знания, что нужны специальные ритуалы и засыпать нужно обязательно в определенной позе, иначе ничего не получится. Не верьте ему! Он такой выдумщик. Но и не злитесь на него. Посылайте ему воздушные поцелуи, а сами отправляйтесь путешествовать в свои сны.

Так же стоит учитывать, что на сны влияют внешние факторы. Телевизор, реклама, фильмы, новости. Например, если меня что-то цепляет, какая-нибудь новость западает мне в душу, то обязательно она перекочет в мои сны, а это создает определенный шум. Поэтому я стараюсь контролировать, что впускать в свое сознание, а что не стоит.

В общем, если еще не пробовали входить в мир осознанных снов через запросы, то сделайте это. Гарантирую, что вас ждет много интересных открытий. Кстати, очень часто я была свидетелем того, как у человека, у которого никак не получалось осить, вдруг начинало это получаться, благодаря сформулированному запросу.

Чудо? Нет! Просто наше подсознательное – очень интересная система. Его очень тяжело заставить делать что-то просто так, непонятно для чего. А вот помогать оно нам будет с большим удовольствием!



Или ты управляешь миром, или он управляет тобой!

Знаю, что многие люди боятся своих снов. Придумывают различные ритуалы на случай, если во сне встретится что-то страшное. Наверное, если бы я не начала рассказывать людям о своем опыте осознанных сновидений, а они не стали бы делиться со мной тем, что у них происходит в этой области, то я бы никогда не узнала, что у кого-то существует такая проблема, как страх во сне.

Дело в том, что мой фундаментальный закон как в жизни, так и во сне звучит следующим образом: *Или ты управляешь миром, или он управляет тобой!*

Без разницы, какой мир имеется в виду. Мир, который во сне, или мир, который наяву. Я даже выработала для себя одну фразу, произнося которую, искренне верю, что все начнет меняться в нужную для меня сторону. Звучит эта фраза следующим образом: «я выбираю...», а дальше вставляю, что именно я бы хотела выбрать в данный момент. Даже погоду я порой для себя выбираю.

Я каждый раз заказываю для себя солнечный день на свой

день рождения, и даже когда я переехала жить из Приморского края в город Санкт-Петербург, даже там всегда в мой день светит яркое солнце. Думаю, все в курсе, что Питер – это город дождей и вечного серого неба. Но удивительным образом, как по волшебству, светит солнце в нужные для меня дни, ведь накануне я произнесла волшебные слова «я выбираю...». Забавно, но никогда не подводит этот навык в игре с нашей реальностью.

Я ещё и поэтому очень люблю развивать в себе осознанность в нашей земной жизни, не только во снах. Хотя это две взаимосвязанные вещи, конечно. Но ведь именно умение осознать себя в определенной жизненной ситуации и помогает нам брать ответственность в свои руки и направлять свои мысли и эмоции в нужное русло, а оттуда все эти чудеса, которые весьма сложно объяснить.

Так что, когда ты можешь быть осознанным, ты понимаешь, что можешь управлять событиями. И если в реальной жизни сложновато сначала поверить, что ты и только ты управляешь своей реальностью, то во снах очень легко увидеть, как быстро работает намерение. На страницах этой книги поговорим и о страхах, и о намерении.

Когда же осознанность пришла в мою жизнь? На самом деле, в моем сознании есть вспышки воспоминаний о тех мо-

ментах, когда я была еще в утробе матери. Эти воспоминания так же реальны, как и моя жизнь. Я отчётливо помню, как я впервые, находясь в утробе, осознала себя. Я не знаю, на каком месяце развития это произошло, но я помню, как открыла глаза, и вокруг были темно-красные цвета, я слышала непрерывный поток стуков маминого сердца. Я не осознавала, что это именно сердце, но этот стук был очень успокаивающим, любимым и нужным.

Помимо сердечного ритма, я слышала журчание и гул. До меня доносились звуки голоса мамы. Фразы я понимать не могла, но интонацию, звучание, мелодичность голоса я слышала. Я чувствовала в тот момент тотальную радость и гармонию. Такое доброе спокойствие, благодать, счастье. Мне сложно подобрать слова этому состоянию. Это как соединение со всем миром воедино, без страха, без сомнений, на полном доверии к моменту.

Мне было не тесно, я могла спокойно расправить руки и перевернуться. Я видела тонкие речки полос (скорее всего, это были вены). Я могла мыслить и анализировать. Затем я впервые увидела свою руку, пальцы, ладонь. Помню, как я какое-то время разглядывала свои пальцы. Они мне казались идеальными. Помню, что подумала в этот момент, как же здорово, у меня теперь есть руки. Я не знала слов и фраз, я мыслила ощущениями, которые я сейчас перевожу в слова

В ЭТОМ ТЕКСТЕ.

Помню, что я ощутила голод в своем крошечном теле и подумала: «а как же я сейчас смогу поесть, где мне взять еды?». Для меня это было как будто впервые, я не понимала, как я буду есть. Как только я подумала об этом, мое тело начало наполняться, и чувство голода постепенно исчезло. Тогда я осознала наличие пуповины. Я так радовалась этому процессу, что лишь только я подумала о том, что голодна, сразу начался процесс по устранению этого чувства и насыщению меня. На этом мое воспоминание закончилось.

У меня также есть воспоминание о моем рождении. Это самое сильное воспоминание, наполненное гаммой разных эмоций и переживаний. Я помню, как я проснулась от четкого ощущения, что сейчас мне нужно покинуть мамино тело. Помню, что я чётко знала, когда я должна это сделать, но почему-то это начало происходить гораздо раньше. Я очень испугалась в этот момент. Начала в панике говорить маме мысленно, что ещё рано.

«Родная, потерпи, мое время ещё не настало. Мне ещё рано, мама, мне ещё рано!».

Я так старательно ей пыталась об этом сказать. Когда я почувствовала сильное давление на мое тело со всех сторон, то смирилась с этой несправедливостью и начала свой процесс выхода. Я как будто знала, что и как делать. Я не знаю, откуда и как мы получаем эти знания, но я чётко знала, что делать моему телу в этот момент. По моим воспоминаниям, самое страшное в этом процессе – это решиться вставить голову в чёрное место, там, где был выход. Мне так не хотелось выходить, но я чётко осознала в этот момент, что и тут я уже не смогу быть.

Все тело было сдавлено, я чувствовала ужасный дискомфорт. Я набралась храбрости и начала стараться выйти в свой новый мир. Я помню чётко, как повернула голову к выходу. Затем у меня черный экран, и бездна в голове, и яркий свет. Помню, как меня кто-то держит, я не плачу, мне жутко холодно, все мое тело пронзает тысяча иголок. Помню противный и злой голос акушерки. Мне очень неприятен этот голос.

Каким же ярким мне тогда показался свет. Я щурилась, но старательно пыталась открыть глаза. Мне было очень интересно. Я помню, что мне очень хотелось к маме. Мне было и страшно, и любопытно, и интересно одновременно. Я чётко понимала, что мама это мое успокоение.

Я помню, что все начали переживать из-за того, что я не издаю звуков, и отчетливо запомнился мне сильнейший удар. Он был настолько сильный, что я не смогла сдержать в себе эту боль. Сама того не понимая, я открыла рот и закричала изо всех сил. Я помню, что с криком я как будто обожгла все свое тело изнутри. Это ужасное чувство, это сильная боль. Я ещё больше в тот момент захотела к маме. Начала ей посылать сигналы, чтоб она спасла меня. «Мамочка! Пожалуйста, помоги! Мне очень плохо!».

Я ощутила огромную ненависть к этой женщине, которая меня так грубо держала. Я так яростно злилась, но в то же время чувствовала всю ничтожность и беспомощность моего тела. В очередной раз мне пришлось смириться с этой несправедливостью. Помню весь коктейль этих эмоций.

И тут меня кладут на горячее тело мамы. Мне миг становится спокойно.

«Я люблю тебя, мама, я очень тебя люблю!».

Все мое тело было пропитано ее любовью и теплотой.

«Я люблю тебя мама!»

Я постоянно старалась отправлять этот сигнал ей.

«Я люблю тебя мама!»

Мне стало очень спокойно, так же как и в утробе. Я растворилась в этой гармонии...

Мама рассказывала мне про мое рождение. Она очень тяжело меня носила, у нас с ней был резус-конфликт по крови. У меня положительная, а у нее отрицательная кровь. Она практически постоянно лежала на сохранении, когда была беременна. Врачи настояли на том, чтобы я родилась на 8 месяце. Мама выбрала день – 15 августа, и роды вызывали медикаментозно.

Когда я родилась, по словам мамы, я действительно молчала и еле дышала по их мнению. Все в тот момент испугались, врач схватила меня, перевернула и резко ударила по попе. И тогда я заорала. Я орала, а все радовались и смеялись. Говорили: «Ну вот и голос прорезался!».

Это чудо, конечно, помнить все это. Мне мало кто верит, из всех, кому я уже осмелилась это рассказать. Я знаю, что можно подумать все, что угодно: моя фантазия, очередной сон, принятый за правду и т. д. Но могу сказать лишь одно, я осознала, что ключевая установка взаимодействия с этим миром у меня – именно эта, самая первая, негативная эмоция, которую я испытала, находясь ещё в матери, этот

жуткий страх, что всё идёт неправильно, что в мою жизнь беспардонно вторгаются. Мне не нравилась эта фатальность. Не хотелось быть заложницей обстоятельств. И решением в итоге оказалась – осознанность!

Сны, в которых реальность создает сам сновидец

Первое время кажется, что именно за этим и нужно идти в сон. Бывать там, где ты не можешь побывать в реальной жизни, – это же так прекрасно. Но, дорогие друзья, сон скрывает в себе намного более глубокий потенциал. Кто не польстится такими поверхностными целями, обретет много больше, чем просто развлечение и отдушину.

Я поначалу очень заигрывалась во снах, ведь это так здорово: ты только пожелал чего-то и тут же увидел результат именно такой, который был задуман.

Например, я захожу в сон и вижу себя, спускающуюся с неба. Очень плавно спускаюсь на ровное, абсолютно пустыннное пространство. Вокруг меня черная, идеально гладкая и ровная земля. И посыл у этого пространства такой: «Пожалуйста! Весь мир к твоим услугам! Создавай тут, что хочешь! Твори!»

Мне в этот момент становится немного волнительно. В голове мелькают суетливые мысли: «Что такое? Зачем я здесь? Зачем я сюда попала? Что значит „весь мир к твоим услугам“? Что мне делать?». Я концентрируюсь на дыхании, успокаиваюсь, и тут до меня доходит, что все это для того, чтобы я могла своим внутренним вниманием задавать любое

пространство, какое только захочу.

Как только эта мысль меня посетила, я тут же начала ее реализовывать. Конечно, сначала все у меня было таким, каким я видела в нашей обычной жизни. Помню, как на горизонте легким намерением я создала прекрасные горы. Они вырастали прямо у меня на глазах. Потом я принялась за ландшафт. Сделала из ровной холмистую красивую поверхность в зелени и нежных цветах.

Когда я творила, внутри меня было особое чувство. Это намерение. Тогда, наверное, я впервые очень отчетливо увидела, как работает намерение. Когда ты формируешь свою реальность при помощи намерения, это отличается от холодного планирования. Это настоящий творческий процесс. Планированием можно создать много прекрасного, но это будет очень холодная и расчетливая история. В творчестве же прекрасен сам процесс, каждая его секунда. Ты счастлив каждую секунду, как ребенок. Мне помогали самые яркие впечатления моей жизни. Когда-то я была на прекрасном поле цветов, и я материализовала это поле здесь, в моем сне. Когда-то сильное впечатление произвели на меня гордые, статные горы, я создала и их.

Это пространство было настоящей квинтэссенцией моих самых прекрасных визуальных впечатлений.

Своим намерением я пустила по этому ландшафту реку и тут в реальном времени задавала ей движение. Меняла по своему вкусу скорость течения, звуки.

Любое намерение реализовывалось мгновенно. Внутри было состояние потока, благодаря которому все было предельно ясно и просто. Откуда-то были знания о законах создания этой прекрасной полянки, чтобы все здесь было гармонично. Чтобы любой форме жизни, которая будет на этой полянке, было комфортно и хорошо. Цветам, букашкам, травинкам, деревьям, камушкам, всему-всему. Эти знания были интуитивными.

Я помню, что концентрировалась на дыхании, а намерения появлялись внутри меня в виде картинок и тут же материализовывались в пространстве, в котором я находилась. И всему этому сопутствовало определенное состояние внутри. Именно состояние и есть то, что потом материализуется в физический мир в виде каких-то ситуаций, объектов и так далее. Оно очень отличается от простого желания.

На мой взгляд, эти сны даются нам как раз для того, чтобы мы понимали, как нашим внутренним намерением мы можем формировать свое пространство. Чтобы почувствовать себя в роли свободного Творца.

Еще один сон, где я задавала пространство своим намерением

Потом я много экспериментировала с задаванием реальности. Например, мне снится, что я нахожусь в какой-то локации, а мне хочется оказаться на море. Я смотрела на свои ноги, концентрировалась на дыхании, постепенно создавала внутреннее намерение. Проходило некоторое время, и вдруг я смотрю на свои ноги, а они уже в песке. Внимание мое по-прежнему на дыхании, но дышу я уже не просто воздухом, я чувствую, как вдыхаю этот теплый и солоноватый запах моря.

Во сне это получалось с каждым разом все лучше и лучше. Задуманное материализовывалось все более четко, и с каждым разом требовалось все меньше времени на это. Это было похоже на веселую игру с реальностью. Я – Творец! Я хорошо это вижу, но на что я еще способна?

Я сижу на пляже, вечерет, с моря дует ветерок, чем бы еще мне хотелось дополнить эту реальность? «Пускай позади меня сейчас появится костер!», и вот я уже ощущаю на своей спине тепло, поворачиваю голову и вижу костер. Невероятно! Как все просто!

«А теперь было бы здорово, если бы здесь сейчас оказались все мои одноклассники». Тогда я только переехала в Петербург и очень скучала по своим друзьям. И вот я уже

оглядываюсь и вижу, как с разных сторон к костру подтягиваются мои друзья. Мы начинаем с ними общаться. Этому всему сопутствует очень душевная атмосфера. Я смотрю на это все и понимаю, что у меня снова получилось задать пространство. Помню, как я пыталась сказать им, что мы все находимся в моем сне. Но все как-то несерьезно воспринимали мои слова, а я думала: все так здорово, можно просто наслаждаться тем, что сейчас здесь происходит, радоваться тому, что у меня получилось все это создать при помощи внутреннего намерения.

В общем, я поняла, благодаря этим снам, очень важную для меня вещь – конечно же, в реальной жизни все работает по этим же законам. Мы сами формируем пространство своим намерением. Я знала это все. Конечно, я знала. Ведь я была знакома с литературой, которая давно уже кричит нам об этом. Самое известное из этой области – это Трансерфинг реальности. Но дело в том, что до этого сна эти знания были для меня просто знаниями. Я не воспринимала их всерьез и не умела ими пользоваться.

А теперь я увидела своими собственными глазами, как действуют эти законы. Мне стала очевидна связь: внутреннее намерение – материализованная реальность. Безусловно, что в реальной жизни действуют те же самые законы, только если во сне все материализуется мгновенно, то в реальной жизни от мысли до материи проходит какое-то время.

То, что ты задаешь, то и будет материализовано в твоей

жизни. Кто-то скажет: но я ведь ничего не задаю. Но, друзья, но кто же тогда формирует нашу реальность, если не мы сами? Другое дело, что мы это не осознаем. Если мы расстроены, то именно эти чувства и формируют наше будущее. Если мы злимся на кого-то, нужно ждать плодов этих чувств. Потому и есть у некоторых людей ощущение хождения по кругу. Мы ошибочно ждем, что «хорошо» должно прийти снаружи. Но так не работает! «Хорошо» должно прийти изнутри. И не обманно «хорошо», а по-настоящему, искренне. Тогда и снаружи все начнет удивительным образом налаживаться.

Дальше мне стали сниться еще более крутые сны из этой серии. Я видела высшие разумы и видела, как работает намерение у них. Если мы, например, не можем материализовывать предметы, то у них намерение работает таким образом, что для них это легкая задача. Да и не только предметы, я видела, как они при помощи намерения создают целые миры.

Я так понимаю, что здесь, на Земле, нас как бы вводят в курс дела. Через сон проще всего увидеть, как ты можешь формировать пространство внутренним намерением. Потом это знание переходит с тобой в твою реальную жизнь, а дальше остается только совершенствоваться в этом умении. Попутно развивается очень много личностных качеств. Таких

как, например, вера в себя, творческие способности, умение слышать себя и так далее.

Все мы Творцы по своей природе, помните об этом! Пусть эта мысль вдохновляет вас, пусть она будет для вас ориентиром в жизни.



Сны, в которых ты попадаешь в какой-то сюжет

Однажды я стала более внимательно относиться к снам, в которых я попадаю в какой-то сюжет. Иногда я эти сюжеты наблюдала со стороны, иногда принимала в них участие. Но никогда, почему-то не принимала их всерьез. Бывало так: только я осознаюсь, уже оказываюсь в каких-то перипетиях. Например, убегаю от кого-то. Или недалеко от меня какие-то люди что-то решают и уже смотрят на меня, и по их взглядам я понимаю, что сейчас они подойдут ко мне. Я мысленно говорила им «Чао!» и улетала оттуда, типа: «Извините, у меня другие планы, я хочу погулять по джунглям и покормить тигров с руки.»

Но однажды у меня произошло прозрение: а что если эти сюжеты даются для чего-то? Может быть, стоит понаблюдать за ними? Во-первых, понять, что провоцирует сон с сюжетом? Во-вторых, сопоставить с событиями, которые в этот момент происходят в моей жизни.

Я решила в следующих своих снах, после этого прозрения, никуда не убегать, что бы мне ни приснилось. Довериться пространству. Раз этот сюжет со мной происходит, значит

это для чего-то необходимо. Быть может мое подсознание пытается достучаться до меня через такие сны?

Моя интуиция меня не подвела! Именно из таких снов я начала черпать великую мудрость. Делать важнейшие выводы для своей жизни, находить ответы, которые помогают мне решить ситуации, которые происходят со мной в реальной жизни. Некоторыми такими снами я хотела бы поделиться на страницах этой книги.

Сон, благодаря которому был разрешен сложный конфликт

Все началось с конфликта. Я поссорилась с одной моей хорошей знакомой. Мы долго дружили, а потом поругались. Такое бывает с каждым. Но для меня такие истории всегда очень болезненны. Если не получается разойтись по-хорошему, я потом долго переживаю. А там была именно такая ситуация, мы поссорились, перестали общаться, я чувствовала, что осталась какая-то недосказанность. Ощущала, что внутри сохранился негатив. И не просто сохранился, а подавился, но я очень четко осознавала эти задвинутые внутрь себя подавленные чувства.

То есть, ты вроде подавил эмоции, запихал их вглубь себя, но они нет-нет, да и напомнят о себе. Например, я могла вспомнить мою подругу и начать ее внутренне осуждать. Понимаю, что это нехорошие чувства, но ничего с собой сделать не могу. Неприятные очень ощущения. А еще, если осознаешь, что не можешь просто взять и запретить себе думать эти мысли, не имеешь над ними контроль, то вообще становится тяжело.

Мне всем сердцем хотелось найти в себе мудрость отпустить эту ситуацию, перестать злиться, осуждать. Но запус-

кался обратный эффект, как мне сначала казалось. Я вместо того, чтобы понять, простить и забыть, наоборот, все чаще думала об этом. Выматывала себя этими мыслями, затем злилась. Какой-то замкнутый круг получался.

Только потом я поняла, что эти навязчивые мысли в моей голове были потому, что для меня это было важно. Благодаря этим мыслям, мое подсознание получило команду, что мне очень хочется разрешить эту ситуацию, причем не забыть ее, а сделать так, чтобы эти эмоции трансформировалась во что-то созидательное, мудрое.

Мне начали сниться соответствующие сны. Например, был такой сон: снится, что я нахожусь в какой-то деревне, вижу поленницу, разглядываю ее и в этот момент осознаюсь. Понимаю, что сон странный, локация странная, но думаю: «окей, посмотрим, что будет дальше».

Проходит некоторое время, вроде ничего такого не происходит. Но вдруг я вижу, что рядом с этой поленницей ходит моя подруга и перекладывает дрова. Она меня не замечает, а я смотрю на нее и прямо чувствую, что внутри меня закипает обида. Хочется сбежать, но я думаю: «Нет! Это шанс. Надо действовать».

Я подхожу к ней и, в первую очередь, как-то неосознан-

но вместе «Привет!», начинаю гневно что-то говорить. Она резко поворачивается и начинает отвечать мне еще более гневно. Вокруг нас почему-то поднимаются клубы пыли. Мы начинаем кашлять. Вдруг к ней подходит наш общий друг, принимает ее сторону, и они уже вдвоем кричат на меня. Я задыхаюсь, мне становится тяжело дышать, глаза начинают слезиться. Чувствую, что я не до конца осознана, но ничего не могу с собой поделать, отталкиваюсь от земли и быстро взлетаю и ретируюсь куда-то. Не справилась! Не смогла!

Потом этот сюжет начал меня преследовать. Каждый раз я предпринимала попытку общаться спокойно, но у меня не получалось. Мы постоянно ссорились, а внутри я проживала именно те эмоции, от которых хотела избавиться в жизни. Долго не могла понять, почему же у меня не получается пойти на перемирие? Почему хочу говорить по-доброму, а вместо этого начинаю грубить, обвинять...

Сначала думала, что, возможно, так происходит для того, чтобы я освободилась от негатива. Думала, что это шанс высказать все, что я не успела высказать. Но для этого достаточно одного сна, зачем же мне продолжают сниться эти сюжеты? Что-то не сходилось.

Но однажды я все-таки осознала: ведь это же мое отражение. Я вижу людей, которые отражают мне мое внутрен-

нее напряжение, мои обиды, злость. Люди – это олицетворение моих же чувств. Если внутри у меня будут жить другие эмоции, то и отражение будет другим. Я, а не кто-то другой, должна задавать настроение. Я, и только я рулю любой реальностью!

В следующий сон я шла, вдохновленная этим пониманием. Увидела подругу с другом, они шли на меня грозные, раздраженные, по привычке выкрикивая какие-то обвинения в мой адрес. Я же не ввязалась в эту перепалку, а превозмогая желание ответить тем же, просто подошла и обняла их.

Сказала: «Ребята, нам пора уже простить друг друга! Мы столько раз друг друга обижали, и можем, я уверена, обижать еще очень долгое время, но я так больше не хочу. Кто-то должен пойти на перемирие и это буду я! Простите меня за все!»

Когда я это все говорила, не было у меня уверенности, что это сработает.

Но оно сработало! Зеркало тут же отразило эти мои добрые эмоции, и они материализовались в моих друзьях. Еще секунду назад они показывали мне меня прошлую, а точнее мои прошлые эмоции, и вот теперь я вижу те эмоции, кото-

рые сама в себе зародила! Любовь, доброту, понимание. Поразительно! Словно злые чары пали!

В жизни все работает в точности так же! Кто из конфликтующих первый откажется от зла внутри, тот внутренне более целостен и лучше понимает природу вещей. Но радость в том, что мы все это чувствуем. Каждый это чувствует. То есть, в большинстве случаев, если вот так просто взять и во время конфликта не принимать воинствующей позиции, а сменить злость на принятие, доброту, готовность отпустить обиды, то и человек, с которым ты ссоришься, с радостью это сделает. Единственное условие – все должно быть от чистого сердца!

Невероятное блаженство разлилось у меня внутри после этого сна! Неужели все так просто! Естественно и этот опыт переключал со мной в жизнь. Я всегда стараюсь зарождать внутри те эмоции, которые хочу, чтобы отражала мне жизнь. И это работает так же прекрасно, как и во сне.

Я не говорю, что я стала святая и теперь только любовь, радость и принятие. Конечно, по-прежнему, иногда мне свойственно злиться, раздражаться и обижаться. Но теперь я всегда беру инициативу в свои руки, и первая прощаю, первая отпускаю обиду, первая прошу прощения. Это не всегда легко. Иногда хочется построить из себя королев-

ну, но таких долгих обид как раньше у меня уже не бывает.

Сон из детства

Еще один любопытный сюжет периодически повторялся в моих снах. Мне снилось, что я опаздываю на поезд.

Я не могла понять, к чему мне снится этот сон. Я никогда не трактую свои сны буквально. То есть сон, в котором я опаздываю на поезд, совсем не является вестником того, что мне надо опасаться опоздания на поезд. Сны – это отражение эмоций, которые были пережиты. И никак я не могла понять, что же за эмоция провоцирует этот сон. А снился он мне стабильно несколько раз в месяц.

В общем, когда в очередной раз я проснулась и вспомнила, что опять видела этот сюжет, я попросила подсознание сделать так, чтобы в следующем таком сне я осозналась. Чтобы попытаться разобраться, что это значит.

Ждать долго не пришлось. Буквально в следующую ночь мне опять приснился этот сон, и я в нем осозналась и стала считывать ощущения, которые испытываю. Это было волнение, досада, ощущение упущенных возможностей, ощущение, что что-то вот-вот от меня уйдет. И, конечно же, я вспомнила, что такие эмоции присутствуют в моей жизни.

Нет, в жизни я боюсь опоздать не на поезд. Другие мысли подкрепляются этой эмоцией. Подсознание просто подставляет подходящую картинку под мои мысли. И лучшая метафора в этом случае, конечно же, поезд.

Этот страх – опоздать, что-то упустить, эта тревога присутствовали в моей жизни еще со школы. В школе я переживала, что если у меня нет никакого ярко выраженного хобби, то значит, я уже сейчас многое упускаю. Что время идет, а я до сих пор не нашла какое-то занятие, в котором могла бы уже сейчас развиваться.

Потом были другие страхи, тоже связанные с тем, что я что-то упускаю. Все это сопровождалось очень гнетущими эмоциями. Досадой какой-то. Отчаянием.

Когда с помощью сна я это поняла, я все обдумала, переварила эту информацию и решила для себя, что волноваться бессмысленно. Если я не буду мучима такими эмоциями, я буду намного эффективнее. Эта эмоция забирает на себя слишком много энергии, а когда энергия уходит, действовать в полную силу уже не получается.

Я слушаю себя, всегда иду только по зову сердца, а это уже полдела! Поторапливали нас в детстве, оттуда пришла привычка думать, что ты все упускаешь. Но теперь я поз-

волю себе двигаться в комфортной для меня скорости. Я точно знаю, что делаю все, что от меня зависит, и не хочу быть спринтером на бегах. В душе должна быть гармония. Так пусть она будет от спокойствия относительно этого вопроса.

Как же хорошо мне стало, когда я это все осознала для себя, и приняла свой внутренний ритм, и дала ему быть. Мне кажется, нет, я даже уверена в том, что, когда выключаешь внутреннего цензора, который будто погоняет тебя изнутри хлыстом, то ты как-то гармонизируешься со всем пространством.

Оказываешься в нужное время в нужном месте. Где-то даже, чтобы оказаться в нужное время в нужном месте, ты случайно (ну да, ну да, случайно) вдруг опаздываешь. Удивительные дела начинают, в общем, твориться, когда ты спокойно принимаешь свою внутреннюю скорость.

Самое интересное, что программа поторапливания работала во мне в каком-то автоматическом режиме. Ее будто забыли выключить. Но когда я просто внутренне пообщалась с собой, напомнила себе, что все у меня хорошо идет, и я вполне довольна тем, как все развивается, сны эти прекратились.



СНЫ С ТЯЖЕЛЫМИ СЮЖЕТАМИ

Также хочу описать сны с повторяющимися сюжетами, которые снились мне на протяжении какого-то времени, и которые при внимательном их анализе оказались лучшими помощниками в понимании себя самой.

Эти сны, так же как и сон про поезд, снились мне с детства. В школьные годы сюжет заключался в том, что я иду в школу, а уроки у меня не подготовлены. Все это сопровождается эмоциями, что я могу облажаться. Какая-то неуверенность. 50 на 50 либо у меня получится выкрутиться каким-то образом, либо ничего не получится.

Эти сны путешествовали со мной по моей жизни на протяжении долгого времени. Обстоятельства сна менялись, но вот эмоции были все теми же.

Для начала я еще раз попросила свое подсознание, чтобы у меня получилось осознаться в этом сне. Хотелось более внимательно пронаблюдать, какие эмоции я там испытываю. И вот что я поняла – эти сны были отражением того, что в реальной жизни у меня внутри нет легкости. Что я все время в какой-то неуверенной позиции, все время парюсь. Что ощущаю себя какой-то плохой ученицей, которую вот-вот уличат в чем-то.

Окей! По-честному приняла эту не очень приятную правду о себе. Призналась, что уверенности в себе мне действительно недостает. Но вся прелесть в том, что, когда начинаешь осознавать эти программы, которые запущены внутри как бы по умолчанию, то остается сделать только одно – быть осознанным. Отслеживать то, в каких жизненных ситуациях запускаются эти программы, и тут же отменять их. Со временем просто привыкаешь думать по-новому. Это очень легко, как оказалось.

Сон про парад

Сейчас хочу поделиться с вами очень личным и значимым для меня сном. Этот сюжет, как и предыдущие два, тоже снился мне несколько раз, и я долго не могла понять, в чем соль.

Каждый раз я видела одно и то же – много радостных людей. Какое-то парадное шествие. Смотрю и вижу среди этих людей много знакомых лиц. Я машу им рукой, но они почему-то не обращают на меня внимания. Продолжают радоваться, веселиться. Показывают друг другу какие-то представления, все в ярких нарядах. Это даже не парад, это очень веселый карнавал.

Смотрю за этими прекрасными веселыми людьми и испытываю такое щемящее чувство сожаления. Думаю: «Как жаль, что я не с ними! Интересно, почему я стою в стороне? Как было бы здорово, тоже быть там, в этой радостной атмосфере праздника».

Со всех сторон раздаются зазывающие голоса: «Почувствуй атмосферу праздника!» «Окупись с головой в веселье!», «Послушай этот звук» – и тут раздается красивая песня.

Я стою раздосадованная и думаю: «Почему же я в стороне?». Смотрю еще какое-то время, и постепенно все это шествие темнеет, затихает и куда-то отдаляется от меня.

Всякий раз, когда мне снился этот сон, я забывала осознаться, настолько меня завораживало это действие. Но в очередной раз, проснувшись с пониманием, что опять я была на параде в своем сне, я решила, что в следующий раз я должна обязательно осознаться и узнать, что это все значит.

Перед сном попросила свое подсознание повторить для меня этот сюжет и уснула. В момент же, когда я опять услышала радостные песни, сразу же осозналась.

Стою, наблюдаю за этими прекрасными людьми, решаюсь и иду к ним. Подхожу и спрашиваю: «Ребята, ну что же вы не позвали меня с собой! Я была бы готова даже на подтанцовку!». И тут слышу ответ, который я ну никак не ожидала услышать! «Да как же ты не понимаешь! Ведь весь этот карнавал мы устроили для тебя!».

У меня по всему телу от этих слов побежали мурашки! Я внимательнее вглядываюсь в лица людей, которые обступили меня со всех сторон, и понимаю, что каждый человек, которого я вижу, сыграл ключевую роль в моей жизни. И я

вдруг поняла метафоричность этого сна. Я сама себе создала этот сюжет, чтобы у меня была возможность еще раз напомнить себе, как много людей играет важную роль в моей жизни. Чтобы напомнить себе, как сильно меня любит мироздание, посылая в мою жизнь столько прекрасных людей. Это было так трогательно, до слез.

И так ведь в жизни каждого человека. Все соткано для того, чтобы ты шел. Шел к своему свету, по своему пути и не сбивался. Все будет тебе помогать на пути, направлять тебя. От тебя требуется только одно – мудрость увидеть, как на каждом шагу тебе все благоволит.

Сон, где я убегала

Как же я могу не вспомнить тут о снах, в которых я встречалась со своими страхами. Такие сны снились мне с самого детства. То какие-то монстры, то нечисть всякая... брр...

Наводить порядок в таких снах мне совсем не хотелось. Мне хотелось одного – чтобы они прекратили мне сниться раз и навсегда. Это потом я поняла, что через эти сны мое же собственное подсознание ведет диалог со мной. Можно, конечно, придумывать, что это реально нечистая сила прорывается в мои сны, чтобы похитить мою сущность, придумывать кучу ритуалов, чтобы изгонять эту нечисть, но такие истории не для меня.

Возможно, в детстве я думала, что в мои сны реально могут пробраться демоны какие-нибудь. Но когда я повзрослела, мне стало понятно, что такой облик в моих снах приобретают мои же эмоции. Мои страхи, моя злость, в общем, все недобрые эмоции, которые я проживаю в реальности.

В детстве мне периодически снилось, например, как какая-то невероятная супер-сила негативного плана, гонится за мной, а я от нее старательно убегая. Самым ужасным было повернуться и посмотреть, так сказать, своему страху в гла-

за.

Однажды я осмелела и попросила свое подсознание, чтобы у меня получилось осознаться в этот страшный момент. После этого каждый раз, когда кто-то гнался или угрожал мне, я осознавалась, но по-прежнему мне было очень страшно повернуться. Каждый раз, когда такой сон мне снился, я просто улетала от этих пугающих обстоятельств, осознанно меняла сюжет, думая, что я пока не готова встретиться со своим страхом лицом к лицу.

Потом меня уже почти перестали пугать такие сны, и я решила, что пора повернуться. И только этот поворот позволил мне до конца понять, что же я говорю сама себе с помощью этих снов.

В жизни нечисть и маньяки – это пугающие обстоятельства, которые, естественно ходят рука об руку с каждым из нас. Это может быть страх зубного врача, страх перемен, страх сказать человеку, что ты его уже не любишь, страх узнать правду о чем-то и так далее. И мы трусим и часто пытаемся избегать такие ситуации.

У всех у нас разные страхи, но они же и возвращают нашу силу. Когда мы находим в себе смелость посмотреть правде в глаза, эти страхи уже оказываются не такими уж и страш-

ными. Так мы внутренне растем и крепнем.

Но вот если игнорировать их, позволять им влиять на нас, то мы становимся их заложниками. Это стопорит наше развитие, мешает добиваться новых вершин, выходить за привычные рамки. Жизнь стоит на месте.

Кстати, тем, у кого жизнь стоит на месте, часто снятся страшные сны. В особо запущенных случаях, сны перестают сниться вообще. Эта способность блокируется, поскольку страхов у человека уже столько, что если он будет сновидеть, то сниться ему будут только страшные сны.

Но что же делать, когда тебе снится что-то ужасное? Я выбрала для себя обнимашки. Если мне снятся какие-то чудовища, я просто поворачиваюсь, усиливаю этот страх до предела и иду на это чудовище. Подхожу к нему и ОБНИМАЮ. Это работает всегда! Чудовища сразу сменяют свою воинственность на любовь.

Так же и с жизненными ситуациями. Если я вдруг испытываю какой-то страх, я стараюсь наполнить ситуацию любовью, спокойствием, принятием. Это очень помогает.



Сны, где ты оказываешься в так называемом чистом пространстве

Это такие сны, где ты пребываешь в повышенной осознанности. Ты даже можешь спутать это пространство с обычной реальностью. Чаще всего оно очень похоже на наш реальный мир. Там такое же расположение предметов, цвета и т. д. Это пространство очень тяжело изменить, потому что оно как будто данность. Такие сны, я думаю, снятся для того, чтобы получить какое-то важное понимание.

Например, вспоминается мне один такой сон, в который меня закинуло абсолютно точно для того, чтобы усовершенствовать мою практику осознанных снов.

В жизни у нас есть такой параметр, как время. Это достаточно линейная концепция. Чтобы получить какой-то опыт, нам требуется время. Где-то больше времени, где-то меньше.

Если мы попадаем в какую-то ситуацию, чтобы во всем разобраться, требуется время. Думаю, вы понимаете, что я имею в виду. И потом внутри этой ситуации находимся мы сами – наша личность. Это понимание диктует свои правила. Мы не можем в жизни игнорировать этот факт. Свою личность тяжело назвать чем-то гибким. В определенных ситуациях мы поступаем определенным образом. Эти реакции

идут откуда-то из подсознания, мы это даже не всегда контролируем.

Каждый из нас наделен определенным характером, отношением к самому себе (что тоже сказывается на поведении определенным образом), привычками.

Все эти обстоятельства незримо заключают нас в некие рамки. И, возможно, это даже не так и плохо. Просто представьте, что было бы, если бы мы каждое утро просыпались новой личностью, это ж с ума можно сойти. Или если бы у нас в обычной жизни не было бы такой концепции, как время. Все было бы намного сложнее.

Во сне же это все – лишнее, оно там не нужно. Но если кто-то подумает, что от этих концепций можно избавиться по щелчку пальцев, сильно ошибется. Мне потребовалось несколько снов, чтобы начать мыслить совершенно иначе, нежели чем в жизни. И то, это произошло не сразу. В детстве все концепции из реальной жизни переключивались со мной в мои сны, и мне не казалось, что это что-то странное. Мне казалось, что иначе никак.

На страницах этой книги я обязательно вспомню несколько снов, которые раскрыли мне новую правду и новое восприятие. Несколько снов, благодаря которым я научилась

воспринимать время иначе, а точнее вообще игнорировать этот параметр. И несколько снов, в которых я училась отлеплять свое сознание от своей личности и от формы тела.

Каждый такой сон – это шок. Вроде ничего такого сверхъестественного не произошло, никаких ярких событий или приключений, но эти сны для меня особенно ценны. Я назвала бы их освобождающими.

Сон про выход из тела

Однажды я проснулась среди ночи, открыла глаза, посмотрела на часы. Половина третьего, могу еще поспать, подъем в семь утра. Легла опять в кровать, а сна ни в одном глазу. Лежу, смотрю в потолок, думаю: так странно, такое ощущение, будто я полностью выспалась, хотя легла совсем недавно, час назад примерно. Решила опять посмотреть на часы и вдруг заметила, что дверь в мою комнату полностью открыта. Этого не может быть, я точно помню, что закрывала ее на ключ. Легла, лень было вставать, чтобы закрыть ее.

Стала размышлять: неужели я не закрыла дверь на ключ? Вообще-то, все-таки точно помню, что закрывала. Как так? Почему она открыта? Ну, окей, может быть на ключ я ее и не закрывала, но уж нараспашку точно не могла оставить.

Может, кошка каким-то образом ее открыла. Так... а где кошка? Она всегда спала со мной. Я осмотрелась, вижу – вот кошка лежит рядом со мной. Но почему она не проснулась от того, что я ворочаюсь. Она, вообще-то, очень чутко спит обычно и сразу просыпается, если я куда-то встаю или двигаюсь. Ну не проснулась и ладно, пусть спит себе. А вдруг она умерла? Ну, правда, она всегда же подскакивает, если я

просыпаюсь.

Прикасаюсь к ней, а она, как камень, холодная. Я испугалась, пытаюсь ее сдвинуть с места, но ничего не получается. Я с ужасом вскакиваю с кровати и...

вижу спящую себя на ней. Тут до меня доходит: «Я просто сплю, это мой сон!».

Но на этот раз все как-то очень реалистично. Все стоит на своих местах, кресло, комод, косметика на комод. Все в точности так, как и в реальной моей комнате, даже пыль на телевизоре.

Помню, как меня поначалу пугало, когда я видела свое тело со стороны. Так и в этот раз. Да еще обстановка идентична той, которая в обычной жизни. Обычно что-то да подскажет мне, что я сплю, какая-то несвойственная для реальной жизни деталь. А тут полная идентичность! Жутковато! Я растерялась. Единственное, что внушало надежду, что все-таки я сплю – это дверь и кошка.

Так вот, как только я себя увидела спящую со стороны, то у меня возник вопрос, а кто же тогда я? Если я сплю тут, то кто я, вот эта, которая сейчас задается этим вопросом?

Почему я вообще никогда не задумывалась об этом? Это что, раздвоение личности какое-то, что ли? Как я могу ощущать все так же чётко, как и в реальной жизни?

Я начала разглядывать свое тело, и тут оно начало растворяться. Я испугалась, пытаюсь потрогать себя, а себя я не чувствую, просто воздух, и все!

Начала паниковать и резко перемещаться по комнате. И вдруг еще одна нестыковка. Почему я так быстро двигаюсь? Как я так могу? Это, как ни странно, привело меня в восторг! Подумала в тот момент: «Надо же, как я, оказывается, умею!».

Я перемещалась по комнате с огромной скоростью, захватывая в восприятие большое количество пространства, в процессе осознавая, что с нашим обычным зрением такой фокус не провернуть! Это был приятный шок! Почему я раньше этого не делала?

Совершенно новое восприятие пространства. Я начала воспринимать комнату со всех ее плоскостей одновременно во время своего скоростного перемещения по ней. Ширина, высота, глубина, предметы мебели, техника, стены, пол, потолок, окно, дверь. Я это все видела как-то по-новому. Все стало единой картинкой. Я чётко могла бы пересказать что,

где и как расположено. Мало того, я видела все в таких подробностях, что могла бы тут же воспроизвести, что написано в составе на тубике крема. Невероятно! Это что-то новенькое.

Дальше, меня опять накрыла волна ужаса, от непонимания, что, вообще, сейчас со мной происходит! Как я так могу? Что это за новая реальность такая, что за новое измерение?! В голову пришла только одна мысль: «Ну все, дорогая, допрыгалась ты со своими снами! Привет тебе новый мир, ты умерла. Все! Никаких тебе больше планов. На работу не надо! Так и не выйдешь замуж за приличного мужика, все! Конец! Коллаж мечты свой можно засунуть куда подальше. Путешествовать она захотела! Конечно, допутешествовалась! Обидно-то как! Ведь столько всего ещё хотела попробовать!».

Сейчас бы поплакать, а плакать не получается... То есть после смерти люди не плачут, что ли? Ну, супер, ничего не скажешь!

Следующая мысль: «Нет уж, подруга, мы так не договаривались! Рановато ты решила умирать! Сейчас я тебя оживлю! Надо просто проснуться, все это просто реалистичный кошмар!».

Я легла в свое тело и начала изо всех сил пытаться зарядить себя, примерно так я в тот момент представляла процесс оживления своего тела. Пытаюсь, пытаюсь, и ничегошеньки не получается. Попробовала еще раз, но опять ничего-го. Тело, как камень, я вообще не ощущаю его.

Окей! Если полностью у меня тело зарядить не получится, то может быть, хотя бы на голос у меня хватит сил? Если бы у меня получилось закричать, то, возможно, меня услышит соседка и разбудит меня.

Я легла опять в тело и начала со всей дури орать: «Разбудите меня, а то я умираю!». Но все бесполезно! Ни звука я не издала! Значит, мне все-таки конец, значит, все.

Я уже даже смирилась с этой мыслью, но тут мне приходит ещё одна гениальная идея. Я решаю полететь в комнату своей соседки, разбудить ее, опять попробовать прокричать своим телом, и тогда она услышит, и придёт, и разбудит меня. Гениально же!!!

Я спокойно прошла через стены в комнату соседки, она мило спала в своей кровати. Тут я опять решила попробовать этот классный способ нового восприятия реальности, которому только что научилась. Вдруг это получается только в моей комнате, ведь там я все хорошо знаю. Вдруг это

просто память у меня активировалась. Получится ли проделать то же самое, но в комнате, где обстановка мне не так привычна.

Я, быстро перемещаясь по комнате, запомнила все, что там было, как что стояло и т. д. Опять все получается. Блин, это действительно круто и очень забавно.

Настроение у меня поднялось, и я стала будить соседку. Танцевала, орала, пыталась ее сдвинуть с места. Все впусую! Она так и не проснулась.

Отчаянно вылетела в коридор, дверь на лестничную площадку была открыта. Черт, ну почему все двери-то открыты. Может быть, это знак, что что-то мне сейчас открывается? Очень странно. Подумала: «Ну, выйду хоть из дома, попробую там новый способ восприятия, которому я только что научилась».

И в этот самый момент я вдруг чётко ощутила, как мое тело в кроватке перевернулось на бок! О боги, есть контакт!!! Хоп, и я буквально за секунду оказалась в своем теле!

Это было еще одно удивление. Как так быстро у меня это получилось? То есть я еще и так могу?! За секунду?!

Восторгаться долго этим всем переменам я в этот момент не могла, поскольку меня заботило только одно – я должна проснуться! Несколько попыток, и я открыла глаза. Лежу и надышаться не могу, вся в поту. Вскочила, посмотрела на кошку, та тоже вскочила и смотрит на меня. Взяла ее на руки, она тепленькая такая, пушистая.

Ох! Я дома, спать я, пожалуй, сегодня больше не буду. Слишком много всего нужно сейчас проанализировать. Чему я только что научилась? Как так неожиданно мне открылись совершенно новые горизонты в моих снах? Как теперь изменятся мои сны?

Тогда-то я и осознала, что если отказаться от формы в своих осях и раствориться в пространстве, то можно воспринимать окружение с большей скоростью! Теперь не нужно подлетать к каждому предмету и пристально изучать его, не нужно ничего трогать и так далее. С помощью этого растворения ты понимаешь все и вся одновременно! И время там иное.

Новое восприятие времени, другой формат получения информации... Это все очень интересно!

К этому нужно постепенно привыкнуть. Это дает совершенно иное восприятие пространства в целом. Теперь я могу вообще не париться по поводу того, как именно я должна перемещаться, и в этом и есть определенный бонус! Сразу

освобождается место для чего-то более важного.

Растворение и полное отсутствие формы – бомбические ощущения!



Интересный опыт наяву, после которого я в своих снах начала контактировать с буддистами

Это был контакт наяву. Если честно, каждый раз мне бо-язно рассказывать об этом опыте. Потому что уже случилось мне видеть округленные глаза собеседников, которым я это по неосторожности рассказывала. И чувствовался в них, знаете ли, импульс позвонить в скорую =)

Теперь я очень избирательна в выборе собеседников, которым я могу поведать самое сокровенное. Но вам, мои дорогие читатели, не боюсь. Вы здесь все в теме, так что, уверена, во-первых, вы меня поймете, а, во-вторых, не удивлюсь, если и вы когда-то проживали непонятный обычному обывателю опыт.

Однажды я проснулась у себя в комнате. Именно проснулась. Это был не сон, не пограничное состояние. Смотрю за окно и вижу, что весь балкон у меня светится оранжевым светом. Я чувствовала, как одна половина моего тела, словно горит огнем. Очень странно, но эти факторы совершенно не вызвали во мне чувства страха. Я перевела взгляд с балкона и увидела перед собой, над своими ногами большую прозрачную сферу.

Я смотрю на это все. На балкон, он все еще горит оран-

жевым светом. На эту сферу, она висит надо мной в воздухе и плавно покачивается. Я слышу оглушающий звук с балкона, будто там работают тысячи машин. Я чувствую, как мое тело горит, и тут до меня доходит:

«Я должна разбудить мужа! Он должен это видеть! Должен видеть!».

Муж спал в соседней комнате. Я вскочила с кровати, побежала к мужу. Пока бежала, наблюдала за тем, что твориться на балконе. Ничего не менялось. Были все шансы, что муж, наконец, увидит своими глазами, что я не придумываю. Я по-прежнему чувствовала горение в теле.

Залетаю в комнату и кричу изо всех сил:

– Фел, просыпайся! Вставай! Смотри скорее, смотри!

Но он почему-то не просыпался. А у меня было ощущение, что время остановилась, что я сейчас существую в каком-то безвременье. Еще раз закричала:

– Фел, пожалуйста, проснись!!!

И как только он проснулся с фразой: «Аня, что случилось?», все исчезло.

Конечно же, он моим рассказам не поверил.

Но я очень хорошо почувствовала атмосферу, которая была во время этого опыта. Теперь именно эта энергетика бывает в тех снах, в которых появляются буддисты. О них речь пойдет дальше.

Самая первая встреча с буддистами

Меня окружала привычная картина, какая-то местность, лес, люди, улица, в общем, все как обычно. Но я думаю: «Это классная локация, но я, пожалуй, отправлюсь куда-то в более интересное место». Быстро формулирую запрос: узнать что-то новое о жизни на планете Земля. И вдруг какая-то неведомая сила подхватывает меня, и я на резкой скорости взлетаю высоко-высоко вверх. Но будто бы упираюсь в потолок.

И так несколько раз. Опускаюсь вниз, какая-то сила подхватывает меня, я лечу на бешеной скорости и опять упираюсь во что-то, что я окрестила потолком. После пятого раза я уже почти начала злиться. Но вовремя задала внутрь себя запрос: «Как я могу преодолеть этот барьер?»

Когда в очередной раз я оказалась на земле, там откуда-то взялись 3 буддиста. Странно, но меня почему-то совсем не удивило их появление. Я сразу поняла, что сейчас эти мудрые люди точно расскажут, где же это я внутри себя создаю этот барьер, за который не позволяю себе попасть. И также расскажут, как мне его преодолеть.

Буддисты оказались очень милыми ребятами. Без излишнего наставнического тона и с чувством юмора, они поведали мне, что немного обескуражены тем, что я до сих пор не поняла, что надо перейти в другую форму, раз некий потолок встал у меня на пути.

– Это же элементарно! Ты проворачиваешь такие штуки в своих снах, что уж такую простую задачу, могла бы решить и без нашего вмешательства!

– А откуда это вы знаете, какие я штуки проворачиваю в своих снах? Вы, что, наблюдаете за мной?

– Да, и достаточно давно! Мы же тут не просто так.

– Может быть, вы тогда и расскажете мне что-то про жизнь на планете Земля? Вы наверняка знаете что-то интересное!

«Измени форму! На сегодня тебе достаточно этой информации,» – сказали они, и вдруг от них осталось только облако пыли. Они растворились.

«Ну, чуваки, вы прямо в стиле мудрецов из всяких притч! Супер! А дальше додумайся сама, называется». Что ж, будем пробовать.

Сначала я решила стать молекулой. Но для молекулы потолок все-таки остался препятствием. Тогда я придумала себе такую фишку. Я превратилась в «ничто». Я «ничто» и «никто». Как только я придумала себе такую «форму» (её и формой-то с трудом язык поворачивается назвать), все схлопнулось, я погрузилась в полную темноту.

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.