

СНОВИДЕНИЯ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ



Надежда Огненко



СНОВИДЕНИЯ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Надежда Огненко

«СОСРІА»  2 0 0 9

УДК 615.851.1

ББК 53.57

О-38

О-38 Огненко Надежда

Сновидения, изменяющие жизнь. Ваши скрытые способности, или Счастье встречи с собой / М.: ООО Издательство «София», 2009. — 352 с.

ISBN 978-5-91250-803-5

Петербургский психолог Надежда Огненко много лет посвятила изучению снов и работе со сновидениями. Ее новая книга отвечает на важнейшие вопросы, которые стоят перед стремящимся к постоянному совершенствованию человеком:

- Как открыть для себя неизвестные ранее тонкие состояния?
- Как встретиться с истинным собой?
- Как изменить свою жизнь?

Автор показывает, как с помощью сновидений создавать те состояния души, без которых невозможно осуществлять мечты и получать желаемое. Все, с чем мы встречаемся во сне, любые состояния — будь то страх или агрессия, любовь или восхищение — бесконечно важны, чтобы жить полноценно и радостно, чтобы материализовывать свои идеи и мысли в физическом мире.

Вы узнаете, какими уникальными способностями обладаем мы все в пространстве Сновидений. Насколько много нам дано и как применить данные нам Богом таланты для создания гармоничной и полноценной жизни.

Надежда Огненко разработала оригинальные толкования символов сновидений, которые позволяют научиться понимать личное значение своих снов.

УДК 615.851.1

ББК 53.57

© «София», 2008

ISBN 978-5-91250-803-5 © ООО Издательство «София», 2008

Содержание

<i>Вступление. Распахнутая душа книги</i>	7
<i>Благодарности</i>	9

Часть I

Радость встречи с собой	13
Встреча с истинным собой	15
В поисках силы	25
Во сне и наяву	32
Общение с духом ясеня	41
В единстве с миром	45
Разговор о душе	53
Ваши тайные способности	63
Вещие сновидения	73

Часть II

Тонкие инструменты души и тела	81
Мы есть то, о чем думаем	83
Утверждаю новое будущее	89
Мысли — движущая сила	96
Состояния души создают события жизни	104
Дано мне тело	112
Подсознание мыслит инстинктивно	121
Кто управляет инстинктами	132

Часть III

Любовь и творчество 143

Сила образного мышления.....	145
Сон на заказ	154
Мы – творцы сновидений и жизни.....	162
Зорко одно лишь сердце.....	175
О душевной боли и психологических защитах	183
Любовь всегда со мной.....	194
Исцеляющее равновесие	203
Еще раз про любовь, или «Свирепо одобряю»	213
Технология работы с образами сновидений	228

Часть IV

Символы сновидений 237

Обычный сон.....	239
Карта страны Сновидений.....	240
Вода.....	244
Водопад	254
Река.....	259
Океан (море)	272
Озеро	283
Болото.....	294
Берег	298
Земля.....	306
Лес.....	323
Горы	336

<i>Литература</i>	345
-------------------------	-----

Вступление

Распахнутая душа книги

Здравствуй, дорогой мой человек!
Тебя смущает такое приветствие? Хорошо, попробуем иначе.

Здравствуй, Солнце мое!

Так лучше?

Обращения «читатель», «собеседник» или, как сейчас модно, «господа» достаточно официальные, а в этой книге нет ничего официального. Эта книга вместе с ее автором открывает перед вами свою душу. Да, в ней очень много личного, едва ли не интимного. Но как иначе? В книге немало примеров из личных сновидений, а сны — пространство сокровенное.

В течение многих лет я постоянно записываю свои сновидения и отслеживаю дневные события. Благодаря этому мне удалось сделать немало маленьких и больших открытий, которыми я с удовольствием делюсь в своей книге. Так что это не душевный стриптиз, а приятная необходимость. К тому же исчезает даже само желание что-то скрывать и утаивать, когда начинаешь принимать все подряд: белое — черное, радостное — грустное,

восторг и отчаяние, боль и наслаждение. Когда сливаешься с эмоциями и мыслями других людей и видишь, что все мы одинаковы в своих переживаниях, чувствованиях, беспокойствах и устремлениях.

Я вовсе не утверждаю, что говорю только «правду и ничего кроме правды». Дело в том, что даже правда способна изменяться. То, что сегодня для меня правда, завтра может оказаться ложью. Все относительно.

Все, о чем я здесь пишу, — моя правда и моя истина *на сегодня*, а также мои ошибки и мои заблуждения *на сегодня*. Сейчас я уже не делаю проблем из ошибок. Они неминуемы. Впрочем, как знать, как знать... Может, так называемые ошибки — вовсе и не ошибки, а просто иной выбор. Если я заблудилась, значит, это было зачем-то нужно. Может, некая сила пытается таким образом показать мне новый, еще не известный путь? Как знать...

Я надеюсь, вы не станете слепо доверять моим словам, а будете полагаться на *свое* собственное чутье, *свою* интуицию и *свое* мироощущение. Тогда вы будете в выигрыше в любом случае.

Несколько комментариев по тексту книги.

Некоторые мысли повторяются из главы в главу. Другими словами, с другого ракурса, но повторяются. Я сознательно не сокращаю их, ибо по себе знаю, насколько трудно порой доходят до нас даже простые и очевидные истины.

Разумеется, я изменила большинство имен, за исключением имен тех, кто не стремился сохранить инкогнито.

Встреча с истинным собой

— Нет, вы только подумайте! — говорила Алиса. — Какой сегодня день странный. А вчера все шло как обычно. Может, это я изменилась за ночь? Дайте-ка вспомнить: сегодня утром, когда я встала, Я это была или не Я? Кажется, уже не совсем Я. Но если это так, то кто же Я в таком случае? Все так сложно.

Льюис Кэрролл.
Приключения Алисы в стране чудес

Каждое утро мы рождаемся с ощущением, что Я — это Куже не совсем Я.

Но начинается день, начинаются привычные дела, и мы вновь становимся собой, теми, кого привыкли видеть окружающие, такими, какими видим себя через призму их взглядов.

А ведь как было бы здорово, если бы каждое утро мы ощущали свое рождение, свою новизну, свою неповторимость и свободу *жить по-новому* в этом старом мире! Тем более что это так возможно! Стоит только любовно и внимательно прислушаться к себе самому. К тому человечку в себе, который каждую ночь уплывает в безграничные и непостижимые пространства сновидений и обогащается там невероятным, часто непонятным, но однозначно чем-то новым.

Сегодня я проснулась с фразами, звучавшими во мне так сильно, что я сразу же стала повторять и повторять их, чтобы не забылись. В этих двух фразах нет для меня никакой новой информации. Так почему же все так всколыхнулось внутри, когда осознала, с чем проснулась?

«Я могу создать любую красоту. Я могу создать свою жизнь, как я хочу».

Вот так просто звучали эти фразы.

Да, мало знать. Мы живем в мире мощнейшего непрерывно текущего потока информации. Знания сыплются на нас как из рога изобилия. И от избытка их мы становимся недоверчивыми. Почти на любой вопрос или совет с наших губ слетает ответ: «Я это знаю». Правда, потом добавляется еще пара фраз: «Ну и что? Мне от этого не легче». Так что знать — мало. А чтобы действительно стало легче, еще необходимо ощущать и чувствовать. Вот тогда знания начинают обретать объемность и вес.

Фраза, с которой я проснулась утром, потому так сильно зазвучала во мне, что состояние, стоящее за нею, было пережито и прочувствовано. Счастье — это не только «когда тебя понимают», как сказал герой фильма «Доживем до понедельника».

Счастье — когда ты способен одновременно *знать, ощущать и чувствовать*, когда ты способен быть *наполненным и дарящим*. А дарить по-настоящему мы можем только от *избытка*. Ощущения и чувства создают полноту и избыток. Встретиться с собой чувствующим и ощущающим непросто, понимаю. Однако это не только возможно, но и просто-напросто *необходимо*. Ведь мы же хотим быть счастливыми. Не так ли?

Да, встреча с собой — странное явление. И встретить себя мы можем, как вы уже поняли, не только в зеркале. В каком бы направлении мы ни двинулись,

мы встречаемся с собой. Только часто не узнаем самих себя.

У Роджера Желязны, знаменитого писателя-фантаста, есть серия книг, посвященных принцу Янтаря. Янтарь там — это настоящее, *истинное* королевство. Но кроме него существует еще и множество теней-отражений. Каждое из отражений чем-то напоминает истинное королевство, но не является его копией. Чем ближе располагается очередное отражение-королевство к истинному, тем более у него сходства с ним. Принц, родившийся и выросший в Янтаре, может успешно существовать в любой реальности, в любом из отражений, но по-настоящему счастливым он чувствует себя только в *истинном доме*. И потому он стремится *домой*. Ни одно из отражений не способно полностью удовлетворить его. Путешествуя по отражениям и изменяя пространства в соответствии с тем истинным, которое сохраняется в его памяти, принц приближается к дому.

То же происходит и с нами. Земля, по всей видимости, лишь одно из отражений нашего настоящего королевства. *Королевства души*. Каждый день мы смотримся в зеркало. Наше отражение подсказывает нам, что не так в прическе, одежде, выражении лица. Мы поправляем волосы, меняем рубашки, юбки, брюки... До тех пор пока отражение в зеркале не станет удовлетворять нас. То же самое мы можем делать и с нашими душевными состояниями. Если воспринимать все происходящее с нами как отражение (или как искажение нашего истинного королевского состояния), то многое можно изменить. Но сначала надо вспомнить это истинное королевское состояние. Как вы думаете, какое оно?

Мне думается, родное состояние души есть просто счастливое состояние, когда ощущение тихой радости и удовлетворенности жизнью не покидает нас ни

на мгновение. Возможно, вы думаете иначе. Имеете полное право. Только обязательно отметьте для себя, *что* для вас настоящее, изначальное состояние души. Потому что оно — точка отсчета. Потому что под него мы начнем менять отражения и искажения, которые не устраивают нас сегодня.

У Михаила Жванецкого есть замечательная миниатюра, написанная еще в советские времена. Она короткая, поэтому я предложу вам ее без сокращений.

«Консерватория, аспирантура, мошенничество, афера, суд, Сибирь.

Консерватория, частные уроки, еще одни частные уроки, зубные протезы, золото, мебель, суд, Сибирь.

Консерватория, концертмейстерство, торговый техникум, зав. производством, икра, крабы, валюта, золото, суд, Сибирь.

Может, что-то в консерватории подправить?»

Да, похоже, с консерватории все и начинается. То есть, по большому счету, с обучения. Младенец прибывает в святом и наивном состоянии полного доверия к миру. Его душа распахнута настежь. Но потом начинаются суровые уроки жизни, обучение в «консерваториях», и от нашей первоначальной веры, непосредственной радости и доверчивой расслабленности мало что остается.

Мы забываем об истинном состоянии души и отдаем *отражению* целиком и полностью. Ну и конечно, все закономерно завершается Сибирью. То есть глубоким разочарованием, неудовлетворенностью и усталостью.

Вообще-то, земное отражение просто великолепно, но полноценно жить в нем и ощущать его как великолепное может тот, кто помнит, **кто он есть на самом деле**, — тот, кто помнит о своем королевском проис-

хождении, о том, что он принц (принцесса), отлучившийся из дома. Вероятно, это не так-то просто, иначе бы мы все без особых хлопот жили в удовольствии и радости. Однажды мне приснилось...

Сон. Дышу покоем

Вдвоем с подругой мы оказываемся в необыкновенно красивом месте. Перед нами озеро с высокими песчаными берегами. На дальнем его берегу раскинулись хвойные деревья, сосны и ели, мягко поднимающиеся вверх по пологому склону. Перед озером огромная поляна, на которой, кажется, есть какие-то дома вроде хижин. Я не вижу их, но есть ощущение присутствия. Главное в этом месте не внешний антураж, а необычная атмосфера, некий дух, витающий в пространстве. В этом месте какой-то особый ритм вибраций, особое тепло, единство и гармония. Это место дышит покоем, оно буквально пропитано состоянием глубокой внутренней удовлетворенности. Здесь нет ни страданий, ни беспокойств, никаких сильных эмоций. Есть очень спокойное восприятие пространства как части себя самого. Это пространство такое же живое, как и сами люди. Люди здесь просто живут, просто чувствуют, просто дышат и вибрируют в унисон с пространством. Они просто знают, когда необходимо закончить что-то одно (дело, отношения) и начать другое. Слово сам воздух передает информацию, а человек считывает и без всякого сопротивления, несогласия или нетерпения выполняет. Все происходит так, словно желание пространства — это и его собственное желание. В этом месте нет «нравится — не нравится», а есть глубокое понимание и чувствование себя, своего места, своего делания и неделания. Нет ни малейшего разделения. Единство всего. И присутствие Бога. И ритм движений, как ритм сердца Вселенной.

Мы с подругой влились в ритм и дыхание этого места, но почему-то чувствуем, что нам необходимо уйти отсюда. И мы

уходим красиво, в ритме самого поселения-пространства. Мы синхронно делаем два-три шага, а на третьем и четвертом шагах наклоняемся. Снова два-три шага и наклон. И в таком ритме мы двигаемся к выходу. Это такой великолепный ритм! Мы проходим мимо двоих вроде бы охранников, стоящих, видимо, на страже их поселения. Но поскольку мы вошли в единство с атмосферой их мира, они легко пропускают и отпускают нас.

Удивительнейший сон. Проснувшись, я поделилась своим сновидением с подругой. Я с восхищением описывала это необыкновенное пространство до тех пор, пока подруга не задала вопрос: «Если там так хорошо, почему ты оттуда ушла?» Действительно, почему? Мое внутреннее чувство говорит мне о том, что место в сновидении есть мой родной дом, дом моей души. Состояние там — это моя мечта. И все же я покидаю это прекрасное место. Что за странная прихоть?

Размышления на эту тему привели меня к неутешительному выводу: *мы исследуем двойственную природу нашего земного мира*. Когда мы в покое, мы стремимся к действиям; когда нам печально, мы хотим веселья; когда в голове туман, только тогда мы начинаем ценить ясность. Нам милы сильные эмоции, мы не желаем расставаться с разделением на черное и белое, на плохое и хорошее, на правильное и неправильное. Полный покой и удовлетворенность кажутся нам пресными. Нам необходимо «играть с огнем», «ходить по краю». Мы нуждаемся в остроте ощущений.

Место во сне можно бы, пожалуй, назвать раем. Я оказалась в этом своеобразном раю, и мне было там хорошо, но я покинула рай, чтобы вновь окунуться в мир страданий, предпочтений, переживаний и боли. Я ответила подруге на ее вопрос, что не верю, будто способна жить так, как жители этого поселения. Что-то

бесконечно притягательное есть в нашем мире сильных эмоций. Мы устаем от них и все же снова и снова к ним тянемся. А душа стремится к удовлетворенности и глубинному спокойствию. Вот и живем в этой странной двойственности, в этом извечном конфликте. Видимо, лишь наигравшись сполна, мы пожелаем наконец покоя. И большой покой ждет каждого из нас в конце жизни.

А если говорить о покое малом, так этот покой случается каждую ночь. Наше физическое тело во время сна полностью расслаблено. *Ночью мы ближе к своему дому, дому души, нежели днем.* Ночью мы встречаемся с собой. С собою очень разным. С собою странным и таинственным, агрессивным или жертвенным, с собою циничным или возвышенным, бескорыстным или скупым. С собою трусливым, храбрым, грустным, веселым, ревнивым, заботливым. И все эти состояния души бесконечно важны для того, чтобы жить полноценно и радостно, чтобы материализовывать свои идеи и мысли в физическом мире.

Ну а пока у меня к вам простое предложение: *находить радость во всем, с чем мы имеем дело во сне или наяву. Когда мы начинаем воспринимать с благодарностью и радостью любые сновидения или события нашей жизни, начинаются настоящие изменения.* Узнать себя в дереве или в камне, в птице или в другом человеке, в улыбке чеширского кота или в ледяных пиках гор — это ли не прекрасно! После того замечательного сновидения я осознала собственное убегание от самой себя и решила немного подправить нынешнее отражение, закрепив ночное состояние аффирмациями. (Аффирмации — это позитивные утверждения, мы поговорим о них позже.)

Добрых полдня я вспоминала, визуализировала место сновидения и вслух проговаривала фразы:

Я дышу покоем.

Я гармоничная... я целостная...

Я созвучна с пространством, созвучна с миром...

Я в едином ритме со Вселенной...

Я в единстве с миром...

Я удовлетворенная... я целостная...

я ритмичная...

Я дышу покоем... я дышу любовью...

Проговаривая фразы снова и снова, я создавала прекрасное, удовлетворенно-спокойное состояние в собственной душе. То состояние, которого ох как не хватает в дневной реальности. То состояние, без которого невозможно осуществлять мечты и получать желаемое.

Если мы хотим быть удовлетворенными и счастливыми, богатыми и сильными, если хотим реализовывать в физическом мире все наши желания и намерения, нам необходимо создавать состояние удовольствия и хорошее настроение.

Подведем итоги главы после «Звездочек на ладони».

Когда я пришла к выводу, что неплохо бы в конце каждой главы подводить некоторые итоги, и задумалась над названием этого короткого раздела, в душе моей зазвучали строчки из песни Александра Дольского:

Мне звезда упала на ладошку.

Я ее спросил: откуда ты?

— Дайте мне передохнуть немножко,

Я с такой летела высоты.

А потом добавила, сверкая,

Словно колокольчик прозвенел:

— Не смотрите, что невелика я, —

Я умею делать много дел.

Вам необходимо только вспомнить,
Что для вас важней всего на свете.
Я могу желание исполнить,
Я все время занимаюсь этим.

Мысль о звездочках на ладони показалась мне удачной. Во-первых, оттого, что звезды мы связываем обычно с ночным временем суток, а значит, и со снами. Во-вторых, звезда на ладони — это нечто далекое, ставшее вдруг родным и близким, а значит, более осознанным. А в-третьих, мы и сами звездочки. Мы не только физические тела и принадлежим не только Земле. Мы — звездные существа, и наша связь с Космосом еще глубже и тоньше, чем с самой Землей. Наконец, звездочки на ладони — это просто красиво.

Итак, еще раз название.

Звездочки на ладони



Я обещала подведение итогов. Вспомним основные моменты первой главы.

- * Есть истинное состояние души, а есть отражения и искажения.
- * Чтобы получать удовольствие от жизни, следует стремиться к истинным состояниям.
- * Ночью мы ближе к истинным состояниям души, чем в дневной реальности.
- * Знания, ощущения и чувства вместе дают удовлетворенность и наполненность жизнью.

Каким вам видится истинное состояние души? Когда вам бывает хорошо? Вспомните один из таких момен-

тов. Вспомните как можно детальнее. О чем вы думали тогда? Какие мысли были самыми важными?

Что вы чувствуете, вспоминая родное состояние? Радость, умиротворение, нежность, грусть или что-то другое? Слова «нормально» и «хорошо» не принимаются. Они ничего не отражают. Конечно, чтобы осознать чувство, требуется нежное внимание к самому себе. Позвольте себе проявить такое внимание.

А теперь попробуйте немного расслабиться, мягко и нежно прислушайтесь к своему телу и опишите любые ощущения. Это могут быть самые разные ощущения. Если хотите узнать о них подробнее, то загляните в главу «Дано мне тело». А пока я коротко замечу, что вы можете испытать легкость или тяжесть, слабость или силу, пощипывания или покалывания, затрудненность в дыхании или легкое головокружение, некую непонятную вибрацию или ощущение пушистости. Ваше тело может вздохнуть, кашлянуть, зевнуть или чихнуть. И все это имеет прямое отношение к вашим воспоминаниям, мыслям и чувствам.



В поисках силы

Охота за силой — дело очень занятное и странное. Сначала — идея, потом — настройка, а потом — бац! Случилось!

Каждый из нас либо сам делает себя несчастным, либо сам делает себя сильным. Объем работы, необходимой и в первом, и во втором случае, — один и тот же. Чтобы обладать силой, надо вести жизнь, наполненную силой.

Карлос Кастанеда

«**В**се, что совершает человек, определяется уровнем его личной силы», — говорит знаменитый дон Хуан в книгах Карлоса Кастанеды. Мысль о накоплении энергии — одна из основных мыслей во всех его книгах. Почему это так важно — быть энергичным и сильным? И нужно ли это современному человеку, лелеющему земные желания, нуждающемуся в получении конкретных, а не каких-то там абстрактных благ?

Не знаю, как остальным, но тебе, Солнце мое, читающему эти строки, видимо, точно нужно. Я рада, что в твоей душе достаточно решительности и храбрости, чтобы заглянуть в таинственные уголки собственного мира в поисках силы.

Сила всегда рядом с нами. Она всегда готова помогать и служить. Круглые сутки сила сопровождает нас,

ожидая, что вот-вот мы обратимся к ней за помощью, советом или с приказом, в конце концов. Но где там! Днем мы работаем, общаемся, делаем покупки, развлекаемся... Нам некогда. А ночью мы отдыхаем, уходя в бессознательный сон.

Сила умеет ждать. Она бесконечно терпелива. Но она никогда не ждет, просто смиренно сложив на коленях ручки. Она ждет действуя. Она постоянно свершает нечто, способное пробудить нас от вечной спячки, способное изменить наш привычный взгляд на вещи. Каждую ночь мы сливаемся с Силой, и она ведет нас известными только ей тропами в роскошный и красочный мир сновидений. В том богатом и насыщенном мире мы получаем от Силы напутствия и советы, но мы не понимаем ее языка. Потому что все происходит бессознательно. Но что мешает нам стать сознательными? Что мешает нам стать настоящими охотниками за Силой, скрывающейся в сетях сновидений? А мешает, вероятно, простой вопрос: «Зачем?»

Зачем овладевать языком сновидений? Зачем быть сильным? Хороший вопрос. И ответ готов: да чтобы не болтаться пустой безвольной скорлупкой на волнах жизни, сетуя на судьбу. **Чтобы принять на себя ответственность за свое собственное существование! Чтобы влиять на пространство и время и лепить свою жизнь, подобно Творцу. Чтобы обычную скучную жизненную рутину превратить в захватывающее приключение. Чтобы из беспомощного раба обстоятельств превратиться в уверенного хозяина положения.**

Безусловно, рабом и скорлупкой быть удобно. Но тот, кто однажды ощутил Силу, поймет меня без лишних слов.

Как-то мне приснилось...

Сон. Я все могу

Что-то сказочно-фантастическое. И в то же время необыкновенно реальное. Я шью для кого-то костюмы сказочных персонажей. Один из костюмов помню точно: «Фея». И этот костюм словно для мужчины. Потом я вижу и самого мужчину на плывущем по реке пароходе. Внешне он похож на Пьера Ришара. И вдруг он на полном ходу парохода прыгает в ластах в воду. Я удивлена: «Он же отстанет от парохода, зачем он прыгнул?» Мне настолько любопытно, что я тоже оказываюсь под водой возле парохода. Я вижу, как «Пьер Ришар» легко плышет вровень с паромом. Вода необыкновенно красивая, зеленовато-голубая и слегка пенная. Я спрашиваю, как же он может так легко плыть на одной скорости с паромом. На что «Пьер Ришар» отвечает примерно следующее: «Ты не поняла. Я не просто могу плыть вровень с паромом. Я вообще все могу». И я понимаю, что он также легко может плыть и впереди парохода. И вдруг я сама оказываюсь возле носа этой посудины, и четко понимаю, что и *я все могу*, что мы — боги, но сами себя постоянно ограничиваем.

Данное сновидение не нуждается в комментариях и расшифровках. Оно просто легко и ясно дает понять, какими мощными силами мы располагаем. Но в нас дремлет энергия запрета, энергия ограничений, зажимов и шаблонов. И эта зажатая энергия не позволяет нам выразить себя во всей полноте чувств, со всей присутствующей нам страстностью и радостью. Однако, когда мы отслеживаем свою зажатость, неуверенность и робость, свое тупое сопротивление и упрямство и потихонечку, шаг за шагом, раз за разом снимаем с себя скорлупки предрассудков, старых установок и консервативного взгляда на жизнь, мы с изумлением обнаруживаем, что **в силу можно превратить все: любой образ, любое событие, любое состояние.**

Для начала требуется немного: повернуться лицом к себе, к своим сновидениям, честно и открыто посмотреть им в глаза, потом задать вопрос, поболтать о том о сем и настроиться на совместную работу с самим собой и собственными сновидениями.

О какой работе речь? О-о-о, сновидения — это непаханные поля эмоций, это золотые россыпи ощущений и чувств, это фонтаны и потоки силы, любви, энергии. Треть жизни мы проводим во сне. Впрочем, если учесть наше неосознанное восприятие мира в дневной реальности, то — гораздо больше! Но даже и трети много. Это огромный пласт жизни, который мы используем, увы, весьма примитивно. В основном для того, чтобы отдохнуть и забыться. Мы не учитываем ту огромную потенциальную силу, большая часть которой таится в пространстве сновидений. Мы не используем силу мыслей, чтобы определенным образом настраиваться на сон. И совершенно напрасно.

Мои опыты с настройкой на образы перед сном привели меня к более полной осознанности во сне и наяву. Время от времени случались и сновидения, в которых я ясно осознавала, что сплю. А позже и вовсе начались чудеса. Но об этом позже.

Намерение обрести во сне силу и энергию, намерение расслабиться и осознавать — очень мощное намерение. Ведь любое наше желание сбывается не раньше, чем мы накопим достаточное количество энергии для его реализации.

Как-то вечером я действительно хорошо ощущала свое тело и энергетические потоки в нем, а непосредственно перед сном еще и проговаривала: «Я осознаю себя, осознаю. Я глубоко-глубоко расслаблена. Я слушаю свое дыхание». Заснула я в эту ночь в третьем часу, а проснулась уже в семь с ощущением энергетической

наполненности, глубокой уравновешенности и спокойствия. Ночной сон остался в памяти очень ярко.

Сон. Я летаю. 13 июня 2004 г.

Я осознаю себя в помещении достаточно энергичной и сильной, чтобы подняться в воздух. Я слегка помогаю себе руками и сразу начинаю подниматься спиной вверх. Удивительно прекрасное чувство свободы и владения своим телом. Слегка взмахиваю руками, как крыльями. Это помогает держаться в воздухе. Очень хочу пройти сквозь потолок и подняться выше. Тут же прохожу сквозь что-то плотное — похоже, это действительно потолок. Мое желание подняться выше ускоряет подъем. А следующая мысль о том, что слишком высоко я еще боюсь подниматься, мгновенно замедляет подъем. Летая, я прямо во сне вспоминаю другие свои сновидения с полетами.

Сопоставляя сон с дневными событиями, я отметила для себя несколько интересных моментов.

- * К вечеру того же дня мне позвонила моя клиентка с достаточно серьезным заболеванием и сообщила, что впервые за несколько последних месяцев она летала во сне. И утром она ощущала свое состояние как теплое, ясное, светлое.
- * Через два дня я была на очередном занятии по дыхательным биосенсорным техникам. В процессе работы я ощутила вдруг приличную болезненность в области спины, которую стала «размывать» дыханием. К концу занятия появилось явное ощущение полета в душе: глубокой удовлетворенности, тонкой радости и покоя. И в процессе занятия сон с полетом сам ярко всплыл в моей памяти.

Охота за силой, скрывающейся в темных лесах пространств сновидений, — занятная штука. Конечно, от охотника требуется и внимание, и терпение, и спокойствие. Охотник — человек, умеющий слушать и слышать мир, человек, способный часами ждать, оставаясь неподвижным и безмолвным. Быть охотником — значит обладать смелостью и мужеством, уравновешенностью и сосредоточенностью.

Думаете, трудно? Скажете, не каждому дано? Ну да ведь любое дело кажется поначалу трудным. Однако и награда за работу такова, что вы не пожалеете затраченных усилий. К тому же все качества охотника, перечисленные выше, появляются почти незаметно, мало-помалу в процессе отшлифовывания своих взаимоотношений с миром сновидений. И даже сами эти качества — достаточная награда, так как научиться *жить в нашем мире спокойно и уверенно, терпеливо и свободно — значит переживать полноту бытия, значит гармонично и радостно идти по жизни*. А это «дорогого стоит».

Звездочки на ладони



Припомним основные мысли главы.

- * Когда мы открываемся силе, мы способны влиять на пространство и время и лепить свою жизнь, подобно Творцу.
- * Мы превращаем свою жизнь в захватывающее приключение, если повышаем свой энергетический уровень.
- * В силу можно превратить все: любое событие, любое состояние, любой образ.

- * Наши желания сбываются не раньше, чем мы наберем достаточное количество энергии для их реализации.

О чем вы подумали сейчас? Осознайте свои мысли. Проговорите их вслух.

Прислушайтесь к себе. Каким чувством отзываются эти мысли?

А что ощущает тело? Только не говорите мне «ничего». Ничего не ощущает только совершенно мертвое тело. И если вы не относите себя к таковому, то все же постарайтесь уловить хотя бы какое-то небольшое ощущение.

Вот у меня, например, слегка зачесалась левая нога под коленкой. И я несколько раз вздохнула. А вслед за этим сразу ощутила, как высвободилась некоторая часть накопившейся в процессе работы за компьютером усталости. Очень важно время от времени делать паузы. Нет, не для того, чтобы «скушать твикс». А для того, чтобы разгрузить свое напряженное тело, чтобы впитать информацию не только мозгами, а и всем телом. Чтобы подарить внимание себе любимому.

