



# ДАРЫ СНОВИДЕНИЙ

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

Афина Лаз

МИО

**Афина Лаз**  
**Дары сновидений. Как**  
**бессознательное помогает**  
**нам найти ответы,**  
**познать себя и увидеть**  
**изменения в реальности**  
**Серия «Мистическая (МИФ)»**  
**Серия «МИФ Арт»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67189953](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67189953)*

*Афина Лаз. Дары сновидений. Как бессознательное помогает нам  
найти ответы, познать себя и увидеть изменения в реальности: Манн,  
Иванов и Фербер; Москва; 2022  
ISBN 9785001951346*

### **Аннотация**

Вы когда-нибудь чувствовали, что ваши сны что-то значат, что в них скрыты важные послания? Психолог и сомнолог Афина Лаз доказывает: это действительно так. Толкование сновидений – простой способ найти контакт с бессознательным, чтобы

использовать его скрытые ресурсы для роста, саморазвития, обретения гармонии.

Сновидения помогают отыскивать верный путь в лабиринтах жизни, понимать свои эмоции, желания и истинные потребности. И для этого не нужен сонник. Предложенная в этой книге система опирается на психологию и глубокое осмысление своей жизни.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Информация от издательства	5
Введение. Я сплю, а значит, я вижу	7
Глава 1. Зачем это нужно именно вам?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Афина Лаз**

**Дары сновидений. Как  
бессознательное помогает  
нам найти ответы,  
познать себя и увидеть  
изменения в реальности**

**Информация от издательства**

The Alchemy of Your Dreams:

A Modern Guide to the Ancient Art of Lucid Dreaming and  
Interpretation

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © 2021 by Athena BlumbergPenguin All rights reserved including the right of reproduction in whole or in

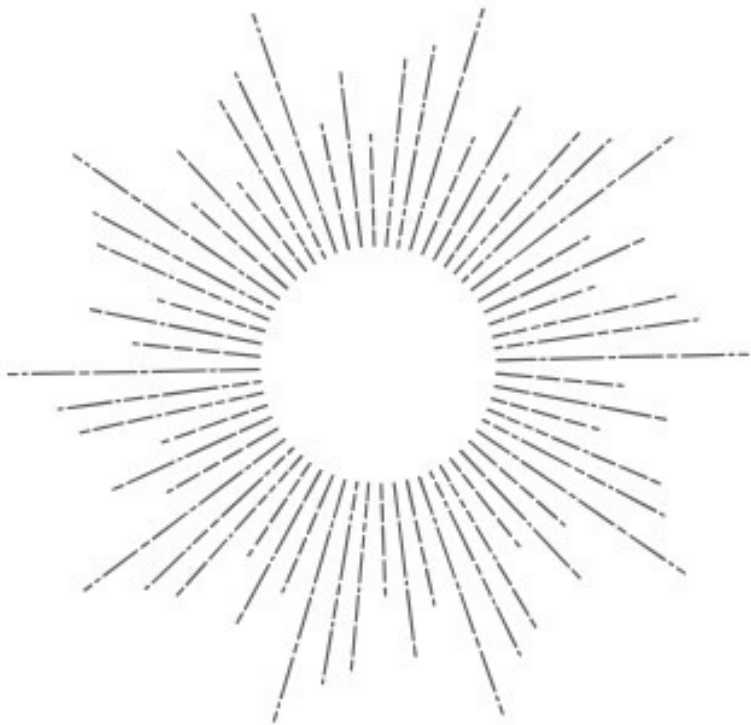
part in any form. This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Перевод, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

*Посвящается Джеду*



# Введение. Я сплю, а значит, я вижу



Она не помнит, почему оказалась именно здесь и сейчас. Она понимает лишь то, что стоит на гравии босыми ногами. Темнота окутывает ее шорохами в тишине, нестройным хо-

ром музыки ночи. Она пытается понять, где находится, и, когда понимает, чувствует, что тонет в беспощадной реальности. Она совершенно одна в этом месте... этом месте.

Так что же это за место?

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

Как странно, думает она.

Холодную сырую тьму согревает всполох озарения. Она понимает, что ночь не мешает ей четко видеть все вокруг. На самом деле она всегда могла отлично видеть в темноте. Мелькает и еще одна тень узнавания: у нее всегда было право выбора. Благодаря этому прозрению она осознает, что ей предстоит сделать выбор прямо сейчас. Остаться стоять на месте – неподвижно и равнодушно – или же дерзко шагнуть в неизвестность. Внезапно сон заканчивается, она просыпается и понимает, что находится в своей спальне и своей кровати. Все вокруг как обычно. Но есть и одно отличие: теперь у нее есть кое-что ценное. Дар, который она получила во сне:

- Х – это то самое место;
- Х указывает, где нужно искать клад;
- Х – это то, чего она так давно ждала.



# ОТЫСКАТЬ КЛАД МОЖНО В СВОИХ СНАХ

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

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

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

Вот что получается, если прислушиваться к этим подсказкам: Ларри Пейдж увидел идею Google во сне; Мэри Шелли, автор «Франкенштейна», вдохновлялась своими сновидени-

ями – так поступает и Стивен Кинг; Пол Маккартни услышал мелодию Yesterday во сне; Август Кекуле открыл циклическую структуру формулы бензола, увидев во сне змею, кусающую себя за хвост (Уробороса). Даже модель строения атома Нильсу Бору приснилась.

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

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

Вы обнаружите, что все сны предлагают вам бесконечность ответов и вариантов. Но не стоит полагать, что любой сон дается легко – такая ночная история о блаженстве и удовольствии. Сны предохраняют нас от самообмана и поэтому часто состоят из метафорических образов, которые предлагают нам спросить себя: «Что Вселенная говорит мне, а я не слышу? Что за смысл от меня ускользает? Какой дорогой

я боюсь идти? Какое чувство мне не хотелось бы испытывать?»

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

## **ДВЕРЬ В МИР СНОВИДЕНИЙ**

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

На самом деле можно было бы сказать, что сновидения выбрали меня своим оракулом, но это уже совсем другая ис-

тория. Пока что остановимся на том, что я выбрала своей специализацией исследование сновидений, потому что считаю сны самым действенным способом преобразования, духовного роста и просветления. Проще говоря, во сне мы сами себе не мешаем, поэтому сны обладают мощным терапевтическим эффектом.

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

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

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

По этой причине я и решила работать за рамками совре-

менной психологии, поскольку считаю их слишком тесными и для себя, и для своих клиентов. Тем не менее я бесконечно благодарна за прочную многоплановую основу и этическую базу, которые дала мне психология и на которых строится большая часть моей работы.

Психология – надежная и незыблемая опора, от которой можно отталкиваться. Она является таким же необходимым элементом мозаики, из которой складывается понимание сознания и природы человека, как и наука, мистика и духовность. Я не думаю, что первые психологи когда-либо предполагали, что созданная ими наука станет «единственным ответом» или даст «абсолютно все ответы» на вопросы о целостности жизни и ясности сознания. Человеческий опыт столь же многообразен, как все люди, живущие на нашей планете, и поэтому мне кажется неправильным полагать, что может быть лишь один верный метод или одна правильная философская концепция.

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

Наконец, я постаралась учесть субъективность каждого из

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

## СПЕКТР СНОВИДЕНИЙ

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

Хочу пояснить, что использую слова «дух», «Вселенная» или «сверхъестественное» как полные синонимы для обозначения универсальной жизненной силы всего сущего. Вы можете называть эту силу Богом, энергией, источником или просто потоком сознания. Пожалуйста, читая эту книгу, выбирайте и используйте любое слово или фразу, которые вам ближе всего.

Не я одна руководствуюсь глубоким убеждением, что во сне мы способны воссоединиться с неким духовным источником. Эта идея встречается в индуизме, иудаизме, христианстве, буддизме, синтоизме и других религиях и философских школах. Каждую ночь нам даруется способность видеть

шире и в то же время восстанавливать силы, готовясь к дневной жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

Женщина вдруг осознает, что стоит на гравии босыми ногами. Она дезориентирована. Она осматривается, чтобы понять, где находится. Понимание оказывается для нее неожи-



данностью: она совсем одна, абсолютно одна в этом странном месте. И в тот же момент к ней приходит озарение. Она спрашивает себя: «Где находится это место?»»

Подобная рефлексия могла бы ее «разбудить» и дать ей понять, что она находится во сне! Что она видит сон. Но во сне она отвлекается на то, как холодно ее ногам, поэтому забывает о наводящем вопросе, а сон продолжает идти своим чередом, то есть она не может осознанно влиять на то, как он будет развиваться далее.

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

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

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

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

Именно в этом и заключается принципиальная разница

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

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

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

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

Если отвечать прагматично, осознанные сновидения помогают проработать разрушительные эмоции, исцелить тело, овладеть желаемыми навыками (например, игрой на му-

зыкальном инструменте или медитацией), и это лишь некоторые из множества их преимуществ. Вы также можете научиться метасочувствию и эмпатии, освоить духовные практики и даже подготовиться к жизни после смерти. Лама тибетской традиции бон Тендзин Вангьял Ринпоче изящно сформулировал одно из преимуществ так: решившись практиковать осознанные сны, вы первым делом должны признать одну простую вещь – сны обладают огромным потенциалом в постижении духовных знаний. Обычно считается, что сны «нереальны», их принято противопоставлять «реальной» жизни наяву. Но нет ничего более реального, чем сон.

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

При помощи своих снов вы откроете дары, которые уже вам принадлежат и скрыты глубоко внутри вас. Вы начнете понимать, что сами создаете свою жизнь, что вы архитектор не только своих снов, но и своей реальности.

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

И это само по себе удивительно.

Добавьте к этому осознанные сновидения, и вы сможете прикоснуться к чему-то совершенно невероятному – спо-

способности воспринимать обе формы сознания или «реальности» (и перемещаться между ними).

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

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

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

# **СПИТЕ ХОРОШО, ВЕДЬ ВАЖЕН КАЖДЫЙ СОН**

Какой бы сон ни стал поводом для чтения этой книги – обычный ли, пророческий, предупреждающий, символический или осознанный, – желаю вам, чтобы к ее концу вы обрели способность сознательно путешествовать по миру своих снов.

Способны вы управлять сновидениями или нет – я хочу, чтобы вы знали: все ваши сны важны и способны подарить вам бесконечно ценные прозрения. Если вы станете ранжировать ваши сны по значимости, вы рискуете упустить магию, которая вершится каждую ночь, когда вы спите. Хотя эта книга и научит вас всему тому, что необходимо для практики осознанных сновидений, ее главная цель состоит в том, чтобы пробудить в вас истинную любовь к миру снов. И тогда вы сможете исследовать этот мир во всех его проявлениях.

Важно первым делом разобраться с обычными (символическими) сновидениями, чтобы обрести надежную опору для дальнейших исследований. Обычные сновидения неразрывно связаны с осознанными. Вам нужно понять, как влияют на любые ваши сны эмоции, мысли и убеждения. Без этого понимания невозможна практика осознанных сновидений.

Помимо всего прочего, изучение снов дарит радость. Отправившись в мир сновидений, вы узнаете, что нет правильного или неправильного способа видеть сны. Другими словами, чтобы пробудить в себе любовь к снам, просто нужно научиться помнить их после пробуждения. И вот как это можно сделать.

Перед тем как лечь спать, создайте намерение помнить все, что увидите во сне, после пробуждения. Если вы будете возвращаться к этому намерению каждую ночь, вы вскоре заметите, что помните намного больше деталей увиденного.

Намерение – это мысль, идущая от самого сердца, в которую вы вкладываете большое количество энергии и воодушевления. Это запрос, который вы отправляете Вселенной. Намерения важны и с психологической точки зрения, поскольку вы берете на себя обязательства, связанные с тем, что вы намерены сделать на духовном уровне.

Ваше намерение может быть представлением о том, какой вы хотите видеть свою практику сновидений или свою жизнь. Как только вы создали намерение, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких полных вдохов и скажите себе: «Сегодня я могу исследовать мир своих снов в полной безопасности. Мне приснятся хорошие сны, я буду помнить их утром. Я полностью готова изучить все грани своих сновидений. Я полностью доверяю своим снам, пусть они направляют меня и помогают мне».

Проснувшись, постарайтесь не двигаться, просто сохра-

няйте неподвижность, если сможете, – обычно для этого требуется попрактиковаться! Не открывайте глаза, продолжайте неподвижно лежать в кровати и старайтесь проиграть в голове сон. Это необходимо для того, чтобы ваш мозг (а конкретнее, гиппокамп) мог консолидировать и сохранить его в памяти. Как только вы почувствуете, что хорошо все запомнили, запишите в дневнике, что вам приснилось.

Вот как следует записывать сны. Держите записную книжку рядом с кроватью и, проснувшись, подробно зафиксируйте все, что сможете вспомнить. Запишите столько, сколько сумеете: сделайте заметки об обстановке, людях, чувствах и образах, которые появлялись в вашем сне. Полезно уделить особенное внимание тому, что вам кажется наиболее важным в конкретный момент. Делайте детальные заметки и старайтесь запомнить все подробности сна – даже те, что кажутся вам незначительными.

Детали важны, потому что таким образом вы создаете собственную коллекцию символов из сновидений. Чуть позже я расскажу вам, как вы можете расшифровать символы из своих снов, поэтому, если вы начнете делать заметки уже сейчас, к моменту, когда вы дочитаете до нужной главы, у вас накопится достаточное количество материала.

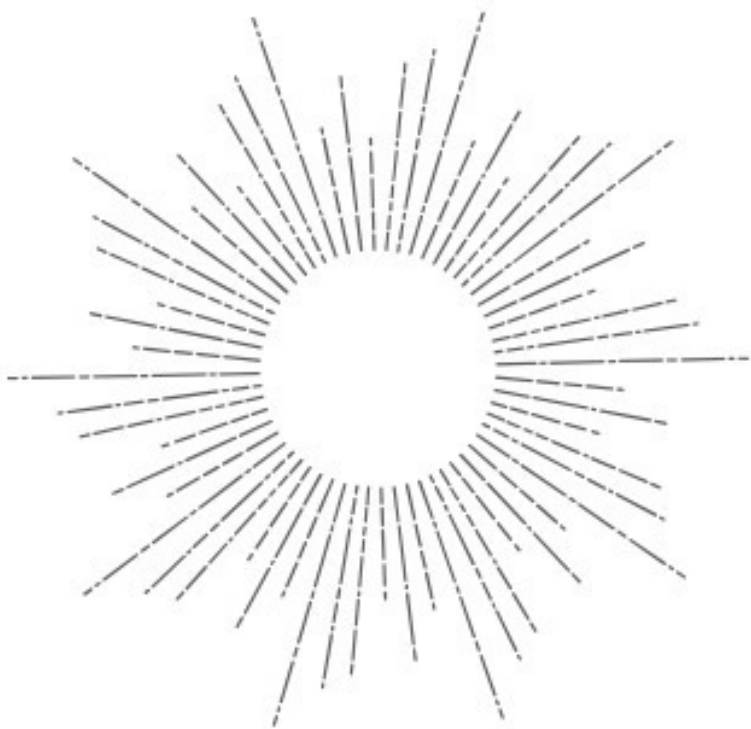
Символ, который поначалу воспринимается как незначительный, может оказаться важным в долгосрочной перспективе. Например, в каждом вашем сне светит солнце. Или же наоборот: солнца никогда нет. Солнце – символ, который

легко забыть или проигнорировать, но оно есть, каждую ночь наполняет светом ваши сны. Возможно, оно показывает вам, как установить связь между тем, что составляет суть жизни и поддерживает ее, и тем, что символизирует ваш внутренний свет.

Готовы?



# Глава 1. Зачем это нужно именно вам?



Передо мной простираются бескрайние просторы вы-

жженного ярко-оранжевого песка – насколько хватает глаз. Дюны накатывают друг на друга, как волны, создавая бесконечную зыбкую поверхность, невероятно похожую на воду, но сотканную из песка. Каждая песчинка почти беззвучно рассказывает историю из давно минувших времен, ожидая того, кто захочет ее услышать.

Я заморожена тишиной и красотой. Дует едва ощутимый ветерок, я ритмично покачиваюсь вместе с ним. Полностью слившись с безбрежным пространством вокруг, я начинаю вспоминать, что уже бывала в этом месте.

Я медленно провожу руками по песку. Набрав полные ладони и ощутив его тяжесть, я смотрю вниз и вижу, как песок мерцает. Цвета сменяют друг друга, переливаясь в лучах света, пока песок струится из одной руки в другую. Кажется, что время остановилось, а я лишь чувствую, как песок соприкасается с моими руками. Я раскрываю ладони, и он течет сквозь пальцы. Каждая упавшая песчинка уносит с собой часть того веса, которым давит на меня собственная история. Я чувствую себя невесомой, слишком легкой, настолько, что мне необходимо сосредоточиться на своих босых ступнях. Едва я бросаю на них взгляд, как они начинают исчезать в песке подо мной. Мои ноги, руки, все тело погружаются в песок и растворяются в нем.

Размышляя над собственным превращением, я понимаю, что я одновременно вся пустыня и одна-единственная песчинка в этой пустыне.

Я просыпаюсь и чувствую, как меня наполняет безмятежность. И тут же слышу сигнал будильника, который возвращает меня к моей обычной, человеческой жизни. И разве может быть как-то иначе? Ведь мистическое так тесно переплетается с обыденным. Служит бесценным напоминанием о том, что наши жизни состоят из моментов настоящего, которые сменяют друг друга до тех пор, пока смерть не станет новым превращением для каждого из нас.



Прежде чем вы продолжите читать, давайте потратим пару минут на то, чтобы подумать над мотивами, которые движут вами и заставляют изучать сновидения. Спросите себя: «Почему мне хочется заниматься этим?» Запишите все, что вам придет в голову, не задумываясь о том, что пишете. Не убирайте далеко эти записи, они вам вскоре пригодятся. Как только вы закончите писать, возвращайтесь к чтению.

## **ТОЛКОВАНИЕ СНОВИДЕНИЙ И ПСИХИКА**

Сновидения помогают нам ставить под сомнение и менять наши глубинные убеждения, а также фокусироваться на том,

что мы создаем и чего желаем. Их функция состоит в том, чтобы помогать нам жить более полной и яркой жизнью — и при этом показывать, что внутри нас требует внимания. Таким образом они способствуют обретению целостности и душевного благополучия.

Если рассматривать сновидения с точки зрения психологии и саморазвития, то их изучение немыслимо без работы с коллективным и личным бессознательным, эмоциями, мотивами, а также без толкования символических образов, которые приходят к вам во снах. Всему этому я и собираюсь научить вас, пока вы будете читать эту книгу. А с духовной точки зрения сновидения неотделимы от высшего разума, и с этим аспектом мы тоже будем работать.

Давайте разберем мой сон о пустыне в качестве примера. Этот сон помог мне со всех сторон изучить (а затем и выразить) свои чувства, связанные со смертью и умиранием. В тот момент я боялась смерти и глубоко переживала этот страх. Больше всего меня пугало то, что я не знала, как именно происходит умирание. До того как я увидела тот сон, я никогда не давала себе возможности или разрешения действительно задуматься о том, почему я испытываю страх смерти и что именно я ощущаю.

Если бы кто-то меня спросил, какие чувства у меня вызывает смерть, я бы легкомысленно рассмеялась и ответила бы что-то вроде: «Все мы там будем рано или поздно». Или перевела бы разговор на другую тему. Другими словами, мой

страх перед неизбежностью смерти настолько выводил меня из равновесия, что я предпочитала компенсировать свою тревожность демонстрацией беззаботного отношения к этому вопросу – полной противоположностью того, что я в действительности чувствовала.

Мое поведение в данном случае объясняется одним из психологических защитных механизмов – реактивным формированием. Защитный механизм – это особая реакция психики, которая позволяет погасить внутренние конфликты. Такие механизмы имеются у каждого из нас, и, изучив их, вы сможете значительно продвинуться в работе над собой.

Реактивное формирование заключается в преобразовании истинных чувств в более приемлемую – для вас или общества – реакцию, которая помогает справиться с внутренней тревогой. Это не означает, что вы принимаете то, что чувствуете. Наоборот, вы ограждаете себя от чувств, которые глубоко волнуют вас, а другим людям пытаетесь продемонстрировать нечто совершенно противоположное.



Хотя внешне я и сохраняла спокойствие, когда всплывала тема смерти, мой страх никуда не делся. Он все еще суще-

ствовал, но был спрятан от сознания моим защитным механизмом. Другими словами, связанные со смертью мысли и эмоции, которые я отказывалась признавать, существовали вне моего сознания. А значит, бессознательно. Поэтому тот сон и пришел ко мне, чтобы встряхнуть и пробудить меня. Помочь мне встретиться с самой собой.

То же самое происходит с вами и вашими снами.

## **СОДЕРЖАНИЕ СНОВ И СКРЫТЫЕ МОТИВЫ**

Очень полезно изучать содержание снов: образы, персонажей, пейзажи и символы, которые появляются в них. Я верю, что на сны влияют дух, вибрация, коллективное и личное бессознательное. А значит, нужно получше разобраться в этих понятиях, прежде чем приступить к работе со сновидениями.

Бессознательное – множество факторов, которые мы не осознаем, – оказывает огромное влияние на большую часть наших поведенческих реакций. К этим факторам относятся побуждения, мотивы и стимулы, которые находятся вне сферы сознания. Например, вы можете всерьез стремиться улучшить свое здоровье или финансовое положение, но каждый раз, когда дело доходит до серьезных изменений, вы пасуете – по разным причинам. В подобных случаях есть вероятность, что вы имеете дело с глубинным убеждением, которое скрыто от вашего сознания и мешает всем вашим попыткам

что-то создать, реализовать или пережить.

Вы можете, скажем, бессознательно стремиться к провалу, потому что считаете (даже если не признаетесь себе в этом), что другие люди вас отвергнут, если вы станете слишком «успешным», «привлекательным» или «заметным». (Существует множество показателей успеха; я отмечаю лишь некоторые наиболее распространенные для краткости.) Ваше бессознательное убеждение становится препятствием. С одной стороны у вас есть побуждение добиться успеха, а с другой – страх стать успешным человеком. Чтобы каким-то образом уравновесить воздействие двух противоположных стимулов, вы либо прокрастинируете, саботируя собственный успех, либо ничего не делаете, чтобы его добиться.

В то же время ваши сновидения будут предлагать вам образы и сценарии, которые заставят вас осознать эти глубинные неосознанные убеждения, чтобы помочь вам стать целостной личностью и дать шанс жить той жизнью, которая вам нравится. Ваши сны будут представлять собой систему образов, выстроенную так, чтобы предупредить вас о том, как именно вы себя чувствуете глубоко внутри и на что вам следует обратить внимание наяву.

Например, вы видите во сне, как поднимаетесь в лифте на верхний этаж здания, но двери не открываются, и вы не можете выйти. Или же лифт внезапно резко устремляется вниз, а вы при этом испытываете страх, даже панику!

Сон символически говорит вам о том, что вы человек в лифте, а лифт – ваши убеждения. Другими словами, двери лифта автоматически откроются, когда вы остановитесь и посмотрите в лицо убеждениям, из-за которых саботируете собственный успех. Ваш сон обращает ваше внимание на то, что вы должны усилием воли принять решение погрузиться в глубины своего сознания (символически это выражается так: лифт стремительно опускается к нижним этажам).

Сон подсказывает вам, что необходимо проработать все убеждения, которые не дают вам двигаться вперед. Если вы это сделаете, перед вами, скорее всего, откроются двери к новым возможностям (и двери лифта тоже). Ваше сновидение предлагает вам приемлемый и экологичный способ двигаться к своим целям, работая с любыми факторами, даже если они существуют в бессознательном.

Или другой сон: вы находитесь в цветочном магазине и желаете купить розы, но почему-то в итоге обнаруживаете у себя в руках кипу высоких маков. Вы так хотели розы, а вам достался букет маков. Какое разочарование!

В контексте этого сна маки символически отображают страх пережить «синдром высокого мака». Это разговорное выражение используется в англоязычных странах (особенно в Австралии и Новой Зеландии) и означает желание оскорбить или принизить успешного, выдающегося человека.

Образ цветка в данном случае – главный символ сна. Он демонстрирует разницу между тем, чего вы желаете (розы),



и тем, что в действительности имеете (маки). Тот факт, что вы в состоянии купить розы, но из-за неожиданного происшествия (вне вашего сознания) получаете маки вместо роз, означает вот что. Во-первых, важно отметить, что цветы вам не подарили. Вы отправились в магазин, чтобы купить их (то есть этот сон о том, что вы можете контролировать). Если бы вам подарили цветы во сне, тогда, скорее всего, он символизировал бы развитие ваших отношений. Во-вторых, образы из сна показывают: покупая розы, вы в итоге приобретаете маки, то есть что-то, происходящее без вашего ведома, привело к тому, что вам достался букет цветов, которых вы не хотели.

В каждом из этих примеров сновидения состоят из образов, которые должны помочь вам обнаружить глубинные установки и страхи, спрятанные в подсознании (и связанную с ними энергетическую вибрацию). Цель сна – трансформация подобных убеждений таким образом, чтобы вы могли успешнее заниматься манифестацией желаний и созидать.

Сновидец в этом примере мог бы добиться желаемого, если бы позволил себе действовать более естественно, не заботясь о том, «что подумают окружающие». Он мог бы разрешить себе «вырасти» и добиться успеха, несмотря на риск подвергнуться критике. Мог бы стать розой.

В большинстве случаев люди приписывают существование подобных ограничивающих установок работе подсознания. Работа подсознания – это процессы, которые протекают

как бы уровнем ниже, чем работа сознания. Но в действительности следует относиться к таким установкам и убеждениям (с психологической точки зрения) как к более глубокому бессознательному слою психики. Я предпочитаю использовать слово «бессознательное», потому что считаю это определение более точным.

Необходимо также отличать коллективное и личное бессознательное. Эти понятия не принято разделять в контексте подсознания, поэтому я и предпочитаю не использовать этот термин в книге.

Чтобы успешно разбираться в том, из чего состоят ваши сны, необходимо уловить разницу между личным и коллективным бессознательным. И то и другое влияет на содержание сновидений. Я глубоко убеждена, что личное и коллективное бессознательное как источники, воздействующие на сны, требуют особенного подхода к толкованию снов и процессу осознанных сновидений. Вскоре вы сможете сами в этом убедиться.

## **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛИЧНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ В ТОЛКОВАНИИ СНОВИДЕНИЙ**

Психика хранит весь опыт и впечатления за всю вашу жизнь вплоть до текущего момента. Это значит, что все ваши воспоминания и все впечатления, приятные или не очень,

хранятся в сознании, помните ли вы сами об этом или нет. Согласно теории аналитической психологии известного психиатра Карла Юнга, личное бессознательное представляет собой слой психики, который состоит из личных воспоминаний и впечатлений. Иначе говоря, личное бессознательное состоит из воспоминаний, которые вы, возможно, вытеснили за пределы сознания и не в состоянии воспроизвести. Так же, как и любые воспоминания (и приятные, и неприятные), о которых вы просто забыли со временем. Когда я говорю о личном бессознательном, я имею в виду всю информацию, которая есть в вашем сознании благодаря вашему жизненному опыту.

Личное бессознательное содержит и всевозможные комплексы, с которыми вы вынуждены справляться. Простыми словами, комплекс – это структура, образованная из мыслей, образов, идей и воспоминаний, которые имеют эмоциональную окраску и относятся к какой-то одной области. Такой областью может быть, к примеру, любовь, секс, власть. Комплексы есть у всех нас, но становятся они серьезной проблемой, когда мы делаем все возможное, чтобы не признавать даже сам факт их существования.

# 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.