

---

Практический курс тайных искусств

---

**ЧАРЛИ МОРЛИ**

# ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

**Как выбирать свои сны  
и управлять ими**



Москва 2020

УДК 159.962  
ББК 88.6  
М79

Charlie Morley  
LUCID DREAMING

© 2015 Charlie Morley  
Originally published in 2015 by Hay House UK Ltd.

**Морли, Чарли.**  
М79 Осознанные сновидения. Как выбирать свои сны и управлять ими / Чарли Морли ; [пер. с англ. А. Дорутиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (Практический курс тайных искусств).

ISBN 978-5-04-095391-2

Даже если вы ничего не знаете об осознанных сновидениях и ни разу в жизни не пытались управлять своими снами, упражнения и практики, разработанные специалистом по осознанным сновидениям Чарли Морли, позволят вам покорить виртуальную реальность загадочного и волнующего мира снов.

Автор этой книги научился контролировать свои сны еще будучи подростком и теперь занимается обучением всех тех, кто хочет познакомиться с этой удивительной практикой. Он уверен: осознанные сновидения — это врата в бессознательное, и с их помощью мы можем взаимодействовать с любыми сферами своей жизни, развивая и трансформируя их по собственному желанию. Умение управлять своими снами не только даст вам возможность совершать захватывающие путешествия в глубины собственного «я» каждую ночь, но и поможет раскрыть творческий потенциал, избавиться от вредных привычек, покончить с кошмарами и взять под контроль свою жизнь, чтобы изменить ее к лучшему.

УДК 159.962  
ББК 88.6

© Дорутина А., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление.  
ISBN 978-5-04-095391-2 ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Посвящается моему немногословному  
учителю, Аконгу Ринпоче (1939–2013),  
который однажды сказал мне:  
«Осознанные сновидения?  
Ты должен узнать о них все!».*

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	8
От автора.....	12
<b>Часть 1. Основы.....</b>	<b>13</b>
Глава 1. Контролеры, айсберги и непрочитанные письма.....	15
Что происходит в осознанном сновидении? .....	16
Буду ли я уставать из-за осознанных сновидений? .....	21
Реальнее, чем реальность.....	22
Управление сном.....	25
Создание новых нейронных связей в мозге .....	27
Айсберг разума.....	28
Забираем свою почту .....	31
Встреча с отправителем писем.....	32
Как запоминать и записывать свои сны .....	34

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава 2. Секс, спорт и эмоциональный багаж .....</b>	<b>44</b>
Сексуальные фантазии во сне .....	44
Ночной тренажерный зал .....	47
Распаковываем свой эмоциональный багаж .....	52
Вы это можете .....	53
Преодоление страха .....	55
Сеем свои семена .....	56
Знаки в сновидениях .....	63
Дорожная карта сна .....	73
Путешествие в сновидения .....	75
Гипнагогическое состояние .....	77
<b>Глава 3. Три кита, карьера и творчество .....</b>	<b>82</b>
Три кита осознанности .....	83
Креативные сны .....	86
Доверяйте своим снам .....	92
Проверка реальности .....	96
Смотрите пристально и сверяйте факты .....	103
<b>Часть 2. Углубимся в детали .....</b>	<b>109</b>
<b>Глава 4. Архетипы, ночные кошмары и тень .....</b>	<b>111</b>
Архетипы и коллективное бессознательное .....	112
Встреча с тенью .....	114
Осознанные кошмары .....	119

## СОДЕРЖАНИЕ

Я в осознанном кошмаре, что теперь?.....	122
Спектр осознанности.....	129
Гипнагогическая аффирмация.....	133
Метод Лабержа: мнемоническая стимуляция осознанных снов.....	135
Техника «Проснись и снова спи».....	139
<b>Глава 5. Греки, «ботаники» и Колумб из Халла.....</b>	<b>145</b>
Древняя Греция.....	146
Раннее и средневековое христианство.....	147
Девятнадцатый и двадцатый века.....	148
Фрейд и Юнг.....	150
Первопроходцы в науке.....	151
Другая версия.....	160
<b>Глава 6. Врачеватели, шаманы и просветленные ламы.....</b>	<b>162</b>
Мечты на «крыше мира».....	162
Традиции тольтеков и жителей Мексики.....	166
Осознанные сны у шаманов.....	169
Работа с осознанными снами в учениях суфизма и ислама.....	172
Народ коса в Южной Африке.....	173
Осознанное засыпание.....	176
Техника множественных пробуждений.....	182
Оставайтесь внутри сна.....	184

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава 7. Пища для осознанных сновидений .....</b>	<b>189</b>
Витамины, минералы и продукты питания для сновидений .....	189
Как действует витамин B6? .....	190
Кальций и магний.....	192
Ешьте как северяне .....	194
Не совмещайте алкоголь со сном.....	195
Осознанность через запахи .....	196
Работа с Луной .....	200
Планирование осознанного сна.....	203
Резервуар осознанности .....	206
Как усовершенствовать занятия осознанными сновидениями .....	209
<b>Глава 8. Исцеление, сны о смерти и осознанная жизнь.....</b>	<b>215</b>
Исцеление в осознанном сне .....	216
Один процент иного.....	221
Как подружиться со своими снами.....	229
Осознанность в длинном сне.....	231
<b>Заключение .....</b>	<b>240</b>
<b>Слова благодарности.....</b>	<b>244</b>
<b>Об авторе.....</b>	<b>246</b>
<b>Алфавитный указатель.....</b>	<b>248</b>

# ВВЕДЕНИЕ

Все началось за пару месяцев до моего двенадцатого дня рождения. Было воскресенье после полудня, и я маялся от скуки, как это обычно бывает с одиннадцатилетними детьми, когда за окном идет дождь и в выходной день нечем заняться. Я начал просматривать свежие газеты в поисках разворота, где можно заказывать разные гаджеты по почте. Когда я его нашел, мне на глаза попалось объявление во всю страницу, предлагавшее нечто под названием «НоваДример» — компьютерную маску для сна, которая позволяла видеть осознанные сны. Как только я прочитал про осознанные сновидения, внутри у меня раздался щелчок, и я закричал: «Круто! Папа, я знаю, что хочу на день рождения!»

Мне так и не подарили «НоваДример», но тем не менее семена упали на благодатную почву и дали всходы несколько лет спустя, когда я снова увлекся осознанными сновидениями и всерьез решил узнать, что это такое.

В юношестве главным плюсом осознанных сновидений для меня была их доступность: не требовалось специального оборудования, не нужно было проходить особой инициации или вступать в какой-то клуб. Единственное, что было необходимо, — это сон и твердая решимость. Кроме того, в осознанных сновидениях я мог заниматься сексом, сколько хотел, что для подростка было отличным стимулом к обучению!

Несколько лет спустя, когда я увлекся тибетским буддизмом, я начал заниматься направлением йоги под названием йога сновидений. Это определение относится к осознанным сновидениям, осознанному сну и тому, что мы на Западе называем «внетелесным опытом» — занятиям, способствующим духовному развитию и тренировке ума. В йоге сновидений состояние осознанного сна используется совсем не для сексуальных фантазий, а для духовного развития во время сна. Когда мне исполнилось 19, эта перспектива захватила меня с головой.

Когда занятия осознанными сновидениями превратились в мой духовный путь, все в моей жизни пришло в движение. Я провел следующие пять лет, читая все, что только мог найти, по теме осознанных снов и йоги сновидений. Я обучался у тех немногих специалистов, которые соглашались делиться своими знаниями, и продолжил обучение в буддийских ретритах у таких знатоков йоги сновидений, как, например, лама Еше Ринпоче — человека, который, впоследствии предложил мне делиться своим опытом

## ВВЕДЕНИЕ

с другими людьми. Осознанные сновидения вскоре стали важным элементом моего духовного развития.

Но какое отношение все это имеет к вам? Что ж, после более шести лет обучения и пятнадцати лет применения приобретенных знаний я могу теперь сказать со всей уверенностью то, что я и так всегда знал: осознанные сновидения способны изменить вашу жизнь.

Мы спим треть нашей жизни, а с помощью осознанных сновидений мы можем извлечь пользу из этого пробела длиной в 30 лет и приобрести бесценный психологический и духовный опыт. При современном ритме жизни это ли не лучший способ развития? Не у всех каждый день находится время на медитацию, но почти все ложатся спать каждую ночь, а потому осознанные сновидения доступны всем — это техника медитации, которую вы можете выполнять, лежа в постели. Это отличный тайм-менеджмент.

Но какую же пользу могут принести осознанные сновидения? Многие психологические проблемы происходят от того, что мы по-настоящему себя не знаем. Мы не понимаем, как устроен наш ум. Часто мы живем автоматически, бездумно, но благодаря осознанным сновидениям мы можем хорошо себя изучить и жить более осознанной жизнью как наяву, так и во сне.

В нашем бессознательном разуме хранится огромный запас ценных знаний — как о нас, так и об окружающем мире. В это хранилище редко удастся попасть во время бодрствования, но как только мы

## ВВЕДЕНИЕ

входим в состояние осознанного сна, мы получаем доступ в эту библиотеку мудрости, скрытую в нашем спящем разуме. С помощью осознанных сновидений мы осознаем свой бессознательный разум. Это дает нам возможность установить прямой контакт со своим божественным потенциалом и понять, что в действительности наши возможности безграничны.

Исследования Гарвардского университета в США показали, что большинство людей не находится в настоящем моменте 47% своей жизни. С помощью осознанных сновидений мы можем изменить эту статистику, ведь осознанность во сне ведет к осознанности в жизни. Мы можем научиться «просыпаться» в своей повседневной жизни, как мы способны это делать в наших снах. Даже несколько мгновений осознанности во время ночного сна — это мощный инструмент пробуждения, который может поспособствовать заметному прояснению сознания во время бодрствования. И мы вдруг обнаружим, что осознанно ведем себя в тех ситуациях, которые обычно проживали в полусне.

Мы осознаем свои негативные проекции, сомнения и иллюзорные границы. Если мы только отважимся на это, мы начнем видеть во сне, а затем превращать в жизнь свое предназначение, обретая свой истинный потенциал и возможности.

Поэтому взбейте подушку, приготовьтесь ко сну и взбодритесь — мы отправляемся в путь.



ЧАСТЬ 1

# ОСНОВЫ

*«Каждое человеческое существо видит сны.  
Сновидения связывают все человечество воедино».*

*Джек Керуак*



## ГЛАВА 1

# КОНТРОЛЕРЫ, АЙСБЕРГИ И НЕПРОЧИТАННЫЕ ПИСЬМА

**Т**ак что же такое осознанные сновидения? Это искусство осознавать все, что происходит с вами во время сна. В осознанном сновидении вы можете воскликнуть: «*Так я же сплю!*», и при этом действительно спать. Когда вы в своем сне осознаете, что спите, у вас появляется возможность влиять на сон и управлять им по собственному желанию, свободно взаимодействуя со своим бессознательным разумом.

Если вам интересна психология, ваше сознание, воображение или сила подсознательного разума, вам понравятся осознанные сновидения. Они позволят