



Оливье Коше

МИР СНОВ

**И КАК ИМ ОСОЗНАННО
УПРАВЛЯТЬ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

Жажда свободы, люди сначала завоевали землю, моря и воздух.

Уверившись в своих силах, они решили бросить вызов бескрайнему и колонизировали космос.

Опьяненные могуществом, они слишком поздно осознали, что первым их путешествием должно было стать путешествие внутрь себя. Ведь в каждом человеке скрыта Вселенная — и она куда больше, чудесней и таинственней космоса. В наше время первое и главное путешествие, которое должен освоить человек, — путешествие в глубины собственного разума.

Сны могут стать первым шагом в этом удивительном путешествии, помочь войти в контакт с самим собой и обрести то, что сокрыто внутри.

Большая книга снов и воображения,
неизвестный автор

ПРЕДИСЛОВИЕ

Помню, как подростком я каждый раз подолгу задерживал взгляд на первых строчках своей любимой книги – «Аврелии» Жерара де Нерваля. Там говорилось: «Сон – это вторая жизнь». Мне казалось, что сны и реальность отнюдь не противоположны друг другу, напротив – есть такое место, где они смешиваются и сливаются в единое целое.

Много лет спустя некоторые течения нью-эйдж начали требовать (или даже приказывать) сделать выбор между жизнью во снах и воплощением снов в жизнь. И конечно, второй вариант считался единственно верным для любого разумного человека. В этом их девизе, в противоположность цитате из «Аврелии», воплощалось стремление разграничивать целое, делить все на черное и белое и тщательно взвешивать каждое явление на предмет практической пользы и соответствия жизненным ценностям. Мечта и реальность в такой картине мира сталкивались лбами, мимолетное должно было склониться перед материальным – но я-то ясно видел, что сон и явь вполне способны мирно сосуществовать бок о бок и наполнять друг друга смыслом!

Позднее, во время кругосветной регаты Vendée Globe 2012–2013, на плавучей пристани города Ле-Сабль-д'Олон появился огромный транспарант с такой надписью: «Позвольте нам видеть сны!» Поразительное требование: оно одновременно показывало, что мы, сухопутные наблюдатели, желаем как можно полнее прожить опыт этой гонки, и возводило сны в ранг почти что жизненной необходимости. Такое вот неожиданное воплощение чарующей цитаты из Нерваля в мире морских приключений. Ведь что бы там ни говорили разочарованные поборники материализма, сны дополняют нашу жизнь и, более того, – лежат в самой ее основе. Вот почему так важно понимать, какое место в своей жизни мы отводим снам, насколько точно расшифровываем скрытые в них послания, и решить, хотим ли быть пассивными наблюдателями происходящего или же активными участниками. Оливье Коше, автор этой книги, предлагает нам научиться управлять своими снами. Ведь если во снах мы будем помнить, кто мы такие, то сможем обрести над ними власть: влиять на их содержание, развитие событий и даже на то, каким именно способом это развитие событий будет достигнуто.

Оливье великолепно удалось изложить сложную тему простым языком, что, несомненно, говорит о глубоком понимании предмета: он кратко обрисовывает самую суть и, более того, – делает это настолько легко и без прикрас, что начинает казаться, будто речь идет о чем-то очевидном каждому.

Так давайте же под руководством Оливье погрузимся в удивительный мир снов. Он раскроет его перед нами понемногу, шаг за шагом. Благодаря предложенным им наглядным упражнениям и простым объяснениям мы почувствуем себя исследователями мира грез – сначала начинающими, а затем и опытными.

Способны ли мы обрести власть над своими снами? Являются ли осознанные сновидения очередным способом сбежать от реальности или же, наоборот, помогают лучше познать самих себя? В какой момент сознание берет контроль над происходящим во снах и когда рискует его потерять? Возможно ли специально войти в нужное для этого состояние и управлять им? Способны ли мы намеренно впустить свои страхи в мир снов, чтобы затем приручить их? Вот как много вопросов. Но главным из них остается этот: «Сплю ли я сейчас?» Мы можем задавать его себе в течение дня, столкнувшись с чем-то непривычным, с чем-то, что нас удивляет. А теперь представьте себе, что вы зададите его себе, когда спите и видите сон. Этот вопрос станет для вас приглашением в удивительный мир, который откроет вам книга Оливье Коше. Позвольте себе проследовать за ним, позвольте себе удивляться, позвольте себе видеть сны.

Ксавье Корнетт де Сен-Сир

Психотерапевт, коуч, писатель,
просветитель в области реляционного интеллекта
<http://xavierdesaintcyr.com>



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	12
ГЛАВА 1	
ОВЛАДЕВАЕМ ОСНОВАМИ	14
1. СНОВИДЕНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАУКИ	18
<i>Перепрограммирование, сон и фундамент личности</i>	19
<i>Познаем себя через сны и осуществляем невозможное</i>	23
2. СНОВИДЕНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОАНАЛИЗА	33
<i>Зигмунд Фрейд</i>	35
<i>Карл Густав Юнг</i>	45
3. СНОВИДЕНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РЕЛИГИЙ И ДУХОВНЫХ ПРАКТИК	55
<i>Сновидения в иудаизме и христианстве</i>	58
<i>Сновидения в исламе</i>	59
<i>Сновидения в буддизме и индуизме</i>	60
<i>Холистический подход к сновидениям</i>	62

4. СНОВИДЕНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭЗОТЕРИКИ	73
<i>Что такое эзотерика?</i>	75
<i>Сновидения и эзотерика</i>	76
<i>Сновидения и шаманизм</i>	78
ГЛАВА 2	
ИСПОЛЬЗУЕМ ПОТЕНЦИАЛ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ	88
1. ТЕРМИНЫ, ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ	91
<i>Термин с туманным определением</i>	93
<i>Немного истории</i>	97
<i>Признание наукой осознанных сновидений: деятельность Стивена Лабержа</i>	99
2. ВСТУПАЕМ В КОНТАКТ С СОБСТВЕННЫМ БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ	105
<i>Творчество</i>	107
<i>Медитация</i>	113
<i>Самогипноз</i>	113
<i>Сон Наяву</i>	117
3. ЗАЧЕМ НАМ ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ?	135
<i>Не забывайте</i>	137
<i>Задайте себе эти вопросы</i>	138
4. ВЫЗЫВАЕМ ОСОЗНАННЫЕ СНЫ И ОТСЛЕЖИВАЕМ СВОЙ ПРОГРЕСС	145
<i>Ведем дневник снов</i>	147
<i>Задаем себе вопросы в течение дня</i>	147

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Проводим проверку реальности</i>	149
<i>Создаем собственные ритуалы</i>	150
<i>Вспоминаем в течение дня о символах, которые хотели бы видеть во сне</i>	151
<i>По возможности просыпаемся среди ночи...</i>	151
<i>Используем заранее выбранные внешние стимулы (свет, слова, звуки, вибрацию)</i>	152
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	162
СЛОВАРЬ СНОВИДЦА	167
БЛАГОДАРНОСТИ	171
БИБЛИОГРАФИЯ	172

ВВЕДЕНИЕ

Как верно подмечено в цитате, с которой начинается эта книга, сон – это своеобразное путешествие в скрытые измерения, которые невозможно познать никаким другим образом – ни с помощью органов чувств, ни с помощью разума.

Если воспринимать кино, которое показывает вам ваш мозг по ночам, как своего рода воображаемые экскурсии, то уроки и упражнения, которые вы найдете на этих страницах, могут стать искрой, которая осветит глубины вашего сознания и даст лучше понять самих себя. Сначала эта искра будет совсем мала, но книга составлена таким образом, чтобы помочь вам научиться постепенно раздувать и разжигать внутри себя яркое пламя, которое позволит вам разглядеть те знаки, что подает вам Незримое.

Доверьтесь мне и научитесь замечать их. Ручаюсь – они станут для вас маяками на пути к самопознанию и самосовершенствованию. А эта книга обязательно вдохновит вас вступить на этот путь.

Вы быстро поймете, что различные дороги, которые вы выберете, чтобы достичь вершины, где прячутся осознанные сны, ничуть не менее важны, чем сама эта вершина.

Отважные первопроходцы, вставшие на путь исследования собственного разума, считают осознанные сны Святым Граалем самопознания, а себя – обособленным сообществом со своими правилами, законами и ритуалами. И если вы желаете стать одним из них, от вас, как и в каждой серьезной организации, потребуют следовать кодексу чести. А потому, дорогие читатели, позвольте с этого момента называть вас не просто «путешественниками», но «онейронавтами».

Это слово образовано от двух корней: греческого *oneiros* («сновидение») и латинского *nauta* («моряк») и означает человека, который исследует самые потаенные глубины своего внутреннего мира. В путешествии, в которое мы с вами отправимся вместе, вы научитесь наносить на карту каждый континент и океан миров, скрытых внутри вашей психики. Вы станете новым Магелланом или Христофором Колумбом, познаете пьянящее чувство столкновения с непознанным и радость открытия... и счастье от понимания, кто вы такой!

Я желаю вам множества таких приятных путешествий. Пристегните ремни и готовьтесь – вот-вот начнется качка!

Оливье Коше



ГЛАВА 1

ОВЛАДЕВАЕМ ОСНОВАМИ

В первой части этой книги изложены основы, которыми вам необходимо овладеть, чтобы ваши первые осознанные сны стали как можно более качественным опытом. Альпинистам-новичкам никогда не придет в голову первым делом отправиться покорять опасную вершину вроде Монблана или Андов. То же самое и со снами. Невозможно разбираться в осознанных сновидениях, не разобравшись сначала с обычными.

В этом разделе вы прочтете выжимку всего, что человечество успело за свою долгую историю узнать о снах – обыкновенных снах, которые снятся вам каждую ночь. А если вы уже когда-то читали что-то подобное, то освежите свои знания. Здесь собраны сведения из самых разных областей – нейробиологии, психоанализа, духовных практик

и эзотерики. Однако даже изучая царство снов на пересечении всех этих дисциплин и с помощью самых точных инструментов, вы вскоре поймете, что оно все еще остается полным загадок. На данном этапе наши знания настолько ограничены и неопределенны, что мы подобны доисторическим людям, гадающим, что принесет в их жизнь огонь. Может, он сожжет наши крылья и мы навсегда останемся блуждать в лабиринте собственного воображения? А может, даст лучше понять глубины, скрытые в каждом из нас?

Уверен, вы, будущие онейронавты, не испугаетесь этих вопросов, а вместо этого смело пуститесь в путь, освоите все полезные наработки прошлого и приготовитесь к покорению неизведанных территорий...