

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**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26906164](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26906164)*

*ISBN 9785448585050*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

Предисловие	6
Что такое сновидения?	11
Мотивация. Для чего практиковать сновидения?	13
Виды сновидений	15
1) Бред мышлемешалки	16
2) Послание от подсознания на языке образов	17
3) Сны ясновидения	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**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, подозревать, 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, приходиться 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 мировоззрением. 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 источ-

никами 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 реализовать».*

*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 понимания 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.

ми 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 духов-

но-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 вообще 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, заикливание 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 вся-*

*кое 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 передают 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 по-

нимание 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.