





# Оглавление

Предисловие .....	9
Часть I. День .....	13
Глава 1. Тайны сновидений .....	15
Глава 2. Египет .....	25
Глава 3. Средний Восток: Шумер, Вавилон и Ассирия .....	41
Глава 4. Греция .....	57
Глава 5. Рим .....	74
Глава 6. Гавайи .....	82
Глава 7. Северная Америка .....	94
Глава 8. Сонники .....	107
Часть II. Ночь .....	113
Глава 9. Вещий сон .....	115
Глава 10. Посланники сновидений .....	121
Глава 11. Подготовка к священному сну .....	136
Глава 12. Ритуалы сновидений .....	143
Часть III. Рассвет .....	155
Глава 13. Воспоминание и запись ваших сновидений .....	157
Глава 14. Толкование сновидения .....	163
Глава 15. Божественные сновидения .....	176
Глава 16. Священные сновидения .....	186
Приложения .....	189
Приложение 1. Каталог символов священных сновидений .....	191
Приложение 2. Божества сновидений .....	199
Приложение 3. Естественные техники погружения в сон .....	201
Приложение 4. Заклинания сновидений .....	206
Глоссарий .....	210
Библиография .....	213
Благодарности .....	223
Об авторе .....	224



## Предисловие

**М**ы проводим почти одну треть нашей жизни под покровом теней и сновидений. Сон обеспечивает отдых нашему телу и сознанию. Однако наше внутреннее существо вовсе не бездействует во время сна, что подтверждается нашими сновидениями.

Сновидения являются предметом духовных и философских споров на протяжении трех тысяч лет. Такие споры продолжают вести исследователи сна, которые до сих пор не смогли идентифицировать психические и физиологические процессы, происходящие во время сновидений. Несмотря на то что были выдвинуты сотни теорий, сновидения остаются таинственным и во многом необъяснимым аспектом нашей повседневной жизни.

Древние народы, которые придерживались политеистических религиозных взглядов, довольно легко объясняли сновидения. В этих объяснениях были некоторые различия, но большинство из них основывалось на веровании, которое неприемлемо для современной практики научного исследования: сновидения — это духовный опыт, через который божества дают совет или предупреждают о чем-то.

Интерес к сновидениям никогда не ослабевал. Были напечатаны тысячи книг, каждая из которых обещала раскрыть секреты этих ночных посланий. Тем не менее, фактически все современные работы игнорируют очевидную духовную природу некоторых сновидений. Авторы этих книг предпочитают считать сновидения знаками неудовлетворенных желаний и прошлого опыта. Они смело заявляют, что все

сновидения зарождаются внутри разума и тела человека. Редкие современные исследователи неохотно признают, что некоторые сновидения, по-видимому, имеют психическое происхождение, но все упоминания о сновидениях как о божественных посланиях встречаются только в историческом контексте или полностью отвергаются.

Это уникальная книга о сновидениях. Хотя в книге признается, что некоторые сновидения не обладают глубоким смыслом, также здесь содержится концепция того, что наши личные божества могут посещать нас во время сна. Таким образом, сон сам по себе может быть духовным актом.

В части I этой книги рассматриваются теории, связанные со сновидениями, и их важность для древних египтян, шумеров и вавилонян, греков, римлян, гавайцев и коренных американцев. Эта часть завершается кратким обзором книг о сновидениях.

В части II описывается уникальная ритуальная система, которая создана для защиты сновидений от наших личных божеств и основана на древних техниках, а также на личном опыте.

Часть III состоит из подробного руководства, в котором рассматривается, как запоминать и записывать свои сновидения, интерпретировать их и определять, является ли их происхождение божественным.

Таким образом, книга «Вещие сны» является одновременно историческим обзором и практическим руководством по данному древнему процессу. В книге признается и утверждается факт, что во время сна мы входим в измененное состояние сознания, в котором богиням и богам легче приблизиться к нам.

Техники, представленные в частях II и III этой книги, не являются сложными и не требуют значительных временных затрат: только несколько действий, заклинание и кровать. Тем не менее эти техники могут вывести нас на более вы-

сокий уровень сознания, дать комфорт и утешение, предупредить о будущем и укрепить наши отношения с личными божествами.

Сон на самом деле может быть ритуальным актом. Книга «Вещие сны» — это как минимум руководство по уникальной форме личной духовной практики, которая основана на трех тысячелетиях постоянного использования похожих ритуалов. С помощью данной практики сон становится не просто необходимым периодом умственного и физического отдыха, он ведет к более высокой цели.

В книге «Вещие сны» все, кто поклоняется Богине и Богу, найдут что-то полезное для себя.

Открой себя мне и позволь мне увидеть  
Благоприятный сон.  
Пусть сон, который я увижу,  
Будет благоприятным.  
Пусть сон, который я увижу,  
Будет правдивым.  
Пусть Мату, богиня сновидений,  
Встанет у моей головы.  
Позволь мне войти в Эсагилу, храм богов,  
Дать жизни.


ДРЕВНЯЯ АССИРИЙСКАЯ МОЛИТВА  
ДЛЯ СНОВИДЕНИЯ

Часть

I

День





# Глава 1

## *Тайны сновидений*

**В**идения, которые приходят к людям ночью, могут быть настолько загадочными, информативными, пугающими или интересными, что в большинстве культур им придавали важное значение. Одни народы считали, что сновидения вызываются демонами, а другие — что божествами. Сновидения объясняли как воспоминания души, которая временно отделяется от тела человека и гуляет во сне; как послания от умерших родственников; как абсолютно выдуманные фантазии и даже как сортировку недавних событий разумом во время сна. По крайней мере, в одной древней культуре обнаружили, что сны были подсознательным порывом «души» в сознательный разум во время сна.

Что мы можем сделать с этой путаницей из противоречивых концепций? Возможно, мы должны начать с изучения природы человеческого сознания.



### *Два разума*

Мистики на протяжении веков утверждали, что мы обладаем двумя видами разума: сознательным разумом, который мы используем во время наших повседневных действий, и подсознательным (или психическим) разумом, который все контролирует во время сна. (Недавние теории



относительно отдельных функций двух полушарий мозга, по-видимому, находятся в гармонии с данной теорией).

Сознательный разум — это эксперт по сложению цифр, чтению, теоретизированию, постановке конкретных задач для тела, вождению автомобиля и других действий. Он пробуждается с нами утром и отдыхает ночью. Он связан с материальным миром, письменной и устной коммуникацией, финансовыми вопросами и другими мирскими задачами.

Наше общество придает большое значение сознательному разуму. С его помощью мы создали наши цивилизации, обычаи, языки, технологии, правовые системы и все прочие аспекты нашей повседневной сознательной жизни. Образование — это в значительной степени тренировка нашего сознательного разума, направленная на то, чтобы гармонично взаимодействовать с другими сознательными разумами. Подсознательный разум — вещь гораздо более таинственная.

Он находится внутри царства сна, сновидений, духовности, психического сознания и интуиции. Психический разум обычно пробуждается после своего дневного сна, только когда мы тихо лежим в кровати ночью (хотя предчувствия могут быть посланиями из этого царства сознания). Когда мы бодрствуем, сознательный разум блокирует коммуникацию с подсознательным разумом. Он просто не позволяет информации из другого разума вторгаться в нашу жизнь наяву. Это непосредственный результат того, чему нас постоянно учат в первые годы жизни: «Не спи», «Будь внимателен», «Сконцентрируйся!», «Психического разума не существует».

Некоторые люди могут использовать свой психический разум в часы бодрствования: это экстрасенсы, медиумы, мистики, художники и писатели. Несомненно, психический разум также работает во время духовных и религиозных ритуалов. Тем не менее мы обычно не знаем о его присутствии, он появляется только в наших сновидениях.

Сны часто считаются иррациональными или фантастическими именно потому, что они не находятся под контролем

сознательного разума. Состояние сна не ограничено временем или пространством. Оно действует в альтернативной реальности. В наших сновидениях могут появиться умершие люди. Мы можем посещать далекие места и плавать в воде как рыба или летать как птица. Свободный от всех физических законов, подсознательный разум уносит нас в глубины символических путешествий.

## Символика

Символизм — это язык подсознательного разума. Хотя мы можем ходить, разговаривать и выполнять многие другие действия во сне, символы обычно появляются как скрытые послания. Источником таких символов может быть сам подсознательный разум, психические импульсы, полученные во время сна, и даже божеества, которым мы поклоняемся.

Эти символы, появившиеся во сне (дождь, круги, числа, животные, растения, цвета и другие), обычно являются важными посланиями или информацией, доступ к которой будет закрыт во время бодрствования. Все психологи и мистики знают об этом феномене, хотя их мнения о природе этих посланий расходятся. Толкование сновидений в основном касается вопроса изучения символов, которые появляются во время сна (смотрите главу 14).

Наш персональный язык сновидений отличается от языка, который мы используем в повседневной коммуникации и мыслительном процессе. К счастью, они обладают своей собственной структурой и логикой. Внутреннее существо каждого человека, эмоции, духовность и личный опыт определяют природу символов сновидений. Не все символы сновидений имеют смысл, но все значимые символы являются прямой попыткой обращения к нашему сознательному разуму.



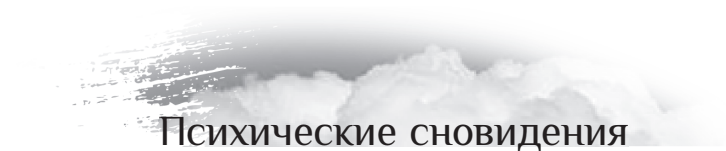
## Типы снов

Существует большое количество различных классификаций сновидений. Ниже приводится краткое описание основных категорий. Более подробную информацию можно найти в главе 14.



### Естественные сновидения

Естественные сны также называют снами тайных желаний, фантазийными или развлекательными снами. Они не насыщены глубокими посланиями, скрытыми смыслами, предсказаниями будущего. Естественные сны создаются нашими желаниями и надеждами. Информация из фильмов, телепрограмм, книг и журналов также может быть интегрирована в естественные сны. Такие сны могут быть интересны, но они не имеют большого значения.



### Психические сновидения

Один из самых известных психических снов приснился Аврааму Линкольну. Однажды ночью во сне он увидел свою приближающуюся смерть. Вскоре после этого тревожного случая он пошел в Театр Форда, где его смертельно ранили<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> MacKenzie. *Dreams and Dreaming*, p. 10.

Психические сны — это сны, где присутствует информация о будущих событиях, полученная из источников, которым до сих пор не нашли объяснений. Эти сообщения приходят при помощи не пяти известных чувств, а через подсознательный (психический) разум.

Такие сновидения часто видят люди разного возраста, имеющие разное образование, принадлежащие к различным расам и религиям.

Теория довольно проста — психическую информацию получает подсознание во время сна. Затем разум переводит эту информацию в значимые символы, иногда с помощью создания ментального образа, похожего на передаваемое сообщение: самолет разбивается, землетрясение сотрясает дом, приходит друг, прибывает долгожданное письмо. Также послание может быть получено в форме слов, которые произносит знакомый или незнакомый человек. Психические сны довольно редки, но большинство из нас видели хотя бы один.

## Телепатические сновидения

Возможность видеть сновидения, которые можно назвать «телепатическими», описал греческий ученый Демокрит. Он утверждал, что сновидения могут являться результатом «эманаций» других людей и предметов, которые входят в сознание во время сна<sup>1</sup>. Данная концепция до сих пор пользуется большим уважением у неспециалистов, хотя обычно ее суть ограничивается проникновением в мысли других людей во время сна.

Телепатия — прямой обмен мыслями между людьми — остается противоречивой темой.

Телепатические мысли могут частично объяснить психические сновидения. Мысленные сообщения, полученные от

---

<sup>1</sup> Ibid., p. 47.

умирающих родственников или находящихся в опасности друзей, могут спровоцировать сновидения. Многие еще необходимо изучить.

Впрочем, некоторые исследования говорят о том, что от шестидесяти до семидесяти процентов людей, которые утверждают, что имеют опыт телепатии, сталкивались с ней во сне<sup>1</sup>.

## Астральная проекция в состоянии сна

Большинство древних культур считали сон периодом, когда душа человека временно выходит из тела. Во сне душа бродит, изучая этот и другие миры, встречаясь с божествами и другими человеческими душами. Эта древняя концепция называется сегодня астральной проекцией. Некоторые люди чувствуют, что определенные сновидения могут являться воспоминаниями бессознательно контролируемой астральной проекции. Такие сновидения часто бывают абсолютно вымышленными, поскольку мы видим в астральном царстве то, что хотим видеть.

## *Вещие сновидения*

Вещие сны — это сны, которые посылает спящему человеку его личное божество (или божества). Сновидения всегда были связаны с духовностью. Сон — это прекрасное время для наших божеств, чтобы дать о себе знать, успокоить или утешить.

Сомневающийся разум успокаивается. Тело обездвижено. Подсознание работает на полную мощность и поэтому может легко получать сообщения от божественного начала.

---

<sup>1</sup> Domhoff. *The Mystique of Dreams*, p. 2.

Вещие сновидения — это не просто остатки языческих религий. Древние христиане принимали тот факт, что Бог может посылать сновидения. Ориген, святой Августин, святой Фома Аквинский и многие другие первые христиане писали, что интерпретация будущего с помощью сновидений является духовно допустимой, поскольку Бог направляет людей с их помощью. Библия наполнена свидетельствами о вещих сновидениях<sup>1</sup>.

Вещие сновидения могут присниться в любую ночь, без предупреждения. В некоторых культурах также используют магические (религиозные) обряды для того, чтобы в случае необходимости человек смог увидеть вещее сновидение. Сон в храмах может помочь в этом деле.

## Инкубация сна (священный сон)

Сновидения очень высоко ценились в древнем мире, считаясь божественными посланиями, при этом огромной популярностью пользовались храмы сновидений. В Египте, Вавилоне, Греции и Риме находились тысячи таких храмов.

Инкубация сновидения (от латинского слова *incubare* — высиживать) — это технический термин, описывающий создание вещих сновидений для получения информации по конкретным вопросам: исцеление, совет, будущие события, защита, зачатие детей, война и другое.

<sup>1</sup> MacKenzie. *Op. cit.*, p. 68.

Каждый свободный гражданин этих стран мог посетить храм, совершить подношение (или принести в жертву животное) и провести ночь на божественной земле. Счастливчик просыпался утром, получив во сне ответ от божества на свои молитвы.

Вот теории, лежащие в основе этой когда-то широко распространенной практики инкубации сна:

- божества заботятся о тех, кто им поклоняется;
- сны могут быть посланы богинями и богами;
- место, где человек во плоти оказывается ближе всего к божеству, находится в границах храма этого божества;
- таким образом, сон внутри храма будет самым эффективным способом создания вещего сна.

Происхождение практики инкубации сновидения (также называемой сон в храме, или священный сон) неизвестно. Она могла независимо возникнуть в Шумере и Египте. Практически несомненно, что практика сна в храме позднее распространилась на Вавилон и Ассирию, а затем оказала большое влияние на похожие практики в Греции и Римской империи.

Похожие формы инкубации сновидения часто использовались во многих племенах коренных американцев (смотрите главу 7), дохристианских гавайцев (смотрите главу 6), австралийских аборигенов и на территории Африки. Инкубация сновидения продолжает существовать как структурированная религиозная практика в современной Японии. Вещий сон когда-то являлся всемирной практикой<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> MacKenzie. *Op. cit.*, p. 43.

## Современные теории сновидений

В 1899 году Зигмунд Фрейд опубликовал свою книгу «Толкование сновидений», в которой утверждал, что все текущие психические расстройства можно объяснить внутренним сексуальным конфликтом и фрустрацией. (Позднее он включил сюда все виды конфликтов и вытесненные желания.) Вскоре Фрейд понял, что один из методов разблокировки этих скрытых воспоминаний заключается в анализе сновидений пациентов.

На протяжении многих лет его книгу игнорировали, а его теории отвергались<sup>1</sup>. Тем не менее Фрейд продолжил свою работу и создал психоанализ в том виде, в котором мы знаем его сегодня.

Научные исследования природы сновидений проводились редко до конца пятидесятых — начала шестидесятых годов двадцатого века. В то время группа ученых, изучающих сон, открыла возможную корреляцию между быстрым движением глаз (БДГ — англ. REM (rapid eye movement)) и сновидениями. Это открытие получило широкое признание как первое физиологическое доказательство связи тела со сновидениями.

Тем не менее дальнейшие исследования показали, что корреляция между БДГ (REM) является незначительной. Пробуждая пациентов как в фазе БДГ, так и в других фазах, исследователи обнаружили, что сновидения могут сниться в разное время сна, фаза БДГ не является обязательным условием для сновидений<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Evans, *Landscapes of the Night*, p. 76.

<sup>2</sup> Domhoff. *Op. cit.*, p. 103. (Занимательный обзор находок современных исследователей сновидений.)



Изучение продолжилось. Были выдвинуты теории относительно природы сновидений (обычно в отрыве от физиологических факторов). Вот некоторые теории, которые признаются в настоящее время: сновидения представляют ассимиляцию тревог; сновидения являются ночной борьбой с проблемами; сновидения описывают интеграцию новой информации (полученную из книг, газет, телепрограмм, кинофильмов); сновидения — это способы, с помощью которых разум избавляется от бесполезной информации<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Domhoff. *Op. cit.*, p. 97.

