
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
Часть 1. Основы.....	13
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

Глава 2. Секс, спорт и эмоциональный багаж	44
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
 Глава 3. Три кита, карьера и творчество	82
Три кита осознанности	83
Креативные сны	86
Доверяйте своим снам	92
Проверка реальности	96
Смотрите пристально и сверяйте факты	103
 Часть 2. Углубимся в детали	109
 Глава 4. Архетипы, ночные кошмары и тень	111
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
Глава 5. Греки, «ботаники» и Колумб из Халла.....	145
Древняя Греция.....	146
Раннее и средневековое христианство.....	147
Девятнадцатый и двадцатый века.....	148
Фрейд и Юнг.....	150
Первопроходцы в науке.....	151
Другая версия.....	160
Глава 6. Врачеватели, шаманы и просветленные ламы.....	162
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

Глава 7. Пища для осознанных сновидений	189
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
Глава 8. Исцеление, сны о смерти и осознанная жизнь.....	215
Исцеление в осознанном сне	216
Один процент иного.....	221
Как подружиться со своими снами.....	229
Осознанность в длинном сне.....	231
Заключение	240
Слова благодарности.....	244
Об авторе.....	246
Алфавитный указатель.....	248

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 попало 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.

ВВЕДЕНИЕ

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

Так 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