

Жэрэри Кейт
&
Уэйнтрауб Памела



Ясные сны

БКК 86.4
УДК 133

Кейт Хэрэри, Памела Уэйнтрауб

Ясные сны. – «Inner Vision Press», 2025. – 172 с.

Эта книга К. Харари посвящена тому, как научиться осознанному сновидению. Вероятно, чаще всего вы, пока не проснетесь, не осознаете, что вам снится сон. Но иногда всем нам случалось осознать, что мы находимся во сне. И, как показывают современные исследования, сохраняющие ясность сознания сновидящие могут управлять своими снами как режиссер, который ставит кинофильм. Выполняя представленные в настоящей книге упражнения, вы научитесь пробуждаться в своих снах. К концу четырехнедельной программы вы сумеете вызвать и поддерживать осознанные, ясные сновидения, улетать во сне далеко-далеко, участвовать в головокружительных, захватывающих приключениях, рассматривать творческие решения личных и профессиональных проблем.

«Inner Vision Press»

Минск, Беларусь

2025 г. v.

Тираж 50 экз.



Содержание

Предисловие	5
Неделя Первая	
Проснитесь в мире сновидений	13
Дни 1 и 2. Вспомнить сон	16
День 3 Храм сновидений	25
День 4 Поиски видения	31
День 5 Жизнь - это лишь сон	35
День 6 Репетиция сновидения	39
День 7 На грани осознания	43
Неделя Вторая	
Осознанное сновидение	48
День 8 Проверка реальности	50
День 9 Я обожаю ясность сознания	54
День 10 Путеводитель сновидца по вселенной	56
День 11 Кто сейчас летает?	63
День 12 Бесконечное вращение	68
День 13 Искусство превращения снов	73
День 14 Спонтанное сновидение	79
Неделя Третья	
Высшая ясность сознания	81

День 15 Измененные состояния	85
День 16 Приключения Гамби	89
День 17 Высшая ясность сознания	94
День 18 Ветры перемен	98
День 19 Зыбучие пески	102
День 20 Перевоплощение	105
День 21 Спонтанное сновидение	109
Неделя Четвертая	
Творческое сознание	110
День 22 Терапевт из сновидения	112
День 23 Внутренний целитель	119
День 24 Совместные сновидения	127
День 25 Любовники из сновидений	132
День 26 Запретные фантазии	139
День 27 Сверхчувственное восприятие	144
День 28 Субботнюю ночь проведите вне Тела	150
Дни 29 и 30 К высшему сознанию	157
Приложение	
Особое примечание для людей с физическими недостатками	169
Благодарности	169
Об Авторах	171

Предисловие

Хотите ли вы летать, как супермен, пересекая земной шар, чтобы навестить Великую пирамиду, побывать в Швейцарских Альпах или забраться на далекий таитянский пляж? А может быть, вы грезите о романе с любимой кинозвездой на фоне калифорнийских закатов, приправленном разжигающими страсть купаниями в ванне и наградами, вручаемыми Академией киноискусств? И почему бы вам не поговорить о физике с Эйнштейном, не подвергнуться психоанализу у Фрейда или не превратиться в своих двойников с помощью Уотсона и Крика?

Дерзайте и вы сможете, пройдя соответствующую подготовку и попрактиковавшись, научиться исполнять любые фантазии в своих снах.

Вероятно, чаще всего вы, пока не проснетесь, не осознаете, что вам снится сон. К этому времени сон уже подошел к концу. Однако некоторые люди во время сна понимают, что находятся во сне. И, как показывают современные исследования, сохраняющие ясность сознания сновидцы могут управлять своими снами как режиссер, который ставит кинофильм. Они могут создавать или уничтожать персонажи, летать в дальние края, изменять свои поступки и поступки других, даже менять погоду, декорации и реквизит во сне.

Непосвященному подобная умственная акробатика, возможно, покажется, мягко выражаясь, трудной. Но за последнее десятилетие исследователями разработан ряд несложных упражнений и приемов осознанного плетения сна. Эта простая методика, поэтапно излагаемая в программе сновторчества, обязательно поможет вам стать хозяином своих снов.

Выполняя представленные в настоящей книге упражнения, вы научитесь пробуждаться в своих снах. К концу нашей четырехнедельной программы вы сумеете вызвать и поддерживать осознанные, ясные сновидения, улетать во сне далекодалеко, участвовать в головокружительных, захватывающих приключениях, испытывать все тонкости своих самых сокровенных сексуальных фантазий, рассматривать творческие решения личных и профессиональных проблем и даже подвигнуть свою иммунную систему на улучшение здоровья.

Возможно также, что вы неожиданно выйдете за пределы обычных представлений о реальности, что преобразит ваши самые сокровенные мысли и чувства, относящиеся к смерти, человеческому существованию и Богу. А в качестве дополнительной награды участники программы сновторчества овладеют методом вызывания особо интенсивной формы переживания ясного сна - измененного состояния, которое мы называем высшей ясностью сознания, - основанного на принципах, изначально заложенных йогами в Тибете много веков назад. Прежде чем приступить к занятиям,

подумайте о сновидении так же, как о вождении автомобиля. Припомните все случаи, когда вы ехали по автостраде, не обращая на это, казалось, никакого внимания. Внезапно вы смотрите на дорогу и осознаете, что кто-то проявляет рассудительность и осуществляет контроль, и мгновенно понимаете, что этот "кто-то" - вы.

Видение снов происходит аналогично. Обычно вы не осознаете своего контроля; но, конечно, во всем, вплоть до конкретных слов, произносимых персонажами сновидений, самого последнего кирпичика в доме из сна и точного количества лепестков у цветка в виденном во сне саду, вы - единственный автор и творец своих сновидений. Осознание этого факта во многом схоже с внезапным осознанием того, что именно вы ведете машину; иными словами, пробуждение в сновидении требует неуловимого переключения внимания, навыка более полно осознавать то, что вы делаете.

В Первую Неделю занятий по программе сновтворчества это неуловимое переключение внимания лишь начнется. Вначале вы освоите основные приемы вспоминания и записи ваших снов. Вы научитесь также улавливать различие между бодрствующим сознанием и сном со сновидениями. В заключение упражнения Первой Недели подведут вас к порогу осознания сна, научив заранее определять темы сновидений и даже овладевать некоторым контролем над сюжетом снов.



На Второй и Третьей Неделях вы обучитесь тому, как добиваться и управлять достигшими полного развития осознанными сновидениями. По мере выполнения описанных в этих главах упражнений вам все лучше будут удаваться полеты во сне, что позволит осваивать территорию сновидений, вращение во сне, поможет поддерживать осознанные сновидения и изменения ткани сна, искусство манипулирования деталями в сновидениях.

По мере продвижения от обычных осознанных сновидений к более обостренно-чуткому состоянию высшей ясности сознания глубина и сила впечатлений от осознанных снов будут неизбежно возрастать.

В конце концов, на Четвертой Неделе вы разовьете творческое сознание, обладая которым, будете пользоваться виртуозным мастерством для выявления новых уровней вашего потенциала в сфере осознанных сновидений. Ибо если осознанное сновидение всего лишь дало вам возможность превращать во сне яблоки в апельсины или переживать полеты в Арктику, - то это весьма ограниченное мастерство.

Поэтому наиболее опытные сновидящие используют свои способности не столько для того, чтобы изменить ландшафт во сне, сколько для того, чтобы исследовать его. Таким образом можно проводить регулярные экспедиции в наиболее отдаленные и неизведанные уголки собственного подсознания, не прибегая к помощи психотерапевта или наркотиков.

Помните, что в конечном счете осознанное или в высшей степени ясное сновидение следует рассматривать как возможность войти в соприкосновение с необъятным внутренним миром.

В самом деле, тот, кто постоянно руководит персонажами сновидений и меняет в них реквизит, не пытаясь разобраться в их более глубоком символическом значении, рискует в конечном счете подавить свои подсознательные потребности, не позволив им найти выражение.

Стремясь компенсировать подобные потенциальные затруднения, мы рекомендуем вам уравнивать контролируемые, осознанные сновидения - спонтанными сновидениями, не контролируемые сознанием.

Мы включаем в Программу снотворчества две ночи спонтанных сновидений и рекомендуем вам такой рациональный подход в длительном исследовании ярких осознанных сновидений, которым вы, возможно, решите заняться.

Лучше всего овладевать искусством осознанных сновидений поэтапно. Дайте себе время сосредоточиться на каждом из упражнений для развития снотворчества и не торопитесь.

Хотя программа рассчитана на тридцать дней, не чувствуйте себя стесненными этими рамками, если предпочтете посвятить занятиям больше времени. Мы, однако, не советуем завершать программу быстрее,

чем за тридцать дней или пытаться овладеть всеми упражнениями Недели за один уикенд. Хотя упражнения для развития сновторчества весьма просты по своей сути, их результативное влияние может оказаться огромным.

Мы рекомендуем позволить способностям развиваться постепенно, что позволит корректировать процесс.

Кроме того, поскольку сны, будь то обычные, или яркие осознанные сновидения, отражают текущее настроение, - гармоничный подход усилит наслаждение и обогатит ваши ночные приключения.

Действительно, лучший способ приблизиться к осознанным сновидениям - это не принуждать себя видеть яркие сны. Если вы чувствуете беспокойство относительно таких сновидений, то скорее всего они не придут.

Помните, яркие осознанные сновидения могут возникнуть на любом этапе выполнения Программы сновторчества; ведь осознанные сновидения - не строго последовательный процесс, при котором цель достигается или не достигается в конце каждого упражнения.

Наоборот, эта программа непрерывного взаимодействия с каждым участником помогает создать подходящие условия для возникновения ярких осознанных и просветленных сновидений.

График, который необходимо соблюдать, зависит от ваших склонностей. У некоторых яркие осознанные сновидения, возможно, начнутся сразу же, у других это случится позднее, при выполнении программы, а у кого-то - после прохождения всей программы.

Необходимо подчеркнуть, что сообщения о проблемах, возникших в результате выполнения программы сновидения, крайне редки главным образом потому, что программа никоим образом не предназначена заменять психотерапию.

И все же, если у вас в прошлом были эмоциональные или психиатрические проблемы, или вы испытываете некоторую тревогу по поводу какого-нибудь упражнения, мы предлагаем перед продолжением занятий проконсультироваться у терапевта или психиатра.

В этом случае вы, возможно, захотите выполнять Программу сновидения при постоянном наблюдении врача.

Программа сновидения разработана для достижения самых разнообразных целей, в том числе и просто для вашего удовольствия.

По мере приобретения опыта, ваши осознанные сновидения непременно станут все более яркими и впечатляющими, раскрывая широкий доступ к скрытым резервам энергии, мудрости и опыта, приобретенным на протяжении вашей жизни.

Неделя первая

Проснитесь в мире сновидений

Большинство из нас рассматривают повседневность как нечто безусловно реальное и в известной мере предсказуемое. Тогда как сновидения, по общему мнению, - это всего лишь фантазии, изменчивый мираж, который без следа может растаять легкой дымкой.

Однако весь этот мир наяву заполнен непредсказуемыми событиями, причудливыми сюрреалистическими образами, ужасными преступлениями и ошеломляющими произведениями искусства, кажущимися сотканными из грез. В сновидениях же, напротив, заключена абсолютная правда наших неосознанных мыслей, обращенных к реальности. Если бы нам только удалось ухватить смысл сновидений, насколько определенной и глубже стали бы наши знания об отношениях с другими людьми и миром вокруг!

По сути, полный сновидений сон и состояние бодрствования - это лишь два состояния непрерывного потока сознания, которые мы испытываем каждый день. В сновидениях мы нередко воспринимаем себя так, словно находимся в состоянии бодрствования, а наяву

мы иногда сомневаемся, а не сон ли все то, что с нами сейчас происходит? Итак, если мы хотим пробудиться в сновидении и осознать, что видим сон, - необходимо научиться однозначно отличать сновидение от состояния бодрствования.

Упражнения Первой Недели помогут в достижении этой Цели, преподав методику наблюдения за природой реальности бодрствования и реальности сновидений.

Вы также научитесь растворяться в сюрреалистических образах, населяющих реальность наяву, часто наделяя ее субъективными признаками сновидения.

Кроме того, эти упражнения закладывают некоторую основу управления сновидениями. Вы, например, научитесь создавать такую обстановку для засыпания, которая особенно благоприятна для осознанного плетения ткани сна.

Вы научитесь не только влиять на основное содержание сновидений, пользуясь приемом под названием "заказывание сновидения", но и тому, как творчески подходить к решению проблем, сосредоточившись на вставшей перед вами задаче, пользуясь методом, изложенным в курсе "Первой Недели". Решение само придет к вам в сновидении.

И наконец, встречаясь лицом к лицу с неприятными образами, которые иногда возникают в сновидениях, вы научитесь тому, как, преодолев любое

беспокойство, перейти в состояние полусознания. Как только вы разовьете способность задавать вопросы явившимся во сне врагам, завеса начнет приподниматься. Вы начнете пробуждаться в сновидениях.

И еще одно важное замечание. Хотя приемы курса Первой Недели призваны послужить своеобразной прелюдией к осознанию сновидений, но они и сами являются ценным инструментом.

В самом деле, если даже никак не удастся пережить состояние яркого осознанного сновидения, ведение журнала сновидений послужит неплохой основой для глубокого изучения своего внутреннего мира.

"Заказывание" сновидений с творческими и романтическими темами может стать средством открытия прямого пути к профессиональному и личному прозрению и успеху. Внимательно изучая и расспрашивая пугающие вас во сне образы, вы сможете лучше понять их и благодаря этому избавиться от докучливых сновидений и даже кошмаров.

Не пренебрегайте начальными упражнениями, недооценивая важность курса Первой недели в сравнении с остальной частью Программы Снотворчества.

Эти упражнения формируют прочную основу, на которой покоятся последующие методики достижения ярких осознанных сновидений.

Дни первый и второй

Вспомнить сон

Прежде чем вы Научитесь осознавать сновидения, необходимо овладеть некоторыми основными принципами управления сновидением. Главным условием успешного управления является способность запоминать, понимать и записывать. Итак, за первый и второй дни курса Программы Снотворчества вы научитесь выполнять специальные упражнения на сосредоточение, которые помогут вам вспоминать сновидения, а также записать их в журнале сновидений.

Внимание! - В качестве определенной подготовки необходимо, чтобы вы, прежде чем приступить к выполнению программы, ознакомились с указаниями для первого и второго дней.

Раздел I: Как вести журнал сновидений

Вашим первым заданием в первый день занятий станет подготовка журнала сновидений, которым вы будете пользоваться в течение всего курса Программы Снотворчества. Для личного журнала сновидений воспользуйтесь тетрадь, которую можно класть под подушку или носить с собой в течение дня. Мы

рекомендуем воспользоваться журналом "Видения во сне и наяву", предложенным Мари Майкл и Барбарой Эндрюс, или записной книжкой на спирали. Для записей лучше подходит фломастер, который позволяет писать даже лежа.

Ручку или фломастер для записей в журнале сновидений не следует использовать в других целях. Вам также может потребоваться маленький фонарик с зажимом, который легко крепится к журналу сновидений на случай, если вы ночью вспомните сон.

Держите новый журнал сновидений дома и вместе с фломастером и фонариком кладите под свою подушку.

Скажите себе: "Здесь я буду записывать сохраненные в памяти сны". Положите журнал под подушку, прежде чем соберетесь ложиться спать.

Раздел II: Вспоминание сновидений

Ко второй части упражнения по восстановлению сновидения в памяти вы можете приступить в любое время после подготовки личного журнала сновидений. Начните эту часть упражнения в первый день и продолжите утром второго дня.

Приступить к выполнению упражнения можно, например, сидя в одиночестве где-нибудь в общественном месте в период наибольшего затишья в ваших повседневных делах и наблюдая за собой и окружением.

Наблюдайте за другими людьми вокруг вас и повторяйте следующие слова: "Все люди видят сны". Обдумывайте смысл этой фразы и пытайтесь представить себе, что окружающие вас люди могли видеть во сне прошлой ночью.

Понаблюдайте за теми, кто вокруг вас, еще некоторое время и спросите себя, а что они могли бы увидеть во сне сегодня ночью. Что им могло бы присниться сегодня ночью?

Затем спокойно и тихо скажите себе: "С этого момента я буду помнить свои сны". И как только вы вполне осознаете готовность запоминать собственные сновидения, оставьте эту идею и забудьте о ней на весь остаток дня до того момента, как вы, лежа в постели, начнете медленно погружаться в сон.

Внимание! - Если вы исполнены особым желанием, то можете внушить себе просыпаться в течение ночи всякий раз, когда заканчивается сновидение. При длительной практике вполне возможно, что вы в течение ночи начнете внезапно просыпаться после нескольких следующих одно за другим сновидений, вспоминая каждое из них.

Хотя, возможно, вы и не захотите регулярно выполнять такое, требующее значительных усилий упражнение, но имейте в виду, что иногда оно приводит к неожиданным прозрениям, значительно увеличивая способность вспоминания сновидений.

В последующие дни, лежа в постели, мягко, но настойчиво напоминайте себе о готовности запоминать сновидения. И вновь, как только вы осознаете эту мысль, отвлекитесь от нее, избегая оказывать на себя психологическое давление. Затем засыпайте.

Чтобы сохранить сновидения в максимальной полноте, прежде всего надо понять, что воспоминания о том, что вы видели во сне, могут легко улетучиться, подобно вздоху. А следовательно, когда бы вы ни очнулись от сна, будь то в середине ночи или утром, не открывайте глаз и не шевелитесь.

Напротив, замрите и, полностью сконцентрировав внимание, попытайтесь оживить в памяти сновидение. Для достижения цели необходимо создать для сна обстановку, исключаящую даже малейшие раздражители, способные отвлечь внимание. Если вы обычно спите вместе или в одной комнате с другим человеком, попросите не беспокоить вас до тех пор, пока утром вы не встанете с постели.

Если по утрам вы привыкли вставать по будильнику, мы предлагаем воспользоваться радиочасами, настроив их таким образом, чтобы просыпаться разбуженным классической музыкой, а не звоном будильника.

А еще лучше, попросите своего друга или кого-то из членов семьи будить вас мягко и осторожно в назначенное время.



Не заставляйте себя насильно вспоминать сны со всеми подробностями и хитросплетениями, следующими в точном хронологическом порядке. Как вы, вероятно, уже испытали на собственном опыте, интенсивные попытки оживить в памяти какие-то воспоминания, например, название давно забытой песни, приводят скорее к негативным результатам.

С воспоминаниями о виденном во сне лучше обходиться с особым умением и тактом. Им необходимо дать "настояться", чтобы затем постепенно, без принуждения, возникнуть в бодрствующем сознании.

После первого пробуждения вы скорее всего вспомните подробности или фрагменты своего последнего сновидения. Связанные с этим сном мысли, ощущения и образы часто могут следовать в обратном порядке, постепенно воскрешая едва уловимые воспоминания о более ранних сновидениях.

Однако образы из ранних снов нежны и недолговечны, как мыльные пузыри. Ведь сны эти сотканы из ощущений и образов, которые, подобно легкому дуновению, проносятся по скрытым ходам подсознания.

Достаточно резкого изменения хода мыслей, мимолетного воздействия внешнего раздражителя, любой попытки усилить воспоминания, чтобы образы, подобно лопнувшему мыльному пузырю, испарились, не успев всплыть в сознании, то есть стать осознанными. Запомните, что вы должны расслабиться и, что

особенно важно, дать себе время вспомнить сновидения. Если виденные во сне образы тотчас же не всплывают к поверхности вашего сознания, переходя в сферу осознанного восприятия, в течение некоторого времени полежите спокойно и понаблюдайте за происходящим, прежде чем переключить внимание на иные размышления.

Раздел III: Ведение записей сновидений

Записи сновидений в той или иной форме существовали на протяжении чуть ли не всей истории человечества. Хотя мы и не располагаем неоспоримыми доказательствами, но все же готовы биться об заклад, что даже наскальные рисунки, выполненные первобытными людьми, или по крайней мере некоторые из них, представляют собой образы, изначально виденные во сне.

По мере развития цивилизации "журнал сновидений" стал принимать вид записей, в которых подробно излагалось и анализировалось все переживаемое сновидцем в течение ночи.

Большинство современных исследователей снов считают такие записи эффективным средством, облегчающим вспоминание снов и позволяющим проследить сюжеты и образы сновидений.

В журнале сновидений давайте название каждому сну, который вы записываете. Всегда отмечайте дату и приблизительное время виденного сна. Отдельно для

каждой ночи указывайте, какие сны вы видели раньше, а какие позже. Записывая сновидения, обязательно отмечайте фон или окружающую обстановку, в которой протекал каждый сон, персонажей, явившихся во сне, любой существенный реквизит или символы, запечатлевшиеся в сознании, и все эмоции, вызванные сном.

Мы также рекомендуем использовать журнал сновидений для изучения связи между снами и ежедневными заботами и делами: оставляйте одну или две чистые страницы после описания каждого сна, чтобы иметь возможность добавить новые мысли, воспоминания или толкования, которые могут прийти в голову по истечении некоторого времени.

Если возможно, не стесняйтесь делать зарисовки, имеющие отношение к вашим снам. Воплощенные в наглядной форме, образы могут отобразить заложенный в основе смысл и даже высвободить скрытые воспоминания.

С утра Второго Дня начните вырабатывать привычку заносить в журнал описание снов сразу после пробуждения, не вставая с постели. Чем дольше тянуть время, тем больше вероятность, что воспоминания исчезнут или изгладятся из памяти.

Обращайтесь с журналом сновидений как со священной книгой, в которой вы записываете сны и раскрываете замысел сокровенных чаяний вашего

подсознания. В течение по крайней мере трех с половиной недель курса Программы Снотворчества постарайтесь все время держать журнал при себе.

Вы можете вспомнить свой сон в течение дня в любой момент, ибо не существует временных пределов, ограничивающих вспышки озарений, которые вы, возможно, испытываете после того, как, проснувшись утром, запустите механизм вспоминания снов.

Внимание! - Так как способность вспоминать сны может в результате длительной практики резко улучшиться, мы настоятельно рекомендуем следовать наиболее важным указаниям Первого и Второго Дней в продолжение остальной части курса Программы Снотворчества.

Прежде всего, каждый вечер, засыпая, спокойно и мягко мысленно напомните себе, что вы непременно вспомните свои сновидения, как только проснетесь.

Во-вторых, как можно чаще давайте себе время после пробуждения вспомнить и обдумать все пережитое во сне, прежде чем откроете глаза, начнете двигаться или задумаетесь над какими-то тревожащими проблемами.

В-третьих, будьте добросовестны и не забывайте записывать сны в журнал сновидений.