

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	15
Часть 1. О снах.....	16
О сновидениях.....	16
Сны и знаки Зодиака.....	22
Контроль сновидений.....	24
Часть 2. Осознанные сновидения.....	27
Осознанные сновидения для начинающих.....	27
Управление снами.....	30
Техника непрямого вхождения.....	33
Как понять, что вы спите.....	35
Техники осознанных сновидений.....	36
Дневник сновидений.....	36
Маска.....	36
Техника «Рисования».....	37
Техника «Перегрузки».....	38
Техника «Гипнотических образов».....	39
Техника «Якорей».....	39
Техника «Гипервентиляции».....	40
Техника «возвращения в сон».....	41
Самовнушение.....	42
Технологии «разбуженного сознания».....	43
Небольшой физический дискомфорт.....	43
«Высживание» снов.....	43
Техника мобильного.....	43
Прямые техники осознанного сновидения.....	44
Непрямые техники осознанного сновидения.....	46
Техники вхождения.....	48

Техники разделения в осознанном сновидении.....	50
Техника углубления.....	52
Техники удержания.....	53
Перемещение в фазе.....	52
Проникновение в чужой сон.....	57
Мантры для осознанных сновидений.....	58
Эффективный метод вхождения в осознанный сон.....	60
Техника осознанного сновидения.....	64
Часть 3. Вещие сны.....	69
Толкование снов по числам месяца.....	69
Когда снятся вещие сны?.....	71
Как увидеть вещий сон?.....	72
Как вызвать вещий сон?.....	73
Вещие сны по календарю.....	75
Дни недели и управление сном.....	76
Часть 4. Сны и астральный мир.....	77
Обзор астрального мира.....	77
Астральный план.....	79
Внешний вид жителей астрала.....	80
Астральная проекция и астральный сон.....	82
Как вызвать астральный сон.....	84
Выход в Астрал через осознанные сновидения: практика ложного пробуждения.....	85
Часть 5. Медитация и сон.....	87
О медитации.....	87
Основные сходства и различия между сном и медитацией.....	88
Упражнение для углубленной концентрации.....	95
Левитация.....	97

Медитативные упражнения.....	98
Учусь слышать.....	99
Учусь чувствовать тело.....	99
Учусь слышать свои желания.....	100
Концентрация на пламени свечи.....	100
Набор энергии от Земли.....	101
Ароматерапия для медитации.....	101
Простые медитации для релаксации и сна.....	104
Возможна ли медитация вместо сна?.....	105
Часть 6. Толкование снов. Сонник Нострадамуса.....	108
Знамениты предсказания Нострадамуса	109
Семейная жизнь и путешествия настрадумуса	110
Начало карьеры Ностадамуса как предсказателя	111
Ангел.....	112
Армия.....	112
Башня.....	113
Безумный, сумасшедший.....	113
Болото.....	113
Венец.....	114
Вино.....	114
Вода.....	115
Волк.....	116
Голод.....	117
Гробница.....	117
Грязь.....	118
Дорога.....	119
Дым.....	120
Единорог.....	121

Жезл.....	121
Железо.....	121
Жемчуг.....	122
Замок.....	122
Звезда.....	123
Зеркало.....	124
Змея.....	124
Зубы.....	125
Игла.....	125
Ключ.....	126
Колодец.....	127
Корабль.....	128
Кот.....	128
Крест.....	129
Кровь.....	129
Крыса.....	130
Лев.....	130
Луна.....	131
Молния.....	131
Монах.....	132
Мышь.....	133
Ночь.....	133
Оазис.....	134
Паутина.....	134
Пожар.....	134
Полет.....	135
Птицы.....	136
Рана.....	136

Ребенок.....	137
Рыба.....	138
Саранча.....	138
Свеча.....	138
Серебро.....	139
Скорпион.....	140
Слон.....	140
Смерть.....	140
Собака.....	141
Сова.....	141
Тюрьма.....	142
Улей.....	142
Факел.....	143
Хамелеон.....	143
Церковь.....	144
Часы.....	144
Человек.....	145
Число.....	145
Шар.....	146
Яблоко.....	146
Яйцо.....	146
Ястреб.....	147
Ящерица.....	147
 Часть 7. Толкование снов. Сонник Миллера.....	 148
Абрикос.....	148
Автор.....	149
Адвокат.....	149

Акробат.....	149
Актеры.....	150
Акула.....	150
Акушерка.....	151
Аллея.....	151
Алмаз.....	151
Алтарь.....	151
Бабочка.....	152
Бабушка и дедушка.....	152
Багаж.....	152
Бал.....	153
Балет.....	153
Балкон.....	153
Бананы.....	153
Бархат.....	154
Басня.....	154
Бассейн.....	154
Белка.....	154
Беременность.....	155
Беспокойство.....	155
Блохи.....	155
Бобер, бобровый мех.....	155
Болото.....	156
Вагон.....	156
Ваза.....	157
Вальс.....	157
Ванна.....	158
Верблюд.....	158

Веретено.....	158
Весна.....	159
Видения.....	159
Вишня.....	159
Вода.....	159
Вышивка.....	160
Гадание.....	161
Газета.....	161
Газон, лужайка.....	161
Галки.....	162
Гардероб.....	162
Глаз.....	162
Головной убор.....	163
Гранаты (фрукты).....	163
Дверь.....	163
Дворец.....	164
Деньги.....	164
Дети.....	166
Дорога.....	166
Еда.....	167
Ежевика.....	167
Жаба.....	168
Жаворонок.....	168
Жатва, уборка.....	168
Железная дорога.....	169
Железо.....	169
Желудь.....	170
Жемчуг.....	170

Забор.....	170
Завещание.....	171
Зависть.....	172
Замо4.....	172
Звезды.....	172
Иголки.....	173
Игорный дом.....	173
Изобретатель.....	173
История.....	174
Кабаны, боровы.....	174
Казнь.....	174
Калейдоскоп.....	175
Капкан.....	175
Капля, росинка.....	175
Капуста.....	175
Книги.....	176
Котенок.....	176
Кошки.....	177
Кролик.....	178
Крот.....	178
Лабиринт.....	178
Лампа.....	179
Ласточка.....	180
Лебедь.....	180
Лев.....	180
Лед.....	181
Лилия.....	182
Луг.....	182

Луна.....	182
Мазь.....	183
Маки.....	183
Малина.....	184
Маска.....	184
Маскарад.....	184
Музей.....	185
Набережная.....	185
Наводнение.....	185
Награды, призы.....	186
Насекомые.....	186
Небо.....	186
Невеста.....	187
Неясные сны.....	188
Нить.....	188
Носорог.....	188
Ночная рубашка.....	188
Ночь.....	188
Обед.....	189
Обезьяна.....	189
Облака.....	190
Обручальное кольцо.....	190
Одуванчик.....	190
Ожерелье.....	191
Оса.....	191
Падение.....	191
Пакет.....	192
Папоротник.....	192

Перекресток.....	192
Работа.....	192
Радуга.....	193
Развалины, руины.....	193
Ракушки.....	194
Рана.....	194
Растение.....	194
Река.....	195
Рожь.....	195
Розы.....	195
Сад.....	196
Сани.....	197
Свадебное платье.....	197
Свадьба, бракосочетание.....	198
Семья.....	198
Скрипка.....	199
Сокол.....	199
Сокровища.....	199
Солнце.....	199
Соловей.....	200
Стрела.....	200
Тайна.....	200
Талисман.....	201
Танцы, танцевальный вечер.....	201
Театр.....	201
Ткать.....	202
Трава.....	202
Туман.....	203

Уборка.....	203
Увеличение.....	203
Угорь.....	203
Узел.....	204
Украшение.....	204
Улитка.....	204
Улица.....	204
Факел.....	205
Фарфор.....	205
Фейерверк.....	205
Фея, волшебница.....	205
Фонарь.....	206
Фонтан.....	206
Хворост.....	207
Хвост.....	207
Хижина.....	207
Хищная птица.....	208
Хлам.....	208
Хлеб.....	208
Хлопок.....	209
Хризантема.....	209
Царапина.....	210
Цветение.....	210
Цветная капуста.....	210
Цветы.....	210
Церемония.....	211
Чай.....	211
Чайка.....	211

Чайник.....	212
Часы.....	212
Черепашка.....	213
Чернила.....	213
Чернильница.....	213
Шаль.....	214
Шахматы.....	214
Шашки.....	214
Швея.....	214
Шелк.....	214
Шторм.....	215
Шут.....	215
Щеколда.....	215
Щетка.....	216
Экипаж, коляска.....	216
Экипаж, команда.....	216
Ювелирные изделия.....	217
Яблоки.....	217
Яд.....	217
Ящерица.....	218
Ящик.....	218
Часть 8. Сны и сновидения по Зигмунду Фрейду.....	219
Почему человек забывает сновидение в момент пробуждения?.....	228
Сонник	350
Библиография.....	387

ВВЕДЕНИЕ

С древних времен людей интересовали сновидения. Овладеть своими снами пробовали и тибетцы, и индейцы доколумбовой Америки. В наши дни интерес к сновидениям не ослабел. В книжных магазинах вы найдете множество сонников, объясняющих символику снов. Издавна людям хотелось разобраться в тайнописи снов, поэтому ранее существовали ведуны — толкователи снов.

Что такое сон¹ и почему эта тема так волнует человечество? Сны предупреждают нас об грядущих опасностях и болезнях, подсказывают наилучший выход из сложившейся ситуации. Овладение искусством прочтения снов позволяет человеку научиться воздействовать на свою судьбу. Этим феномином владели наши предки, к изучению данной темы возвращаются нашим современники.

Изучению тайны снов и сновидений посвятили свои труды прорицатель Нострадамус, известные психологи Зигмунд Фрейд, Густав Миллер, мыслитель эзотерик-мистик Карлос Кастанеда, психофизиолог Стивен Лаберж.

В данной книге составители попытались объединить многочисленную информацию о снах и сновидениях, представив ее в доступной для понимания форме, что позволит вам познакомиться со многими разъяснениями, данными известными писателями и исследователями.

Вы узнаете, как сны зависят от знаков Зодиака. Узнаете, что такое осознанные сновидения, познакомитесь с техниками сновидений, технологиями «разбуженного сна» и вещего сна. Узнаете, как взаимодействуют сны и астральный мир, а также многое другое, касающиеся снов и сновидений. Также в книге приведены сокращённые версии сонников, мага прорицателя медика Нострадамуса и известного учёного психолога Миллера. А также полная версия уникального сонника известного психолога Зигмунда Фрейда.

¹ Сон — особое состояние сознания человека и животных, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи (при нормальном суточном графике). Появление этих стадий обусловлено активностью различных структур мозга.

ЧАСТЬ 1

О СНАХ

О СНОВИДЕНИЯХ

Для начала определим: что такое сон и что такое сновидение? Известный электронный ресурс Википедия даёт следующие определения: Сон (от латинского: <https://ru.wikipedia.org/wiki/сон>) – естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым.

Кроме того, словом «сон» называют последовательность образов (формируемых в течение фазы т. н. «быстрого сна»), которые человек может помнить.

Сновидение – субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных), возникающих в сознании спящего человека (предположительно, и некоторых других млекопитающих). Человек во время сна обычно не понимает, что спит, и воспринимает сновидение как объективную реальность.

«Фильмы», которые люди смотрят, когда спят, называют иногда виртуальной реальностью, параллельным миром, развлечением для мозга.... Но, вопросы остаются: откуда берет сознание сюжеты для сновидений и для чего эти выдумки ему нужны? Тем более, если это не просто выдумки, а нечто большее? Какие ещё задачи решаются организмом во сне, кроме очевидного физического отдыха?

Как оказалось, самая простая часть ответа сугубо физиологическая. Эксперименты показывают, что и потребность в сне на этом уровне определяется, прежде всего, высшим отделом нервной системы – корой больших полушарий головного мозга, кото-

рая контролирует все процессы, происходящие в организме. Кортиковые клетки довольно быстро утомляются. И в качестве средства самозащиты, предохраняющего их от истощения и разрушения, выступает торможение – нервный процесс, задерживающий их деятельность. Когда он разливается по всей коре больших полушарий, возникает состояние сна. А при глубоком сне торможение спускается и на некоторые нижележащие отделы мозга.

В течение семи-восьми часов ночного сна мозг несколько раз погружается в состояние глубокого сна, каждое из которых длится от 30 до 90 минут, а десяти-пятнадцати минутные интервалы между ними называются эпизодами быстрого сна. К концу ночи, если человека не тревожить, продолжительность медленного сна уменьшается, а количество эпизодов быстрого сна увеличивается. Сновидения во время этих эпизодов сопровождаются всплесками электрических импульсов. На этом собственно необходимые анатомические подробности заканчиваются. Ничего о связи сновидений с реальностью они нам не говорят.

Загадочный мир снов манил к себе философов со времен Древнего Китая и Древней Греции. Достаточно вспомнить известную историю о сновидении одного из древнекитайских философов Чжуанцзы, пересказанную, например, Борхесом:

Чжуанцзы приснилось, что он стал мотыльком. И проснувшись, он уже не знал, кто он: Цзы, видевший во сне, будто стал мотыльком, или мотылек, которому снится, что он — Чжуанцзы.

Уравнение сна и реальности играет в даосизме важную философскую роль: к жизни следует относиться как ко сну, но и ко сну следует тоже относиться, как к реальности.

Красивые философские иллюстрации к проблеме соотношения реальности и сна придумали основатели философского волюнтаризма Артур Шопенгауэр (1788–1860) и Фридрих Ницше (1844–1900). Первый называл историю скучным и бессвязным сном человечества, а второй считал сон отдохновением от жесто-

кой ясности яви. Перу Шопенгауэра принадлежит множество ярких афоризмов, иллюстрирующих и его отношение ко снам, и его отношение к жизни: «Сон – это частичка смерти, которую мы занимаем заранее, сохраняя и возобновляя ею истощившуюся за день жизнь» или «Жизнь и сны – страницы одной книги, читать их по порядку – значит жить, листать как попало – значит мечтать». То есть мечтания (а значит, и само образное мышление) – это что-то вроде сна наяву, с открытыми глазами.

Зигмунд Фрейд (1856–1939) стал не только рассматривать сны, как нечто, имеющее прямое отношение к работе мозга во время бодрствования, он заподозрил, что сны – это некие зашифрованные послания подсознания сознанию. Однако методы, которыми пользовался отец психоанализа для такой расшифровки, многим и не без оснований казались совершенно произвольными и заслуживающими мало доверия. Может показаться, что Карл Юнг (1875–1961) пошел ещё дальше в толковании снов, но роль, которую он им при этом приписывал, совершенно иная. У него сон является не индивидуальным, а коллективным бессознательным опытом.

Психоделические увлечения конца XIX века нашли свое отражение не только в учениях философов и психологов. Смыслом образов, рождаемых в воображении, когда сознание спит, стали все больше интересоваться и обычные люди. Шагнуть за грань повседневного опыта и погрузиться в неверную игру галлюцинаций призывали английские писатели-шестидесятники Колин Уилсон и Олдос Хаксли (1894–1963). А с приходом в литературу Карлоса Кастанеды возник и новый мотив: грань эту можно сделать тонкой и несущественной. Для этого достаточно для начала научиться проносить с собой в сон какие-то мелкие предметы из яви – хотя бы сжатые в кулаках монеты. Все дело просто в том, чтобы во сне вспомнить о них, разжать кулаки и посмотреть на монеты...

Сейчас практика осознанных снов приобретает все новых поклонников, хотя каких-либо строгих методов их изучения или даже констатации их существования по-прежнему нет. Сам Ка-

станеда претендовал на реконструкцию традиционных мексиканских практик, существовавших во времена тольтеков. Но многие его последователи находили в них много схожего с буддизмом, в котором толкование сна лишается всякого смысла, поскольку само сновидение полностью управляется сновидцем. В соответствии с философией буддизма, сон является первичным опытом медитации и единственным способом прорыва к истинной реальности – реальности подлинного бытия.

В одном из вариантов истолкования уравнений квантовой механики, предложенной в 1956 году Хью Эвереттом (1930–1982), квантовые эффекты объясняются наличием разных слоев реальности и интерференции между ними. Основную его идею можно сформулировать так: настоящее определяется не только тем прошлым, которое действительно было, но и тем, которое могло быть. А значит, и возможное прошлое тоже в известном смысле реально.

Эти идеи Эверетт высказал в своей диссертационной работе, которая была резко отрицательно воспринята современными ему физиками. Он ушел в военную инженерию и больше никогда физикой не занимался. Однако идея не умерла: со временем она была подхвачена и приобрела множество более современных вариаций. В одной из них, предложенной относительно недавно физиком Михаилом Борисовичем Менским, подлинное бытие – это полная волновая функция вселенной, в которой нет различия между действительно произошедшим и тем, что только могло произойти. Такое разделение производит сознание. Когда сознание спит, это различие стирается. Психология смыкается с физикой, а сон с действительностью.

Неудивительно, что начиная с определенного времени, стиранием этой грани стали заниматься уже не шаманы и этнологи, а выпускники физических вузов. Один из них, Вадим Зеланд в своей книге «Шелест утренних звезд» отождествляет эвереттовскую множественную вселенную (получившую в литературе название Мультиверса) с бесконечной лестницей пересекающихся

реальностей. «Мозг хранит не самую информацию, а некое подобие адресов к информации в пространстве вариантов, – излагает свою теорию Зеланд. – Сны не являются иллюзиями в обычном понимании этого слова. Мы все каждую ночь отправляемся в пространство вариантов и переживаем там виртуальную жизнь».

Главную проблему этой виртуальной жизни, по его мнению, составляет её отрыв от той, что протекает осознанно. Ему, как и Кастанеде на сорок лет раньше, нужно научиться, не забывая, засыпая, о том, что он хотел сделать во сне, а просыпаясь, не забывая приснившееся. Предлагаемый рецепт довольно прост: нужно приучить разум чаще спрашивать себя «А происходит ли это на самом деле?». «Самое удивительное, – пишет Зеланд, что такой простой метод работает». Рано или поздно человек сумеет «поймать» момент сна, задав по привычке ключевой вопрос.

Главное, научиться, не забывая о технике безопасности. По уверению автора «Шелеста утренних звезд», она здесь также существует: сон – это путешествие души в пространстве вариантов, а почувствовав неограниченную свободу, душа может потерять осторожность и «залететь неведомо куда». В случае «невозвращения» констатируют смерть во сне.

Другой адепт практики осознанных снов, радиоинженер Геннадий Яковлевич Трощенко, считает наивной веру, что во сне можно делать что угодно. Сон накладывает отпечаток на реальную жизнь, ведь в результате действий человека в мире сна, может меняться физическая и биохимическая структура его мозга – только уже в реальной жизни. Поэтому, если уж познавать Мультиверс посредством осознанных снов, то, не забывая о благоразумии и о возможности проснуться совсем не в той реальности, в которой сон начинался.

Такую крайнюю «объективистскую» точку зрения разделяют далеко не все. Большинство психологов все-таки склонно к более традиционным «субъективистским» теориям. «Я думаю, что сны

— это кино для нашего сознания — пояснял в своих популярных статьях британский профессор Джим Хорн, многие годы изучающий сон в Центре исследований сна Лафборо. — Они развлекают наш мозг, пока мы спим». Он оспаривает какую бы то, ни было возможность излечения во сне или хотя бы получения во сне положительных эмоций: «Многие из нас верят в то, что сны полезны для психического здоровья, они помогают решать внутренние конфликты и в некотором роде «лечат душу». Но в поддержку этой привлекательной теории Фрейда и других невозможно привести ни одного серьезного доказательства. Фактически сновидения могут даже навредить человеку. Например, люди в депрессии обычно видят грустные и страшные сны, которые могут только усугубить состояние страдальца на следующий день». Так что сны вообще лучше не видеть или, по крайней мере, стараться как можно быстрее их забыть.

Конечно, всякий может возразить, что иногда люди во сне совершают важные открытия, на них нисходит что-то вроде озарения. Так, Дмитрий Иванович Менделеев (1834–1907) во сне увидел свою периодическую таблицу, а немецкий химик Фридрих Кекуле, увидев во сне змею, кусающую собственный хвост, догадался о циклическом строении молекулы бензола. И совсем уж не перечесть всех композиторов, видевших во сне то или иное свое произведение, которое оставалось только записать на бумаге, проснувшись. Но и на этот случай у Джима Хорна и его единомышленников есть возражение: проверить все эти истории практически невозможно. Более того, все перечисленные герои вспоминали в юности увиденный сон, уже будучи глубоко пожилыми людьми.

Что и говорить: перспектива построить свой Город Солнца, побывать в разных точках мира или прожить самые разные, вплоть до невообразимых, ситуации, не покидая при этом пределов собственной постели, очень заманчива. Почти каждому человеку удавалось хоть раз в жизни почувствовать «управляемость» собст-

венного сна (а может, это только иллюзия?), но о том, что этот процесс «поставлен на поток» приходится слышать обычно только от авторов книг и методик. А пока среди философов и обывателей идет спор о том, можно ли летать во сне и как часто, другие пытаются вынести из сновидений практическую пользу.

СНЫ И ЗНАКИ ЗОДИАКА

Рыбы, Раки, Скорпионы

Водная троица по праву считается владыкой снов. К ночным откровениям этих знаков нужно прислушиваться всем. Сны же у них могут быть самыми разными, конкретно показывающие ситуацию или дающие совершенно размытую информацию.

Особенно характерно это для Рыб, главного сонного оракула зодиака, способного растолковать самые запутанные видения. Вещие сны Рыб могут быть связаны с любовью, детьми, а также различными выигрышами.

Что касается Рака, то ему нужно обратить внимание на сны о путешествиях и дальних странах. Вероятно, к вещим "рачьим" снам примешается религия и карьерные вопросы. Все эти сны имеют большое значение и для Скорпиона, только в его видениях прослеживается научно-образовательный уклон. Прислушайтесь к снам об экзаменах, диссертациях и книгах.

Близнецы, весы, водолеи

Рациональные воздушные знаки обычно в сновидениях не очень сильны, однако стоит обращать внимание на сны-прогнозы, касающиеся взаимоотношений. Также значение имеют сны, наполненные символами, схемами, буквами, цифрами. С ними связаны главные вести от Морфея.

Воздушным знакам можно посоветовать: если вы долго бьетесь над какой-нибудь задачей ложитесь спать, глядишь, во сне

придет решение. В первую очередь это относится к Близнецам: они держат первенство по конкретным снам, которые можно реализовать на практике.

Не обделены и весы, которых ждут еще и любовные сны о суженом-ряженом. Вне конкуренции водолей: готовьтесь к изобретениям и открытиям во сне, возможны даже космические откровения свыше.

Львы, Овны, Стрельцы

Богатая фантазия огненных знаков может заказать на сон грядущий любое кино. Надо только как следует размечтаться, буквально загипнотизировав себя, и далее смотреть во сне развитие событий.

Вещие сны огненных знаков связаны, прежде всего, с ними самими, а также с великими людьми (например, властителями, полководцами или деятелями искусства). Значимы для вас видения пламени, источников света, сверкающих предметов.

На гребне сонной волны находятся Львы, однако их золотые сны часто обманчивы. Им нужно чаще прислушиваться к сновидениям своей половины. Куда более качественный урожай снов собирают Овны и Стрельцы. Помимо ночных откровений о любви и карьере, науках и путешествиях, они способны принять во сне пророчества мирового масштаба!

Тельцы, Девы, Козероги

Вообще-то земные знаки вниманием Морфея не избалованы: зачем практичным людям задумываться о своих снах? Обычно, среди значимых сюжетов у Тельца фигурируют пища и одежда, у Девы книги и разные мелочи, у Козерога строения и орудия труда. И, разумеется, все видят во сне растения, животных и человеческое тело.