

Денис Сидоров



# ИНОПЛАНЕТНЫЙ ГОСТЬ

Путь самопознания через  
трансперсональные практики:  
осознанные сновидения,  
холотропное дыхание, регрессию.  
Путеводитель для начинающих

Денис Сидоров

**Инопланетный гость.  
Путь самопознания через  
трансперсональные практики:  
осознанные сновидения,  
холотропное дыхание, регрессию.  
Путеводитель для начинающих**

«Издательские решения»

**Сидоров Д.**

Инопланетный гость. Путь самопознания через трансперсональные практики: осознанные сновидения, холотропное дыхание, регрессию. Путеводитель для начинающих / Д. Сидоров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-858505-0

Эта книга — результат личных трансперсональных опытов автора на пути самопознания. Ее основа — дневниковые записи практик автора: осознанные сновидения, холотропное дыхание, регрессия. Дополнительно даны техники для развития навыка осознанных сновидений. Автор доносит идею, что все знания находятся внутри нас, и они открываются на пути познания себя. Эта книга интересна для тех, кто жаждет духовного развития и самопознания, кто готов шагнуть в область своего бессознательного, трансперсонального.

ISBN 978-5-44-858505-0

© Сидоров Д.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Что такое сновидения?	8
Мотивация. Для чего практиковать сновидения?	9
Виды сновидений	10
1) Бред мыслемешалки	11
2) Послание от подсознания на языке образов	12
3) Сны ясновидения	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Инопланетный гость**  
**Путь самопознания через**  
**трансперсональные практики: осознанные**  
**сновидения, холотропное дыхание,**  
**регрессию. Путеводитель для начинающих**

**Денис Сидоров**

© Денис Сидоров, 2017

ISBN 978-5-4485-8505-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Некоторое время назад, что-то начало сильно меняться в моем внутреннем мире. Это похоже на жажду чего-то настоящего, чего-то родного. Такое чувство, что начинаешь, подзревать, что что-то идет не так. Что все это не настоящее. Что все это не мое. Что нет во всем этом смысла. Как будто что-то созрело внутри и требует раскрытия. Требует расширения границ. И удержать эту трансформацию невозможно.

Я начал искать себя. Искать свой путь. Пытался утолить свою жажду чтением книг и поиском информации. И что удивительно, на жизненном пути начали появляться нужные люди, приходила нужная информация. Но со временем пришло осознание, что информация, полученная без личного опыта и переживания, это всего лишь пустая информация. Она не дает глубины понимания. Книги не дают всей полноты самопознания, а всего лишь указывают направление для пути. Прочитав книгу, не пройдешь путь. Не пройдешь путь, не раскроешь себя. Настоящие знания и глубину понимания невозможно получить из внешнего источника. Все необходимые нам знания находятся внутри нас самих. И знания могут открыться только во время движения по пути самопознания.

Я начал искать пути и способы погружения в область своего бессознательного и область тонких планов. Начал немного практиковать, по мере своих возможностей. Пробовал и экспериментировал. За несколько лет накопился некоторый опыт, полученный в разных практиках: сновидения, осознанные сновидения, медитации, холотропное дыхание, регрессионные погружения. На протяжении нескольких лет я вел дневник, записывал свои опыты, практики, выводы и осознания. Основа книги – это мои реально пережитые опыты, полученные в результате личных практик.

Большая часть книги посвящена сновидениям, и это понятно, ведь это самая доступная практика. Каждую ночь мы уделяем время на сон, являемся участниками или наблюдателями такого явления, как сновидения. И что самое удивительное, глубина развития такой практики практически безгранична. Для движения по этому пути, нужно привнести в сферу сна некоторую осознанность и намерение. Можно ограничиться просто запоминанием образов подсознания и их интерпретацией. А можно пойти дальше, развить осознанность и намеренно взаимодействовать с тонким планом. Глубина и границы взаимодействия будут зависеть только от нашего уровня духовного развития и широты мировоззрения.

Для развития осознанности во сне в этой книге я даю технику медитации, которую регулярно использую, и которая дает результат. Вы можете пользоваться этой книгой как практическим руководством.

Также в этой книге я делюсь своим опытом холотропного дыхания. Это широко известная практика на западе. Я являюсь постоянным участником холотропных сессий по стандарту С. Грофа. И каждое погружение для меня уже стало удивительным и необычным путешествием в область бессознательного.

И еще я изложил недавно открытый для себя метод самопознания, это регрессия. Опыт в этой практике пока небольшой. Я прошел пока две сессии. Но тот опыт, который я пережил, оказал очень мощную трансформацию, значительно расширил понимание себя и мира.

Возможно, эта книга будет интересна начинающим искателям самого себя и своего пути. Для тех, кто жаждет духовного развития, кто готов и не боится начать практиковать. Я тоже начинающий искатель и практикующий. Но за несколько лет, этот путь принес в мою жизнь больше осознанности, целостности, бесстрашия и уверенности. Этот путь расширил понимание, насколько совершенен и многогранен этот мир.

Эта книга о начале моего пути духовного развития. Это очень личная тема. Но я чувствую, что готов открыться. Возможно, кто-то будет не согласен с моими выводами и миро-

воззрением. Но это нормально. Я не заявляю, что мои выводы является истиной в последней инстанции. Каждый имеет право на свое миропонимание. Я всего лишь хочу поделиться своим миропониманием и мотивировать тех, кто встал на путь самопознания не ограничиваться внешними источниками информации, а постепенно открывать свой внутренний источник.

**03.08.2017. Сновидение.**

**Пришли две женщины.**

*Утром приснился сон. Продолжительное время я находился в каком-то чужом городе. Я проводил время с каким-то криминальным дельцом. Видимо мы делали какие-то дела. Все было в состоянии рутины и беготни.*

*И вдруг появляются две женщины. Одна постарше, на вид около 50 лет, другая, немного помоложе. Кажется, они были чем-то похожи друг на друга.*

*И они сказали мне: «У тебя есть дар ..... (не понял, что они имели в виду). Не держи его в себе. Его надо реализовывать».*

*Я пригляделся к ним, и как будто узнал их, как будто мы были очень близки. Чувствовалась родственная связь. От них чувствовалась материнская энергетика. Они стояли вдвоем, смотрели на меня, немного улыбаясь по-доброму. И в этот момент я почувствовал, что пришло время выбора. Нужно было принять решение, пойти дальше с криминальным дельцом или пойти за этими женщинами. Я пошел вместе со своими родными духами.*

Мне не понятно, о каком даре они говорили. Но к этим двум женщинам я испытываю очень теплые и уважительные чувства. Я очень благодарен им за явление ко мне во сне. Я воспринимаю это как бесценный дар. Очевидно, эта подсказка очень важная в моей жизни. Возможно, пришло время реализовывать то, что есть во мне. Отдавать то, что накоплено опытом. Я не знаю, что конкретно надо делать. Но проведя просмотр своего небольшого багажа знаний и практик, я решил написать эту небольшую книгу. Тем более, что материал уже просто трудно было удерживать внутри себя.

## **Что такое сновидения?**

Человечество всегда интересовала природа сна и сновидений. Философы, психологи, ученые, мистики, эзотерики выдвигают и доказывают свои версии природы сна. Пусть они остаются со своей истиной. И я думаю, что каждый по-своему прав. Я придерживаюсь мировоззрения, что каждый может и вправе сформировать свою реальность.

И я предлагаю, каждому кто готов к этому, сформировать свою уникальную реальность. Сформировать свое понимание мира сновидений, основываясь не на самомнении, а на собственном уникальном практическом опыте и трудах компетентных исследователей этой потусторонней загадочной сферы нашей жизни. Ведь всем известен тот факт, что треть жизни мы живем во сне. Я не верю, что это время дано нам Природой для небытия. Помимо важных физических процессов, во сне происходят психические, духовные процессы.

Сновидения я рассматриваю в духовном аспекте, как сферу тонкого плана. Время на сон дано нам для восстановления физического тела. Думаю, с этим никто не поспорит. И я также верю, что изначально Природа дала нам это время для дел духовных и поддержания связи с духовным миром. То есть время сна – это время активной жизни, такой же, как в физическом мире, только с расширенными возможностями и большей степенью свободы. И игнорировать такую возможность просто глупо.

## **Мотивация. Для чего практиковать сновидения?**

Движущей Силой практики сновидений является ответ на вопрос – для чего все это нужно? Для чего практиковать сновидения? Возможно любопытство, интерес. Для начала, это неплохо, но недостаточно.

Некоторые «учителя» предлагают практику ОС как развлечение, посмотреть глюки или как поиграть в компьютерную игрушку. Это тоже возможно. Но, во-первых – это сильно ограничивает возможности данной практики. Это как использовать мощный современный компьютер только в качестве печатающей машинки для набивания текста. Во-вторых, такой подход – это мягко говоря, бесперспективен. Это все равно, что обезьяне дать в качестве игрушки современный ноутбук.

Однажды, после сессии холотропного дыхания (я регулярно участвую в таких практиках), один парень возмущенно спросил тренера: «Я не понял! А где глюки!?!». Бывает, что на семинары попадают и такие залетные персонажи. Он искал новых ощущений. Решил попробовать холотропных ощущений. И получил только разочарование. Потому что это, прежде всего духовные практики. К таким практикам нужно подходить на определенном уровне духовно-нравственных качеств. Иначе, в лучшем случае, придет разочарование, а в худшем случае, сильно повредит и так неустойчивую психику.

Для меня движущей силой практики осознанного сновидения является жажда познания Себя, жажда познания Вселенной, жажда познания Тайны. Это путь к Себе. Путь к Первоисточнику. Когда то наступает такой момент, когда ты уже не можешь не искать Себя. Не можешь жить только в материальном мире. Уже не можешь сдерживать порывы своей души.

Мы – духовные существа. Для нас более естественно находиться в духовном мире. Физическая среда для нас является противоестественной, и мягко говоря, некомфортной в духовном аспекте. Но такой путь нам необходимо пройти для нашей эволюции и развития. Видимо в этом и заключается фишка жизни – пройти тренировочный полигон и вернуться к Первоисточнику в новом качестве.

## **Виды сновидений**

Вообще я считаю, что границы между видами сновидений очень размыты и переплетены. И не всегда просто определить к какому виду относится то или иное сновидение. Поэтому данная классификация очень условна и сделана больше для структурности изложения материала.

Основываясь на своем опыте, я бы разложил сновидения на следующие группы:

## 1) Бред мыслемешалки

Это самая большая часть всех сновидений, на которые не стоит особо обращать внимания. Во время бодрствования мы получаем огромное количество информации, событий, ситуаций, обдумывание, взаимоотношений с другими людьми и прочее. И наше сознание не может это просто так все оставить. Нужно весь этот опыт еще переработать, разложить по полочкам. Иначе наша психика просто не выдержит. «Кукушка» сдвинется, и измененное состояние сознания обеспечено на всю оставшуюся жизнь :).

По этому поводу я встречал информацию, что проводились опыты по лишению сновидений. Т.е. испытуемому позволяли спать, но как только мозг переходил в фазу сновидения, человека сразу будили. В результате, через непродолжительное время, у испытуемых наблюдались серьезные психические расстройства.

Такой тип сновидений легко определить. Это череда несвязанных образов, не имеющих сюжетной линии. У меня, в состоянии между сном и просыпанием, иногда случается показ образов в очень быстром режиме. Это как показ слайдов – статических картинок. Показывают так быстро, что не успеваешь даже разглядеть «слайды». Это как компьютер быстро сортирует информацию. Ну и пусть работает.

## 2) Послание от подсознания на языке образов

В этом случае уже наблюдается сюжетная линия, на какую-то тему. Например, приходится разгребать какие-то дела, с кем-то бороться, перебираться через препятствия и т. д. Часто все эти образы кажутся абсурдными для нашего ума. И это понятно, ведь это язык подсознания. Поэтому, после просыпания, мы обычно на это не обращаем внимание. Легче не загружаться по поводу того что увидел. У некоторых людей вовсе в голове запущена программа по стиранию памяти о своих снах. Проснулись и ничего не помнят.

Так о чем все эти послания говорят? Что пытается до нас донести наше подсознание? Обычно, в такой форме проявляются страхи, деструктивные программы, заложенные в наше подсознание социумом, закливание на какой-либо ситуации, привязки к чему-либо. В этом случае подсознание как бы говорит, на что в жизни следует обратить внимание. Поэтому такие сновидения полезно фиксировать, искать ответы про их значение и отрабатывать в физическом мире.

*Пример из жизни. После ухода из компании, в которой я работал длительное время, почти каждую ночь снились сны, будто я продолжаю там работать. Постоянно какие-то собрания, планерки, решение каких-то задач, образы бывших коллег. Хотя на физическом плане я прекратил всякое взаимодействие с бывшим местом работы, но в подсознании процессы видимо были не завершены. Тогда мне все это надоело, и провел ритуал. Я собрал оставшиеся с прошлой работы всякие бумаги, визитки, расчетные листы заработной платы, ежедневники. Поехал в свой сад. Разжег костер и сжег весь этот хлам, выражая благодарность и отпуская прошлое. Сны на эту тему прекратились.*

### **3) Сны ясновидения**

Это уже относится к способностям ясновидения. Я знаю, у многих людей они проявляются. Больше всего у женщин, поскольку у них лучше развит чувственный канал восприятия. Поэтому, дорогие женщины, вы находитесь на более выгодном старте для развития этих замечательных способностей.

Сны ясновидения у меня тоже бывают. И они больше дают сведения о будущем. Некоторые свои опыты я приведу в этой книге. Такие сновидения приходят по воле Высших Сил. Но их также можно вызвать по запросу. Я думаю, есть несколько способов. Сны ясновидения ко мне приходили через осознанные сновидения.

Кроме будущего, такие сновидения могут давать сведения о пережитом опыте в прошлых жизнях, о более ранних цивилизациях на нашей планете, о полученных опытах на других планетах, о познании себя за пределами физического мира.

Еще бывает, такие сновидения предают очень значимые события, происходящие на тонком плане: обряды посвящения, ритуалы, инициации, передача Силы, заключение контрактов с некоторыми сущностями. Вот такую информацию крайне нежелательно игнорировать. Здесь бывает очень сложно самостоятельно разобраться что это, и к чему все это показано. Поэтому, хорошо было бы получить помощь и понимание от компетентного специалиста.

## **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.