




Кэтлин Вебстер О'Мейли



ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ МУДРОСТЬ СНОВИДЕНИЙ



Ведение дневника и толкование
снов на пути к себе

Тайны сновидений. Толкование, управление, гадания

Кэтлин Вебстер О`Мейли

**Целительная мудрость
сновидений. Ведение дневника и
толкование снов на пути к себе**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.963
ББК 88.6

О`Мейли К.

Целительная мудрость сновидений. Ведение дневника и толкование снов на пути к себе / К. О`Мейли — «Эксмо», 2022 — (Тайны сновидений. Толкование, управление, гадания)

ISBN 978-5-04-200460-5

Эта книга — руководство по доверию к мудрости наших ночных видений и описанию того, как взаимодействие с миром наших снов даёт ощущение направления, помогает исцелить наши боли и энергетические дисбалансы. Вы научитесь практике осознанных сновидений, узнаете, как задать вопрос и получить ответ прямо во сне, освоите тибетскую йогу сновидений. Вы также узнаете, как правильно вести дневник снов и научитесь разбираться в архетипах. Доктор Кэтлин Вебстер О`Мейли — лауреат Премии Visioneers за личные достижения 2020 года за вклад в благосостояние общества в качестве практикующего врача, вдохновляющего автора и наставника подростков и молодых женщин. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.963

ББК 88.6

ISBN 978-5-04-200460-5

© О`Мейли К., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

От автора	6
Бабушкина мудрость	6
Ценность наших снов	8
Понимание и взаимодействие с нашими снами	9
Часть первая	10
Глава 1	10
Ведение записей о вашем путешествии	10
Зачем вести дневник сновидений?	11
Доверьтесь практике	11
Язык сновидений	11
Ориентиры для воссоздания в памяти снов и ведения дневника	12
Когда записывать свои сны	14
Советы как начать практики ведения дневника сновидений	15
Практика визуализации сновидений: вспоминаем свой сон	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Кэтлин Вебстер О'Мейли

Целительная мудрость сновидений. Ведение дневника и толкование снов на пути к себе

*Посвящается Вирджинии Харриган-Ходж Вебстер, моей бабушке,
которая воспитала во мне такие важные качества, как
мечтательность и сострадание.*

И её матери, Мэри Луизе Харриган, которая привела её в этот мир.

THE HEALING WISDOM OF DREAMS

by Kathleen Webster O'Malley

© 2022 by Kathleen Webster O'Malley Originally published in 2022 by Hay House Inc.



© Сергеева Маргарита, перевод, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

От автора

Бабушкина мудрость

Летом 1989 года, в 15 лет, мне приснилось, что я гуляла по пляжу и вдруг увидела детскую кроватку. Внутри кроватки была рыбка. Когда я рассказала этот сон моей бабушке, она сказала, что это означает, что кто-то ждёт ребёнка. «Это из-за кроватки?» – спросила я. А бабушка ответила: «Нет, из-за рыбки». У меня не было причин сомневаться в мудрости моей бабушки, поскольку она родила девятерых детей, хотя она так толком и не объяснила мне, какой посыл несла та рыбка.

С младенчества до пяти лет бабушка была моим ответственным опекуном. Потом заботиться обо мне вновь стала моя мама. Мы жили на острове Ангилья (это британская территория в Карибском море), в маленькой рыбацкой деревушке под названием Айленд-Харбор. Моя бабушка была маленькой женщиной с огромной силой духа. Когда она тебя обнимала, это было от всей души. Когда она окидывала тебя взглядом, казалось, что этот взгляд проникает в само твоё естество, прикасаясь к твоей душе. Хотя у неё был спокойный нрав, все знали, что ни при каких обстоятельствах ей нельзя перечить, так как её острый язык был не менее известен, чем её лучезарная улыбка.

От восхода солнца до позднего вечера бабушка проводила дни, готовя, сажая или собирая урожай и ухаживая за своими курами, свиньями, козами и овцами, в то время как мой дедушка, моряк и рыбак, уходил в море. Она знала землю. Она понимала её циклы и ритмы. Она каким-то образом знала о пользе каждого растения, росшего вокруг, в то время как меня больше занимали ящерицы и жуки, в том числе гусеницы, которых я находила в её ведре с чищеной кукурузой.

Даже после того, как было решено, что я снова буду жить с мамой на острове Сент-Томас, я по-прежнему проводила каждое лето с бабушкой и дедушкой. Даже несмотря на отсутствие электричества и всяческих удобств, мои лучшие детские воспоминания были связаны с их домом... и, как говорила моя бабушка, с валянием дурака на острове. Моя бабушка всегда прислушивалась к моим ночным снам и обычно рассказывала мне, что они означают. Но иногда вместо этого она спрашивала: «Дитя, ты не забыла помолиться прошлой ночью?» А иногда отвечала просто коротким «хм». При этом её губы были плотно сжаты, как бы показывая, что когда-нибудь я пойму, что она знала значение того сна, но я ещё не была готова его услышать. Когда я начала свой путь в материнство, бабушкино толкование рыбки подтвердилось. При помощи снов о рыбке моя внутренняя мудрость каждый раз сообщала мне, что внутри меня зарождается новая жизнь.

Я пережила девять беременностей, в том числе трое внезапных преждевременных родов. Также у нас были две неудачные попытки гестационной суррогатной беременности. Наша единственная выжившая дочка была от второй беременности. За несколько недель до того, как эта беременность подтвердилась, мне приснилась рыба, плавающая в небе. Благодаря этому сну я точно знала, когда зачала, по крайней мере так мне казалось. В тот день, когда у меня появились признаки преждевременных родов, УЗИ показало 28 недель беременности, а не 34, как получалось по моим расчётам. Всё это время за моей беременностью наблюдала акушерка. За исключением небольших кровянистых выделений примерно на восьмой неделе, эта бере-

менность протекала без осложнений, поэтому ультразвуковых исследований на ранних сроках не проводилось.

В то утро, когда у меня начались роды, моя акушерка Сью объяснила, что для безопасных родов дома срок ещё слишком мал. Она поехала в больницу вместе со мной и моим мужем. Там мне сделали инъекцию стероидов, чтобы ускорить развитие лёгких у ребёнка, и вкололи лекарство для остановки схваток. Затем провели второе ультразвуковое исследование, и результаты оказались теми же. «Беременность не более 28 недель», – настаивали мои врачи. Я без конца задавалась одним вопросом. Как же я могла так ошибиться? Врачи объяснили мне, что, несмотря на все их усилия, им не удаётся остановить роды. Моим единственным вариантом было экстренное кесарево сечение, и поэтому моя крошечная, но здоровая девочка появилась на свет тем же вечером в 22:38. В результате оказалось, что ей 34 недели, её рост 46 сантиметров и вес 2 килограмма 12 граммов. Всего через 10 дней в отделении интенсивной терапии для новорождённых нас с ней отпустили домой. Именно тогда я начала уделять ещё более пристальное внимание своим снам, поскольку именно мой сон открыл мне правду о появлении моей дочери в утробе и в этом мире.

Излишне говорить, что моя заветная мечта о родах в воду в собственном доме так и осталась лишь мечтой. Этот способ казался мне самым естественным, поскольку я выросла в окружении моря. Несмотря на то что в 13 лет я чуть не утонула, меня по-прежнему тянет к водоёмам. Наш дом в центральном Массачусетсе расположен на полуострове, с одной стороны от которого находится большой пруд, а с другой – один из моих любимых штатов Новой Англии – Мэн, где горы встречаются с морем.

«Иди к морю», – любила говорить моя бабушка. Она верила, что море – это лекарство практически от любого недуга, физического или иного. Она отпускала нас на море без единого слова предостережения. Часто мы вместе с моими двоюродными братьями и сёстрами плавали в океане без присмотра взрослых. Бабушка верила, что с нами всё будет в порядке, и так оно и было. Если бы мы с ней могли сейчас поговорить, я знаю, она бы сказала: «Дитя, ты никогда не была без присмотра. Я попросила море присмотреть за всеми вами. Если когда-нибудь вы отважитесь зайти слишком далеко, его волны мягко подведут вас ближе к берегу. А теперь, теперь я стала частью моря...»

Всякий раз, когда мне было печально, мои сны уносили меня к морю, и там я находила исцеление. После потери нашей дочери Джейд, во время вторых преждевременных спонтанных родов, я вернулась в тот знакомый мир грёз, и каким-то образом воспоминание о кровати вошло в мой нынешний сон. Это было летом 2006 года. Мой спящий разум начал искать кровать на пляже, думая, что внутри моя малышка. Полагая, что кровать унесло течением, я бросилась в море. Появилась приливная волна и, мягко вытолкнув меня из пучины, понесла меня вперёд и несла до тех пор, пока я не проснулась. Я полагаю, что эта приливная волна являлась аспектом моего более глубинного «Я», помогающего мне пробудиться и не терять из виду мою другую дочь, которой тогда было два года и которая нуждалась в своей матери. Я убеждена, что наше глубинное «Я» всегда переориентирует нас на жизнь и на достижение нашей главной цели.

Ценность наших снов

Моя работа в качестве интегративного специалиста по оздоровлению позволила мне увидеть, что неосознанные и непроработанные эмоции могут сформировать физические симптомы глубоко в недрах организма. Сны приходят к нам не для того, чтобы исправить нас, а для того, чтобы побудить нас исследовать наш внутренний мир и провести нас через самые трудные моменты жизни. Они соединяют нас со скрытыми, наиболее уязвимыми частями нас самих, с нашими врождёнными способностями и с объединяющей нас с другими людьми целью. Они освещают нам путь в самые мрачные времена, помогая раскрыть, кто мы есть на самом деле и кем мы могли бы стать.

«Доверьтесь вашим телам», – часто говорю я своим клиентам. Боль и дискомфорт, разочарование и неуверенность, утраты и горе часто отвлекают нас от того, чтобы прислушаться к мудрости тела и довериться ей, мудрости, присущей природе и всем формам жизни. Доверяя мудрости наших снов, мы доверяем нашему глубинному «Я» и чему-то большему, чем мы сами: силе жизни, которая позволяет нам существовать такими, какие мы есть, чувству общности и общей цели, связи с высшей силой, как бы мы её ни называли. На страницах этой книги некоторые из моих клиентов любезно согласились поделиться своими снами и опытом исцеления. Большинство имён были изменены в целях конфиденциальности.

Аналогичным образом мой более мистический опыт показал мне, что сны позволяют нам заглянуть в другие реальности за пределами нашего физического мира, открывая новые пути для осознания этого мира и друг друга. Говорят, наши бабушки когда-то носили нас в своих утробах; я верю, что теперь мы носим их в своих. Я почти слышу, как моя собственная бабушка говорит:

«Я – море. Я – песчинки на берегу, морская звезда, ракушки. Услышь мой смех в своём. Увидь мою улыбку в своей улыбке... Я всегда рядом, ибо я есть вечная любовь».

Наши сны служат мостом между нашим сознающим разумом, нашим чувствующим телом и нашим глубинным сознанием. Они призывают к более глубокому самоосмыслению.

С помощью примеров историй и записей в дневниках сновидений «Целительная мудрость сновидений» иллюстрирует, как взаимодействие с нашими ночными видениями даёт нам чувство направления, помогая нам излечить и пережить текущее горе, прошлую боль и даже травму, полученную до рождения, когда информация, полученная в утробе матери, влияла на нашу жизнь, хотя мы этого и не осознавали.

Сны также могут быть игривыми, вдохновляющими нас на творчество и позволяющими нам открыться прогрессивным способам мышления и бытия. Сравнивая бодрствующую группу и группу после фазы быстрого сна, исследователи из Калифорнийского университета в Беркли обнаружили, что группа участников после быстрого сна на 15–35 % легче справилась с решением поставленной задачи, чем бодрствующая группа. По словам директора Центра исследований сна человека доктора философии Мэтью Уокера [1], именно во время сна со сновидениями наш мозг берёт все наши исходные знания и устанавливает связи, которые создают решения «ранее неразрешимых задач».

Понимание и взаимодействие с нашими снами

Наряду с рассказами о своём путешествии к обрётённой силе и полному исцелению, в этой книге я также делюсь техниками ведения дневника сновидений, визуализации и медитативными практиками, которые помогут вам развить чувство доверия к голосу вашей внутренней сущности, призвать способности нашего материнского наследия – всё, что питает, поддерживает, соединяет и связывает нас за пределами пространства и времени.

Первая часть этой книги выходит за рамки анализа и интерпретации сновидений. В ней намечен путь к восстановлению вашей настоящей сущности, углублению вашего понимания своего внутреннего мира, раскрытию голоса вашей внутренней мудрости и ваших врождённых способностей. И хотя я пыталась сделать это руководство как можно более линейным, когда речь заходит о нашем глубинном сознании, определить абсолютное начало, середину и конец очень нелегко. Рассматривайте этот материал как основу практики, которая учит чтить мудрость снов.

В первой части представлены конкретные инструменты, такие как методы улучшения запоминания снов и ведения дневника сновидений, а также практика получения руководства к действию через сны, известная ещё со времён Древней Греции как «инкубация сновидений». Вы узнаете, как лучше понимать смысл сновидений и их связь с текущими жизненными обстоятельствами, как при помощи переосмысления эффективно бороться с тем, что мы называем ночными кошмарами, и как развивать сострадание к себе, исследуя более уязвимые аспекты самих себя, позволяя нам исправлять неудачные паттерны и жить более аутентично. И наконец, вы поймёте, как взаимодействовать со снами в форме игры и как раскрыть ваши внутренние таланты.

Вторая часть «Целительной мудрости сновидений» посвящена мистическому аспекту нашей жизни, позволяющему нам увидеть, что наша жизнь наяву тоже является сном, образованным из наших убеждений, фантазий и ожиданий, и что на сон также влияет мир духа. Мы поразмышляем на тему того, как обычные и большие сны наполняют и преобразуют нашу жизнь. Мы узнаем, как общаться с предками, проводниками и близкими людьми, ушедшими в мир иной; узнаем об архетипах животных, которые приходят во снах в разных культурах. Эти образы и символы из сновидений углубляют понимание нашего внутреннего мира и мира, окружающего нас. Мы рассмотрим осознанные сновидения как технику исцеления, изучим тибетские практики йоги сновидений и, наконец, рассмотрим технику совместного осознанного сновидения для коллективного исцеления.

Хотя ни один человек не несёт ответственности за прекращение всех страданий в мире, каждый из нас может принять участие во всеобщем исцелении, начав со своей собственной жизни. Процесс исцеления заключается не в том, чтобы собрать разбитые кусочки воедино. Скорее речь идёт о восстановлении того, что уже есть внутри нас и является нерушимым, – нашей сути как личностей и взаимосвязанных частей великого целого. Это признание того, что, хотя простых ответов на величайшие жизненные вопросы не существует, жизнь постоянно показывает нам, кем мы можем быть. Целительная мудрость сновидений предоставляет необходимые практики для взаимодействия со своими снами и пробуждения более глубокого понимания того, как наши жизненные трудности приводят нас к исцелению, созиданию и служению в этой запутанной паутине жизни.

Часть первая

Возвращение к своему естеству

Глава 1

Ведение записей о вашем путешествии

Ведение записей о вашем путешествии

На следующий день после похорон нашей дочери мы с мужем и с нашей малышкой отправились в горы Нью-Гэмпшира. Есть что-то такое в горах и деревьях – кажется, что они способны понять твоё горе. Пока муж загружал наши сумки в машину, моё внимание привлёк жёлто-чёрный махаон. Он порхал и танцевал у моего окна и продолжал до тех пор, пока мы не тронулись с подъездной дорожки. Это была тихая поездка. За всю поездку мы сделали одну остановку в небольшой зоне отдыха и по очереди ждали друг друга, стоя с дочкой на руках.

Пока я стояла возле машины в зоне отдыха, я заметила ещё одного махаона, порхающего с одного куста на другой. Я была здесь и сейчас, в окружении болтовни моей дочери, тепла утреннего солнца, мягкого ветерка и порхания бабочки. И на мгновение я ощутила, как скорбь отпустила меня. Вскоре после приезда в нашу квартиру в городе Линкольн я отправилась к близлежащей реке, чтобы сделать запись в своём дневнике. Я просто сидела и позволяла тихим слезам и словам свободно течь. В какой-то момент я подняла глаза и с удивлением увидела, как мимо порхает третий махаон. Тогда я подумала, что, возможно, так наша малышка давала нам знать, что она всё ещё где-то рядом.

В ту ночь, вернувшись на берег реки, мой спящий разум поместил меня на высокий утёс. Надвигалась гроза, задул сильный ветер, и я почувствовала страх. В тот момент, когда я уже готова была упасть, я услышала, как меня зовёт моя бабушка: «Кэтти». Я откликнулась и проснулась. Я встала с постели и в 5:55 утра 18 июня 2006 года записала следующие слова:

Моё дорогое дитя, ты никогда не останешься одна в своей боли и скорби. Громко кричи, чтобы ветра благодати услышали твой призыв к утешению. Если ты когда-нибудь начнёшь падать, топай ногами, чтобы земля под тобой поднялась и поддержала тебя. Подобно тому как эта река обкатывает камни, позволь печалью и стремлениям твоего сердца формировать и шлифовать тебя, но не разрушать твою сущность...

Это произошло почти 15 лет назад. Если бы не мои дневники, я, возможно, не смогла бы вспомнить этот сон. Но зачем бы мне помнить? Я делаю записи о самых сложных моментах жизни и самых пугающих снах? И почему я побуждаю вас делать то же самое?

Всё просто: видя всю красоту и прелесть нашего нынешнего положения, мы не можем отрицать то, с чего мы начинали. Позволяя себе помнить, мы таким образом отдаём должное всем аспектам того, кем мы являемся сейчас, тому, чем мы жили до этого, а также всем тем, кто был до нас.

Зачем вести дневник сновидений?

Независимо от того, насколько надёжна наша память, мы не всегда можем вспомнить события в точности такими, какими они были, поскольку они сильно окрашены эмоциями. Сны – ещё более хрупкая материя, чем наши воспоминания. Стоит нам встать с постели, как они растворяются, оставляя нам лишь смутное ощущение чего-то, над чем стоит поразмыслить. В отличие от воспоминаний, потерянные сны трудно восстановить, хотя в течение дня можно услышать или увидеть что-то, что может вызвать спонтанное воспоминание о сновидении. Если сообщение действительно важное, знайте: оно будет передаваться вам вновь и вновь в форме повторяющегося сна.

Единственный способ систематизировать и запомнить свои сны – это записывать их. Спустя пару недель вы с трудом сможете вспомнить даже самый яркий сон. Практика записи сновидений не только помогает вам запоминать, но и задействует ваши глубочайшие уровни сознания, подготавливая вас к получению новой информации. С помощью повторения вы лучше понимаете, что кроется на глубочайших уровнях вашего сознания, а это позволяет вам задействовать потенциал, который только и ждёт, чтобы раскрыться в вашей реальной жизни наяву. Ведение дневника помогает нам оглянуться назад и увидеть прекрасное воплощение наших снов в более широкой перспективе. Записи позволяют связывать образы и фразы из наших сновидений с событиями и ситуациями, возникающими в течение дня.

Доверьтесь практике

Для некоторых нет ничего страшнее, чем изложить свои самые сокровенные мысли на бумаге, ведь это делает их реальными. Но хоть порой это и непросто, данное действие имеет невероятную ценность. Именно преодоление страха помогает нам взаимодействовать с нашей внутренней мудростью, той твёрдой рукой, что ведёт нас, помогая раскрыть наши врождённые способности и суть нашего бытия. Выплёскивая на бумагу свои ночные видения, даже самые тяжёлые, вы тем самым получаете доступ к источнику исцеления и связи со своим внутренним «Я». Да, возможно, вы вспомните что-то, что причинит вам боль, что-то, о чём вы хотели бы забыть, но именно это позволит вам проживать жизнь более искренне и создать надёжное, безопасное внутреннее пространство, наполненное заботой и любовью к себе.

Верьте, что ваша внутренняя сущность мудра и вынесет на поверхность только то, что вы действительно готовы осознать. Знайте, что ваша психика терпеливо ждёт, пока у вас не появится достаточно твёрдости духа и поддержки. У вас есть возможность сознательно решить, когда начать этот процесс трансформации, исцеления и роста. Стоит лишь начать, и ваши сны поддержат вас на пути самопознания и самосовершенствования.

Язык сновидений

По своей природе сны могут быть поэтическими: они показывают нам, куда стоит направить внимание, но не говорят прямо, что мы должны увидеть. Подобно работе телеграфа, наша психика передаёт сообщения от самых глубинных частей наших биоэлектрических тел, наших клеток, наших тканей, нашего подсознания и нашей внутренней сущности. Наши сны содержат элементы нашей жизни наяву. Они являются хранителями как самых прекрасных, так и самых болезненных наших воспоминаний. Они раскрывают то, что готово к осознанию, проработке и исцелению. Они также хранят воспоминания предков. Безусловно, сны – это не то, что стоит

понимать дословно, однако от них не следует отмахиваться как от впечатлений прожитого дня или случайных электрохимических сигналов мозга, – особенно когда мы чувствуем, что нам есть чему ещё научиться. Часто ощущение чего-то неизведанного заставляет нас испытывать чувство тревоги. Бросьте вызов своим чувствам и загляните внутрь себя.

Ведение дневника сновидений позволяет нам в дальнейшем размышлять над наиболее значимыми для нас темами и образами.

Например, в ноябре 2019 года мне приснился сон, в котором мужчина в малиновом одеянии, вероятно, восточно-индийского происхождения, вручил мне книгу. Протягивая книгу, он произнёс слова: «Я дарю тебе джок»¹. Позже, вспоминая содержание сна, я сочла любопытным то, что этот мужчина использовал незнакомое мне слово, однако я откуда-то знала его написание. С другой стороны, хотя я хорошо рассмотрела ту книгу, я не могла вспомнить, было ли что-нибудь написано на её обложке. Я вспомнила, что переплёт был красным, и у меня возникло ощущение некоего древнего текста.

В то утро я села искать в Интернете красные книги и древние тексты в надежде наткнуться на что-нибудь, что пробудит мою память. Я действительно наткнулась на «Красную книгу», неопубликованную работу швейцарского психолога Карла Юнга, материалы для которой собирались в 1914 и 1915 годах. 1914 год привлек моё внимание благодаря другой книге того же года из моей личной библиотеки – «Безличная жизнь» Джозефа Беннера. Также 1914 год попался мне на обложке журнала в продуктовом магазине, на номерном знаке автомобиля и на декоративной подушке дома у приятеля. И именно Юнг ввёл в своё время термин «синхроничность».

Поиск по слову «джок» показал, что это индонезийское слово, означающее «нефрит»². Джейд, нефрит, – именно это имя мы выбрали для нашей нерождённой дочери. Почему моё подсознание выдало слово, которое оказалось столь значимым для меня, но на незнакомом языке, и именно теперь, через 13 лет после потери нашей дочери? Я никогда не бывала в Индонезии, и у меня нет никаких воспоминаний о том, что я слышала это слово раньше. И всё же каким-то образом оно вырвалось из самых глубоких уголков моего подсознания. Я также понимаю, что, если бы персонаж из моего сна просто сказал: «Я дарю тебе нефрит», я, возможно, не придавала бы большого значения книге. Вскоре после этого я обнаружила, что камень нефрит символизирует связь между небесным и земным царствами. Только перечитав свои воспоминания, записанные в дневнике, и исследуя ключевые темы, я смогла разглядеть более глубокий смысл самого сна: мой нефрит, моя Джейд мысленно продолжает быть рядом со мной.

Ориентиры для воссоздания памяти снов и ведения дневника

Ориентиры необходимы для начала и развития любой практики, особенно той, которая направлена на исцеление и более полное проживание нашей жизни. Они наделяют нас силой, требуя от нас регулярных действий. Для практики ведения дневника сновидений есть четыре простых ориентира: осознанность, сострадание, доверие, участие.

Ориентир 1: Осознанность

¹ В оригинале *giok* (здесь и далее примечания переводчика).

² *Jade* (англ.) – «нефрит».

Мы грезим тем, о чём мы думаем наяву. Энергия неизменно течёт туда, куда мы направляем своё сознание. Одна из моих клиенток, женщина лет сорока по имени Терра, рассказала, что она крайне плохо запоминает сны. После нашего разговора ей начали сниться яркие сновидения, которые она смогла запомнить. Ей стало любопытно, и она начала их записывать. Когда мы с ней только начинали работать, она и подумать не могла, что когда-нибудь научится вспоминать свои сны, но наши регулярные разговоры о сновидениях и тщательное ведение записей привели к тому, что она стала запоминать сны гораздо лучше. Осознанное решение вести дневник сновидений показывает, что вы готовы обратить внимание на сообщения от вашего подсознания.

Если вы научитесь лучше осознавать свои сны, вам станет проще воссоздавать их в памяти. Другой мой клиент, Тай, сказал, что он вообще не уверен, снятся ли ему сны. Когда я заверила его, что всем нам снятся сны, он лишь пожал плечами. После многочисленных бесед он поделился, что каждое утро вспоминает один или два сна, хотя и отметил, что в них «не особо много смысла». Важно признать, что сны не создаются логическим умом. Префронтальная кора, часть мозга, ответственная за логическое мышление, менее активна, когда мы спим. Всем нам иногда снятся кажущиеся бессмысленными сны, которые помогают нам осознать, что мы, по крайней мере, обращаем внимание на то, что нам снится. Чем больше внимания мы им уделяем, тем больше появляющихся образов и сюжетов начинаем видеть.

Ориентир 2: Сострадание

Развитие сострадания позволяет нам исследовать нашу внутреннюю жизнь искренне и с любопытством. Даже сны, кажущиеся нам «причудливыми», вызывающие яркую эмоциональную реакцию, вероятно, тоже несут в себе нечто важное. Пугающие образы из ночных кошмаров проливают свет на наш страх и тревогу или привлекают наше внимание к чему-то, чего мы, возможно, избегаем во время бодрствования. Иногда пугает не сам образ, увиденный во сне, а скорее суеверия, которые мы с ним связываем, или даже наша личная ассоциация с этим символом.

Кинли, студентке первого курса медицинского факультета, приснился удав. Она была напугана, так как истолковала это как плохой знак. Для неё змеи олицетворяли кого-то, кому нельзя доверять. И действительно – хорошего человека змеёй не назовут. Так хотела ли внутренняя мудрость этой девушки предостеречь её от кого-то? И почему ей приснился именно удав? Змеи также прочно ассоциируются со здоровьем и медициной. Напомню, это был её первый год в медицинском колледже. В культурах американских индейцев и народов Азии змеи символизируют обновление и способность превращать проблемы в возможности. Кинли связала этот сон со своими сомнениями по поводу зарождающихся отношений. Хотя не было никаких очевидных причин не доверять мужчине, с которым она встречалась, её начало угнетать его постоянное присутствие и отсутствие возможности просто потусоваться с друзьями. Сострадательный подход к нашим сновидениям позволяет нам осознать наши настоящие потребности и то, что мы ценим больше всего. Вместо того чтобы называть сон «хорошим» или «плохим», практика сострадания к себе побуждает наш внутренний мир постоянно рассказывать нам о нашей жизни наяву.

Ориентир 3: Доверие

Некоторые сны раскрываются лишь со временем. Чтобы смириться с непониманием смысла сна и просто принять тайну его разгадки, нужно научиться доверять себе. Этот процесс может занять недели, месяцы или даже годы, как в случае с моим сном о рыбке в детской кроватке. Ведение дневника сновидений позволяет вам вернуться ко сну позже. Я часто

брала в руки старый дневник и перечитывала записи только для того, чтобы обнаружить новое сообщение. Психолог и эксперт по сновидениям доктор Стивен Айзенстат разработал систему дримтендинга³, или метод исцеления сновидениями. Данный метод предполагает, что идея или сюжет из вашего сновидения продолжает работать и во время бодрствования. Это как выращивать сад: чтобы он рос, его необходимо подпитывать. И если всё сделать правильно, нам останется лишь довериться природе и смотреть за естественным развитием событий.

Ориентир 4: Участие

Когда мы делимся своим сном с кем-то, это позволяет нам лучше вспомнить его и проникнуть в его суть. Даже если вам не удаётся вспомнить большую часть сна, как только вы начнёте его пересказывать, в памяти могут начать всплывать какие-то детали. Делясь своими снами с другими, вы даёте им возможность проявить участие и задуматься о том, что этот сон значит для них. Они также становятся свидетелями и участниками воплощения вашего сна в реальность. Например, однажды в осознанном сновидении я столкнулась с незнакомцем, который назвал мне своё имя. Имя это было необычным для нашего времени, зато было очень популярным в 1880-е годы. Три дня спустя я действительно столкнулась с человеком, носившим это имя. К тому моменту я уже поделилась этим сном с несколькими близкими друзьями. И каждый из них также столкнулся с этим именем: в виде фамилии, в виде женского имени и в виде персонажа детективного романа. Идея ещё одного моего друга принесла с собой озарение: что, если дело не столько в имени, сколько в том, насколько активно материализуются мысли, занимающие одновременно целую группу людей?

Начиная путешествие в глубины своего подсознания, помните об этих четырёх ориентирах: осознанности, сострадании, доверии и участии. Все видят сны, и у всех есть способность их помнить. Вы действительно можете учиться и исцеляться благодаря этим скрытым в вас талантам. Главное – помнить, что, как и всё остальное, это требует практики.

Когда записывать свои сны

Даже если у вас нет времени поразмыслить над скрытыми посланиями и символами, старайтесь делать записи сразу после пробуждения. В это время вы всё ещё близки ко сну, к пережитым эмоциям, ощущениям, фразам и словам, услышанным и сказанным во сне. В это время образы сновидений ещё не нарушены. Хотя вы можете потерять детали, суть сна, скорее всего, останется, и этого зачастую бывает достаточно. Обратите внимание на своё настроение. Чувствуете ли вы умиротворение и гармонию? А может, неуверенность или раздражение? Самое лучшее, что можно сделать, – это взять все эти смутные ощущения и, ни о чём не задумываясь, излить их на бумагу.

Бывает, что мы просыпаемся посреди ночи, и, если в такой момент вы встанете и пойдёте записывать приснившийся вам сон, это может помешать вам заснуть снова. Вместо этого я советую вспомнить приснившийся вам только что сон, сосредоточиться на одном конкретном образе или человеке из этого сна и создать некую ассоциацию, а после спокойно лечь спать дальше. Например, если вам снится кто-то знакомый, подумайте о том, когда вы видели этого человека в последний раз. Если вам снится, что вы на берегу океана, вспомните, когда вы в последний раз были на пляже. С большой долей вероятности созданная вами ассоциация всплывёт в памяти в течение дня. Как только у вас появится время, возьмите дневник сно-

³ Дримтендинг (Dream Tending – англ.), или исцеление снами – это жизненная практика, известная целителям, сказителям и поэтам под многими названиями уже многие тысячелетия. Это метод, в котором сновидения рассматриваются как воплощённые образы, происходящие из Души Природы и души сновидца.

видений и запишите всё, что помните, и, возможно, пока вы будете писать, в вашей памяти всплывут новые детали. Недавний такой пример: мне приснилось, что я еду в своей машине, а навстречу мне едет моя подруга, которую я не видела несколько месяцев. Утром я напрочь забыла этот сон. Однако чуть позже, проверяя электронную почту, я увидела имя моей подруги и сразу же его вспомнила.

Что делать, если у вас нет времени записывать свои сны каждое утро? Прежде всего, даже если вы не можете вспомнить сон, знайте, что он выполнил свою задачу. Если нет, то вы увидите его снова. Во-вторых, ведение дневника сновидений не требует анализа. Вы просто ведёте учёт. Ваши записи могут быть настолько краткими или подробными, насколько вы пожелаете. Придумывание названия, соответствующего теме сна, также может оказаться полезным в будущем.

Советы как начать практики ведения дневника сновидений

Не существует единственно правильного способа вести дневник сновидений. По сути, вам нужно найти дневник, который вам нравится, и выбрать формат, который лучше всего вам подходит. Дневник сновидений можно скачать на моём веб-сайте⁴, так что вы можете начать прямо сейчас. Имейте в виду, что даже у того, кто обычно хорошо запоминает сны, могут быть периоды, когда он их не помнит. Если сновидения не подавляются лекарствами или алкоголем, вы всё равно испытываете все преимущества фазы быстрого сна – укрепление памяти, выстраивание причинно-следственных связей, обработка сильных эмоций и решение проблем, – независимо от того, можете вы вспомнить, что вам снилось или нет.

Расположите дневник, ночник и ручку для записей рядом с кроватью. Другой вариант – надиктовывать свои сны на записывающее устройство. Вот шесть простых шагов, которые помогут вам начать вести свой дневник сновидений.

1. Определитесь с намерениями

Мы обсудим практику инкубации сновидений и получения руководства к действию через сны в следующей главе. А пока вот несколько примеров намерений: «Я намерена хорошо выспаться ночью и проснуться с готовностью встретить новый день»; «Я намерена нести большую ясность в отношении...»; «Я была бы признательна за любую информацию о...»; «Я была бы рада посетить...».

2. Мысленно настройтесь на запоминание снов

Просто произнесите вслух столько раз, сколько пожелаете: «Я буду помнить свои сны, когда проснусь». Повторение укрепляет ваше намерение, тем самым увеличивая вероятность того, что ваше желание станет реальностью. Это действительно несложно.

3. В процессе пробуждения настройтесь на своё тело

Ваше тело помнит то, что ваш разум быстро забывает. В процессе пробуждения главное – оставаться расслабленным и неподвижным, полностью осознавая свои телесные ощущения, эмоции, которые вы испытали, и постараться воспроизвести как можно больше деталей своего ночного видения, прежде чем встать. Обратите внимание, что будильник и другие резкие звуки могут негативно повлиять на запоминание сновидений. Постарайтесь установить такой график, при котором вы могли бы просыпаться естественным образом. Подготовьте себя к хорошему

⁴ kathleenomalleymessages.com

ночному отдыху, избегайте использования электронных гаджетов перед сном, приглушайте свет при подготовке ко сну и старайтесь рано ложиться спать.

4. Запишите свой сон

Говоря о записи снов, стоит сказать, что существует множество подходов к процессу записи. Вы можете выделить конкретные эмоции и образы, которые привлекают ваше внимание: чувства, переживания, людей, места, вещи, цвета, символы, цифры, произносимые слова, остатки фраз и т. д. Просто начните писать, не волнуясь о том, что и в каком порядке вы пишете. Можно записать сон так, как если бы вы делились им с кем-то другим, записывая или говоря в настоящем времени. Например, «Я одна, иду по дороге и замечаю впереди большую глубокую яму...» или «Я вижу себя в доме, где жила в детстве...». Запишите всё – обстановку, время, присутствующих людей, разговоры, запахи – не пытайтесь оценивать и анализировать. Если сейчас у вас мало времени, просто опишите пару вещей, что-то, что выделялось и могло бы помочь вам позже вспомнить больше деталей. А если вы визуал, попробуйте нарисовать ваш сон.

5. Придумайте название и определите основную тему сна

После записи того, что вы запомнили, подумайте, какой может быть тема, и придумайте название. Процесс определения темы или придумывания названия вашего сна может быть ключевым для определения общего посыла сновидения. Это может стать предупреждением о действиях, которых сейчас стоит избегать, о том, что стоит поменять или что следует сделать. Не стоит всё слишком долго и тщательно обдумывать. Прочитайте то, что написали, и позвольте посланию возникнуть внутри вас. Возможно, название будет похоже на заголовок статьи в газете: «Молодая девушка находит детскую кроватку с рыбкой». Это может быть одно слово или фраза, например, «Разрешение получено» или «Книга Джейд». Чем больше вы будете практиковаться, тем более интуитивным станет этот процесс. Данное название также поможет вам мысленно вернуться в свой сон, особенно если в вашей жизни произойдёт что-то, повторяющее его сюжет, или если в будущем вам приснится похожий сон.

6. Замечайте синхроничности своей жизни наяву

Это важный шаг, поскольку он требует большей осознанности в вашей жизни наяву. Обращайте внимание на любые знаки и совпадения, которые проявляются в течение дня. Это позволит вам соединить мир ваших сновидений с миром бодрствования.

28 мая 2020 года мне приснился сон о том, что я участвую в какой-то археологической экспедиции. Мне казалось, что я нахожусь в чужой стране. Позже в тот же день, делая некоторые записи, я сослалась на цитату, которую однажды услышала от своего друга: «Не все цветы на дереве приносят плоды». Я поискала эту цитату и выяснила, что это мавританская поговорка. Когда я посмотрела на Мавританию, страну на северо-западе Африки, её песчаные пейзажи напомнили мне атмосферу из моего сна. Синхроничность проявилась двумя днями позже, когда в воскресном кроссворде нашей местной газеты я прочла вопрос: «Мавританский сосед». Обнаружив эту зацепку, я почувствовала, что сон всё ещё тянется ко мне, заставляя меня ещё раз вернуться к той записи в дневнике. Я озаглавила сон «Разрешение получено», поскольку во сне во время экспедиции я получила разрешение на забор образца ценного артефакта. Однако я никак не могла вспомнить, что это был за артефакт, что натолкнуло меня на мысль, что сон подчеркивал ценность исследования, путешествия, приключения, а не конкретной находки или результата. Не все цветы могут приносить плоды, как гласит мавританская поговорка; тем не менее все они заслуживают шанса хотя бы расцвести.

Начать вести дневник сновидений может быть непросто. Ниже я приведу пример формата, который я обычно использую при записи своих снов. Посмотрите, как выглядит моя запись, а затем создайте собственный шаблон ведения записей в соответствии с вашими целями и стилем.

Дата: 18 июня 2006 года.

День недели: Воскресенье.

Время: 5:55 утра.

Название сна/тема: Бабушкино послание на берегу реки.

Люди/места/вещи: Бабушка, шторм, на утёсе у реки.

Чувства/эмоции: (Во время или после пробуждения) Холод и страх.

Цвета: Тёмно-синий цвет ночи.

Символы: Шторм, страшный утёс, ветер, река.

Подробности: Темно, море штормит, и я одна на утёсе. Воеет сильный ветер. Я вот-вот упаду со скалы, но слышу, как бабушка зовёт меня по имени. Просыпаясь, я слышу, как произношу вслух «да».

Этот сон вдохновил меня на действия/изменения/решения: Я не одинока, даже в те моменты, когда чувствую себя совершенно одинокой. У меня есть силы встречать каждый новый день с осознанием того, что мне не придётся сталкиваться с горем и другими испытаниями в одиночку.

Практика визуализации сновидений: вспоминаем свой сон

Ландшафт сновидения: Следующую практику визуализации, предназначенную для вспоминания сновидений, можно выполнять либо перед сном, либо сразу после пробуждения.

Цель(и): Практиковать осознание тела и открывать свои чувства текущему моменту, чтобы улучшить свою способность запоминать сны.

Визуализация: Удобно сядьте, слегка приподнимите грудную клетку, позвольте плечам мягко раскрыться и мягко опасть вниз. Почувствуйте, как напряжение в плечах медленно уходит. Возможно, вам захочется расположить руки на коленях ладонями вверх, это поможет вам сохранять открытую позу.

Рассматривайте это положение тела как способ открыть своё сердце чему-то большему, чем мы сами: силе жизни, которая позволяет нам существовать такими, какие мы есть, чувству общности и общей цели, связи с высшей силой.

Глубоко вдохните, почувствуйте, как с каждым вдохом ваше сердце дарит вам питательное дыхание. С каждым выдохом вновь пропускайте воздух через сердце.

Дышите через сердце, глубоко в живот, и выдыхайте через сердце.

Теперь подключите к дыханию визуализацию. Представьте, как это питательное, оживляющее дыхание свободно течёт по всему телу, заряжая энергией каждый орган, каждую мышцу, каждую клетку вашего тела, прежде чем вновь выйти через сердце.

Продолжайте дышать. Найдите ритм, который наиболее удобен для вас.

Теперь начинаем практику визуализации. Представьте, что вы лежите на мягком покрывале посреди поля и смотрите на залитое лунным светом небо. Почувствуйте текстуру покрывала, возможно, вы лежите, скрестив ноги, а ваша голова покоится на удобной подушке. Земля – ваша опора и поддержка. Почувствуйте её тепло. Знайте, что вы в полной безопасности. Вы защищены.

Когда вы почувствуете, что ваше тело расслабилось, настройтесь на звуки ночи. Что вы слышите?

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.