

18+

Диана Эгхем



СТРАНА ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

7 уроков сновидений

Диана Эгхем

**Страна осознанных сновидений.
7 уроков сновидений**

«Издательские решения»

Эгхем Д.

Страна осознанных сновидений. 7 уроков сновидений /
Д. Эгхем — «Издательские решения»,

Книга «Страна осознанных сновидений» содержит 7 основных уроков по осознанным сновидениям и сновидческим практикам. В 7 уроках вы найдёте необходимые техники и практики, которые позволят вам научиться управлять и использовать свои сновидения и информацию, полученную в них, для жизни наяву и удивительных и ярких приключений во сне.

Содержание

От автора	6
Про осознанные сновидения и сновидческие практики	8
Урок первый: Введение в практику	10
Часть 1. Пространство сновидений и божественная сущность человека	10
Часть 2.Способности сновидческого разума	13
Часть 3. Намерение, как основной двигатель процесса	15
Часть 4. ОСА (способность осознанного сновидения): основные техники и приёмы, вызывающие осознание во сне	16
Часть 5. Синхронизация с пространством сновидений для сновидца	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Страна осознанных сновидений

7 уроков сновидений

Диана Эгхем

Фотограф Диана Эгхем

© Диана Эгхем, 2026

© Диана Эгхем, фотографии, 2026

ISBN 978-5-0069-8055-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Осознанные сны/ параллельные миры — другая жизнь или реальность.

Моя осознанная практика снов имеет стаж более 18 лет (с 2008 г.). Что бы собрать частички своего я в единое целое, практика должна быть бесперебойной. С каждым днём информационная нагрузка на практикующее бодрствующее сознание растёт. Совпадения от событий снов к событийной реальности не бывают случайными и происходят постоянно. Можно не верить в то, что было во сне и бесконечно отрицать это, но доказательство реальности влияния снов, как и жизни во снах, всё равно проявляются.

Каждый раз в магии и своих снах я придерживаюсь позиции не включаться, принимать происходящее, как есть, но поступать так, как если ты веришь в происходящее прямо сейчас. Результат этого — магические практики и техники работают бесперебойно. Я живу и поступаю так, как если бы всё происходящее было просто сном. Если что-то мне не нравится, то я меняю пространство. Для сновидца пространство гибкое и реальность собственной жизни изменчива.

Я здесь такая же, как во сне. Мои действия тождественны.

Во сне мы пересекаемся с параллельными мирами, где мы те же сновидящие люди, но растём в других обстоятельствах и ведём другую жизнь. При осознании и пробуждении в схожих телах в процессе сна, а иногда и бодрствования наш опыт становится опытом на 2 или N (множественное) — доступное число отражений. Мы пользуемся общей информационной накопленной базой доступных нам отражений сновидческих миров.

Сны — точка пересечения граней «сверх я», но переход в другое подобное тело (разум) и личность доступен только с восприятия аджна чакры. И путь к подобному опыту и свойству возможен либо через сны либо через духовное развитие сознания в бодрствовании, которое всё равно включит в себя процесс работы и изменения нашего сознания через сны.

Синий уровень восприятия (сновидческого взгляда) — восприятие аджна чакры можно разделить на 3 составляющие:

— прозрение, в котором ярко выражена не только работа сознания, но и других составляющих частей нашего разума;

— отражение познания сути: восприятие порождает реальность, а реальность — восприятие;

— мы осознанно творим мир, поглощая и перерабатывая мир в себе.

На синем уровне сновидцу доступно открытие и закрытие порталов в любое измерение. Порталы эти не физические, а энергетические врата связывающие многомерность планов бытия.

Смерть случайное совпадение с тем, что происходит в снах или нет?

Если ты уже умер, то сны, это единственное пристанище, где живые ещё могут тебя слышать и вести с тобой, пусть и не всегда осознанный, но всё же диалог.

Несколько лет назад за месяц до смерти одного из моих знакомых, который работал в определенной организации, мне приснился сон. Вернее я очнулась сознанием в темном помещении, просторном коридоре с какими-то полками/архивами/книгами. Я осмотрелась, но было темно, и я не понимала, что я тут делаю. Вдруг, в немного освещённом лампами втором этаже странной «библиотеки» появился мужской силуэт и знакомое лицо. Он протянул мне папку. Я села за стол и стала читать, там была вся информация обо мне, моими же руками написаны исследования снов, записи дневников, опыты и познания в снах. Я читала и вспоминала «Давай быстрее», — его голос отвлек мой ум, но я постаралась запомнить всё, пролистала страницы, в надежде заполнить пробелы воспоминаний. Затем закрыла папку и вернула ему. Он ушел и я тоже ушла. Но пока я читала, я вспомнила свой сон, где я тоже сбежала из комнаты, в которой меня пытались запрограммировать через просмотр телевизора в кабинете. Там была я и ещё пару человек, но в итоге я сбежала, со мной у них ничего не получилось. Я отключилась от просмотра телевизора, хотя те, кто находился со мной, они не смогли и зомбировались, ушли сознанием в транслируемую им на экране программу.

Через месяц после этого странного сна, я узнала из новостей, что моего знакомого застрелили какие-то преступники на смерть, а других его коллег ранили, но они остались живы. Связав, казалось бы несвязанное в двух мирах, можно открыть третий и другие миры, о существовании которых никто из нас ранее и не подозревал. И, наверное, потому что даже в осознанном сне, можно спать, думая, что ты бодрствуешь, а спят другие.

Вспомним ли мы и осознаем ли себя до конца? — думаю, что возможно узнаем об этом после рассеивания всех миров, включая мир бодрствования.

Сны и реальности наших миров всегда связаны друг с другом, как и жизни других людей в наших мирах со всеми другими и их параллельными жизнями. Существует бесконечность отражений отражаемого или спящего человеческого сознания.

Про осознанные сновидения и сновидческие практики

Одной вашей мысли достаточно, чтобы на улице поднялся сильный ветер. Одного намерения, чтобы пошёл дождь. И одного только желания, чтобы ярко засветило солнце, и тучи рассеялись.

Вы закрываете глаза: глубокий вдох, концентрация мысли и лёгким толчком извне вы повисаете в воздухе над землёй. Обычная утренняя разминка, которая позволяет вам чувствовать лёгкость всего происходящего вокруг вас, чувствовать жизнь и каждый раз осознавать совершенство мира внутри и вокруг себя. Вы опускаетесь к земле, ощущаете твёрдую почву под ногами, раскрываете ладонь в воздухе и трансформируете сочное спелое яблоко в руке. Откусываете, закрываете глаза с мыслью «Пора просыпаться» и открываете их в собственной постели под уютным одеялом.

— *И что ты там делаешь такого, что просыпаешься таким счастливым?» — ненавязчиво спросит кто-то из друзей в очередной раз.*

— *Левитирую!» — ответите вы.*

«Опять очередной сон?! Это нереально, ему бы явно следовало показаться психиатру за столько лет!» — подумал тот.

Вы посмотрели на него, сконцентрировавшись на голосовом отражении его мыслей. И спокойным ровным тоном голоса произнесли: «Реальность — это то, что мы сами можем подтвердить на своём собственном личном опыте!»

А теперь представьте себе, что каждая ваша мысль материализуется с точностью до 103% и более, каждая супер-способность (ясновиденье, телекинез, телепатия и т.д.) работают на полную мощность в паре с вашими мыслями. Вам больше не нужно искать лишнее время для обучения и тратить годы тренировок на оттачивание мастерства.

Вы можете оказаться в любой точке вселенной, увидеть любое самое невероятное событие, когда-либо происходившее на Земле, встретиться с теми, кто давно покинул этот мир, получить тайные знания и овладеть секретом вечной молодости.

И всё это вы делаете, не вылезая со своей постели. Каждую ночь вы отдаёте себя новым открытиям и приключениям, занимаетесь самосовершенствованием, не затрачивая сил, а пробуждаясь, чувствуете себя ещё более наполненными и осознанными.

Добро пожаловать в мир осознанных сновидений, в мир, где всё возможно и реально, и каждое ваше пребывание в этом мире будет развивать ваше сознание, и помогать воплощаться самым невероятным вещам.

Зачем это нужно:

- Во-первых, пора бы разнообразить скучную серую жизнь (дом, друзья, работа) и внести новые яркие краски, не затрачивая ваше обычное дневное время, только часы сна;

- Во-вторых, само по себе осознанное пребывание в ином измерении — это самое невероятное, что только может испытать человек;

- В-третьих, если возмётесь за постоянную практику, то получите потрясающие бонусы в виде усиления своей интуиции и экстрасенсорного восприятия, познанию и обретению скрытых способностей своего разума, получению опыта проживания любого варианта жизни, о которой мечтаете, доступа к давно утерянным тайным знаниям древних цивилизаций, с невероятной возможностью встретиться с теми людьми, которые жили до нас, теми, кто живёт сейчас, и кто будет жить после, и многое другое.

И, каждый раз, приходя домой, вы будете трепетать в ожидании сна, запрыгивать с нетерпением в кровать на встречу новым приключения, накрываясь одеялом, вы сделаете глубокий вдох-выдох и закроете глаза, телепортируясь в то пространство, которое сами выберете. Кошмары больше не побеспокоят вас, ваша спальня станет священным Храмом сновидений.

Добро пожаловать на **7 уроков по осознанным сновидениям и сновидческим практикам.**

В 7 уроках вы найдёте необходимые техники и практики, которые позволят вам научиться управлять и использовать свои сновидения и информацию, полученную в них, как для жизни наяву, так и для активной работы с подсознанием. Сможете раскрыть новые возможности вашего разума и применять их наяву, создадите вектор вашего дальнейшего самостоятельного движения по пути духовного и личностного самосовершенствования и самопознания.

Урок первый: Введение в практику

Часть 1. Пространство сновидений и божественная сущность человека

Мир сновидений — это другой мир, отличимый от мира бодрствования. В мире сновидений первичные нам физические законы и принципы человеческой морали не работают.

Для обычного человека мир сновидений — это теневой мир, в который он погружается при засыпании, и в котором он не может вспомнить часто и самого себя, не осознаёт себя и не всегда узнаёт места, в которых он оказался. Он словно движим неосознанными инстинктами не животного, а своего непознанного и неосознаваемого сновидческого разума — своего другого «я». Тот, кто просыпается в мире снов, это не тот же самый, кто уснул в мире бодрствования. Тот, кто просыпается в мире снов, — это Тень, отбрасываемая сознанием, которую живущий человек не показывает другим людям в мире бодрствования. И Тень эта полна тайн настоящей жизни. И эта тень ищет себя, ищет свободы выражения, полного осознания и открытия своей истинной сути. Тот, кого мы подавляем, иногда всю свою жизнь живёт и движется в мире наших снов. Здесь же могут скрываться и причины кошмаров.

Кто он, другой «я»? — Мы пока не знаем, но мы обязательно узнаем по мере погружения в практику осознанных сновидений.

Пространство сновидений — это перекрёсток миров, где соединяются в одной точке дороги в разные измерения нашего мира, параллельных земных, так же астральных и ментальных миров. Для осознанной длительной работы в пространстве сновидений нам необходимо уплотнить наше первое ментальное тело — тело анахата чакры. Плотность и прокачка этого тела позволит нам (нашему сознанию) осознанно взаимодействовать с пространством и удерживаться в нём на нужное время до полного выполнения своих целей.

Анахата — это название сердечной чакры человека. Она образует своими вибрациями первое ментальное тело, которое и способно взаимодействовать с миром сновидений, и помогать нашему сознанию при осознании самого себя совершать во сне всю необходимую ему работу.

Наше сознание или другими словами наше привычное внимание, которое постоянно включено в мир бодрствования, способно включиться и в мир сновидений. Взаимодействовать с миром снов, благодаря формируемому сердечным центром первому ментальному телу, и наличию свободной энергии в этом теле. Так же у нас есть наш сновидческий разум, с которым мы способны в дальнейшей практике стать единым целым, когда засыпаем и уходим в сновидение. Для нашего сновидческого разума мы (как наше привычное сознание) являемся лишь отбрасываемой тенью в мире бодрствования. Природа сновидческого разума принадлежит высшим ментальным планам, имеющим свои уровни, в которых существуют разные формы отражаемых отражаемое сознание от Высшего источника всего сущего. Мы все и всё вокруг нас является отражениями бесконечности форм Источника всего существующего на Земле.

Со своим сновидческим разумом мы иногда на протяжении нашей жизни имеем свойство сливаться в единое целое и снова разделяться. Мы не замечаем этого слияния, а оправдываем это странными снами, в которых нам знакомы незнакомые в жизни люди, в которых мы обладаем каким-то знанием или совершаем не привычные для нас действия, но делаем их идеально. Например, представляемся другим именем, имеем одержимые цели, переходящие из одного сна в другой, отличимые от целей нашей привычной жизни, транслируем другое пове-

дение, а иногда имеем иную внешность, среду обитания и т. д. Во сне мы даже не распознаём эти странности. Но такие странности означают, что мы легко проникаем в другие измерения, убирая фокус с привычной для нас повседневной жизни, расслабляясь во сне, уходим вниманием в миры снов.

Я хочу донести до вас одну очень важную мысль: *все мы по духовной природе своей сущности стремимся к слиянию с Высшим источником (Высшим разумом)*. Когда мы наше внимание окунаем в мир познания духовных законов, миров, их царств и подцарств, познанию себя и своей биоэнергетической сущности, своего божественного назначения, тогда связь с божественным открывается и расширяется. Говоря простыми словами, у нас открывается связь с Богом (Источником/ Высшим разумом) и постепенно человеческое сознание становится проводником божественной энергии. Аура таких людей обладает особым и усиленным свечением, свойством влияния на внешний мир и его объекты, проявления сакральных истин со множеством существующих духовных планов, а так же силой материализации слов и мыслей.

Эта связь с более высокими измерениями способна проявляться, как через сны, так и через событийный план. Сам познающий словно попадает в божественный поток случайных не случайностей и исполнения даже мелких желаний; понимания и считывания знаков, понимания того, что мир живой и мир с ним взаимодействует; ощущения того, что он и всё вокруг есть проявление чего-то большего на Земле.

Гармоничное познание приводит человека к раскрытию своей божественной сущности и осознанию своего предназначения на Земле. Такое раскрытие и познание возможно в чистоте помыслов ума, души и сердца. Помните о том, что карма себя не откладывает и очень важно жить в истинных ценностях и беречь свою духовную чистоту, не игнорируя интуицию и совесть, избавляясь от пороков, работая над ними и осознавая причину их проявления. Важно всегда начинать с себя, а потом уже учить других. Изменитесь вы, изменится мир вокруг вас. Будьте Светом и светите, Будьте Любовью и любите, Будьте самой Жизнью и живите, дышите полной грудью в каждом моменте своего проявления.

Я люблю вас, я верю в вас, и я верю в душу каждого из вас. Верьте в себя и в других. Опираясь на Свет и подчёркивая свой Свет и проявление Света в других людях.

Мы все можем найти много ошибок и минусов, как у себя, так и у других людей через свою призму и нормы разных правил общества. Порой плохой человек — не значит злой, а добрый — не значит хороший. На всё есть свой угол обзора, и причины проявления каких-то качеств в человеке, которые влияют на события в его жизни, жизни других людей и состояние мира вокруг всех нас. Мы живём в многомерной реальности и все вместе творим этот мир каждую секунду своей жизни.

Мы пришли сюда помогать, а не разрушать этот мир. И вместе мы делаем его либо лучше, либо хуже, и только слабые сидят в стороне и закрываются, живут для себя, не понимая, что, даже живя для себя, они всё равно оказывают влияние на этот мир. **Не влиять невозможно.** Мы все взаимосвязаны, как матерьяльное проявление божественного и воплощённого чистого Духа на Земле.

К сожалению, немало людей часто, как о себе, так и о других людях мыслят и говорят плохое, питая это и постоянно давая этому продолжение жизни, но редко кто из таких людей говорит и думает хорошее. Чаше мысли заняты проблемами и тем, что волнует в настоящий момент. Иногда это споры и конфликты с другими, насущные бытовые и социальные проблемы и тяжбы. И пока люди мыслят негативно и живут в этом, это будет присутствовать в их жизни.

Важно помнить, что с нами (как с людьми) всё в порядке, но мы не осознаём часто то, насколько наше самокопание в себе, волнующие мысли и виденье недостатков в других, заикленность на этом, — формируют реальность событий и состояние материального мира.

Если мы думаем о плохом, то вокруг себя замечаем много плохого. Это не делает мир лучше, ведь, учитывая, что наша мысль материальна, мы, думая так, постоянно вибрируем на

дурной чистоте, давая возможность плохому быть в нашем человеческом мире, подпитывая негативные стороны жизни своей энергией. Важно осознать разницу нашего восприятия и того, что мы транслируем в мир. У кого внутри мир прекрасен, тот и видит прекрасное в мире вокруг себя и в других, он замечает это, сеет и множит. И это виденье не означает, что человек не видит дурного. Человек, воспринимающий мир плохим, тоже способен видеть прекрасное вокруг, думать его, но в своих дурных мыслях, он способен не замечать то хорошее или плохое, что несёт он сам и делают другие люди. Любые наши мысли, чувства и поступки важны, — именно они и влияют на то, что происходит в мире вокруг нас и с нами.

Часть 2. Способности сновидческого разума

Сновидческий разум расположен в зоне третьего глаза (это зона расположения аджна чакры).

Сновидческий разум, по- другому, — тело сновидения или сознание «не я» (эта та часть нас, которую мы не осознаём и подавляем в себе, говоря себе «это не я», «так нельзя», «я не правильно мыслю» и т.д.). Сновидческий разум по-другому называют подсознание, которое состоит из конгломерата сознаний наших прошлых воплощений, но представляет собой единое сплошное сознание, в котором все прошлые личности духа объединены в одну сплошную личность.

После смерти мы сами и наш опыт станем его частью. Благодаря включению нашего подсознания, мы наблюдаем иногда знакомые нам во сне сюжеты, места и людей, другие души из прошлых жизней узнают нас. Это в этой жизни в мире бодрствования мы не знаем людей из прошлых жизней и духов, божественных сущностей других измерений, что другие измерения существуют, а наш бессмертный дух и сновидческое сознание, что содержит огромное хранилище воспоминаний прошлых жизней и жизней между жизнями, помнит и знает всё лучше нас. Знает даже о том, что в нашей жизни происходит сейчас и о людях, окружающих нас в настоящем намного лучше, чем мы сами.

Задача человека через практику осознанных сновидений прийти к объединению сознания и подсознания в единое сплошное сознание при жизни для того, что бы стать полностью аватаром своего Духа и проявляться, как бессмертный Дух на Земле со всем багажом знаний, что уже был до рождения и зарабатывается текущей жизнью.

Коротко на языке снов:

Быть единым во всех мирах.

Сновидческий разум или по-другому:

Сознание «не я», *тело сновидений, подсознание, разум аджна чакры, тело аджны* — это всё одно и то же. И сновидческий разум представляет собой живое осознанное Высшее сознание, что имеет опыт миллионов жизней.

Если вы где-то лазаете во снах, но понятие не имеете, что происходит и попадает в переплёт и плохие ситуации, имеющие последствия в жизни, то вы не едины со своим сновидческим разумом. Ваше внимание вообще развернуто от него и смотрит не на те вещи, служит не тем ситуациям, которые важны для предназначения и раскрытия вашего Духа через сны в мире бодрствования.

— *Понимаете о чём я?*

Возможно, пока ещё вам сложно понять, но всему своё время.

Для меня практика сновидений — это вертикальный путь развития и раскрытия Духа в живущем нынешнем теле и сознании в мире бодрствования (жизни). Когда ваш Дух пробуждается во сне благодаря осознанию сознания во сне, он пробуждается и осознаётся наяву — в мире обычной человеческой жизни и понимает, что всё происходящее лишь реальность сна. Но после подобного осознания, что жизнь — это тоже сон и человеческий мир — живой разум, у сновидца стираются границы между двумя мирами и становятся доступны знания и возможности, которыми он обладает во сне, они начинают проявляться и в мире бодрствования. Он становится тем, кем был всегда, ещё до своего рождения. И это не короткий путь, но очень увлекательный и ведущий к раскрытию самой большой тайны человека, что он и есть Бог, разум которого создал и продолжает создавать этот и другие миры.

Кто такой Дух, и причём здесь наша личность?

Дух (в данном контексте речь не о призраках людей на Земле) субстанция вечная, принадлежащая к высшему ментальному плану и являющаяся одновременно им (высший разум), как источник всех процессов жизни и смерти, которые происходят с душой. Душа отображает психологический опыт и набор персональных характеристик, исходя из прожитых ею воплощений. Наша личность — лишь обозначение текущего воплощения с набором определённых соответствующих ей качеств, и исходя из этих качеств, личность хранит и реализует карты судьбы (путь предназначение и развития). Ничего в нашей жизни не происходит и не появляется просто так.

Вот об этом моя практика осознанных сновидений. Сны и прошлые жизни прочно взаимосвязаны между собой. Сила и мудрость прошлых воплощений открывается при вертикальной практике осознанного сновиденья. Горизонтальное развитие подразумевает собой развитие только в рамках знаний этой жизни или конкретных измерений.

Возможности сновидческого разума включают знания и опыт прошлых воплощений, развитие экстрасенсорных и магических способностей во сне и перенос их наяву автоматически, общение с другими душами, получение информации о будущем, прошлом или настоящем, влияние из мира сновидений на события в мире бодрствования и изменения истории вашей или чужой жизни. Сюда же входит самолечение и энергетическая работа с близкими вам людьми, творческое вдохновение и новые идеи, которые могут быть полезными в вашей жизни и жизни общества. Само знание о предназначении, о том, кто вы и куда вы идёте уже бесценно само по себе. Ведь порой люди не могут осознать ответы на эти вопросы и за всю жизнь. Сны — это огромное поле возможностей прикладного применения в жизни человека.

Часть 3. Намерение, как основной двигатель процесса

Намерение — эта самая мощная движущая сила в любой практике и для любого воплощения желания. На намерении должны основываться все наши действия и стремления в жизни. Ведь именно намерение собирает фокус нашего внимания и всю энергию вокруг нашей цели, способствуя получению желаемого результата. Намерение подобно очень сильному единственному желанию, которое мы получаем в результате приложенных умственных и физических сил. В практике осознанных сновидений, самым мощным первым желанием должно быть желание осознать себя во сне. И никаких других стремлений и желаний на период практики культивироваться в вашей голове не должно. **Единственная мысль, единственное желание, как самая большая жажда без чего вы просто не представляете свою жизнь. Вы должны думать об осознанных снах, представлять то, как это осознать себя во сне, мечтать о том, что бы вы могли с этим сделать, когда осознаетесь, иметь огромные планы на свои сны.**

Включите в своей голове идею того, что вы хотите этого больше всего на свете. Станьте одержимы этой идеей на время практики осознанных сновидений. Нет ничего важнее, чем осознать себя во сне, и получить этот опыт.

Это потрясающе и невероятно — проснуться внутри собственного сна и почувствовать, что границ нет, и всё вокруг есть лишь иллюзия, которую ты сам легко можешь изменить.

Я как-то открыла карты на телефоне и сфокусировалась на центре северного полюса, поставила намерение в межбровном центре «мне нужно сегодня попасть туда», затем просто легла спать. Во сне я сразу перенеслась в нужную точку. И там меня встретило существо, напоминающее бога Пана, но тогда я о нём даже не знала, я думала, что это образ фавна. И он оставил послание другим искателям силы «*Передай им, что здесь никого нет, и ничего не осталось*». Легендарного портала в момент моего прихода уже не было, словно он был стёрт навсегда.

Я любила и люблю север. Я (точнее мой Дух) пришёл в этот мир с Севера через огромный портал в древних мирах. Холод и лёд — это моя любимая форма водной стихии. Но север не всегда был холодным. Когда-то жизнь была другой. И вы можете многое вспомнить и открыть для себя, если посвятите время поиску воспоминаний прошлых жизней и сборке своего Духа на земле.

Намерения достаточно и для того, что бы осознаться во сне и для того, что бы прийти к кому-то или попасть в какое-то нужное время или место.

Сны — это порталы в другие миры.

Часть 4. ОСА (способность осознанного сновидения): основные техники и приёмы, вызывающие осознание во сне

Оса или способность осознанного сновидения основывается на активации левого полушария мозга во сне. Обычно у спящего человека активно только правое полушарие, а левое пассивно. Но внутренний наблюдатель никогда не спит, даже если мы просто проживаем сюжет сна. В состоянии осознанного сновидения у человека активны оба полушария мозга. В состоянии бодрствования у нас обычно активно левое полушарие (сознание), правое (подсознание) пассивно. Но если по каким-то причинам у нас становятся активны оба полушария мозга, то такое состояние называют медиумизмом. По сути своей медиумы и осознанные сновидящие — находятся в одном и том же состоянии сознания, вопрос лишь в измерении, котором пребывает наше осознание самих себя.

Состояние осознанного сновидения считается состоянием посвящения в магию, потому что именно это состояние автоматически открывает в человеке экстрасенсорные способности и доступ к работе с энергиями через сны. Но кто сказал, что сновидцы не могут делать то же самое и наяву? Могут, так же как и медиумы. Медиумы и сновидцы могут намного больше видеть, чувствовать и взаимодействовать с этим и другими измерениями вне органов чувств. И в этом им помогает намерение. Поэтому так важно учиться управлять своим вниманием и фокусировать его на нужных вам задачах. И так же как медиумы при жизни в мире бодрствования связаны со всеми людьми, событиями и живыми существами в прошлом, настоящем и будущем, так же и сновидцы связаны со всем, что когда-либо происходило, и будет происходить в их снах.

Основные техники для осознанных сновидений.

1.Пассивный метод

Проверка реальности.

Самый простой и популярный метод, это завести привычку проверять реальность.

Мы очень часто в жизни многие вещи делаем на автомате не осознанно. Неосознанно по знакомой тропе идём на работу, на автомате здороваемся с людьми, принимаем пищу, делаем отчёты, стираем, смотрим видео или телевизор, слушаем музыку и т. п. И часто эти вещи переносим и в мир снов. Всё, чем мы живём в привычной жизни, снится нам и остаётся без особого внимания. Автоматизм не даёт нам увидеть разницу между сном и явью. Мы спим в обоих мирах. Поэтому одной из лучших техник для осознания во сне служит проверка реальности. Возьмите три самые частые ваши каждодневные действия, например:

- хождение в туалет;
- питьё;
- присутствие в соц. сетях через телефон, например, каждый раз, когда входите в телеграмм, вк, любое любимое приложение.

Заведите привычку проверять реальность. Каждый раз, когда вы идёте в туалет, берёте стакан с водой, что бы попить или открываете приложение вашего телефона, вы задаёте себе простые вопросы:

- Я сплю? Это сон? Я смогу летать?

И так же осознанно, осматривая пространство вокруг вас и пробуя мысленно взлететь, отвечаете себе.

Во сне при ответе вы сразу взлетите и поймёте, что спите. Это очень прекрасно работает.

Как то, находясь ночью на кухне, я спросила себя «Я сплю? Я смогу летать?» И мои ноги тут же поднялись в воздух, и неожиданно из темноты появился папа, схватил меня за руки и приземлил на пол со словами «Да спишь, ты спишь!» Очень много подобных осознаний в темноте без света (в неосознанном состоянии свет обычно даже не включается, как бы вы не переключали выключатель) у меня было в разных пространствах квартиры.

Уход в картинку, возникающую перед закрытыми глазами.

Засыпая, просто смотрите в темноту перед глазами. Наблюдайте образы, а затем мысленно войдите в картинку. Попробуйте протянуть туда руку и взяться за какой-то предмет, подтягивая себя туда. Например, вы видите ветку дерева с яблоком. Протяните руку за яблоком, и вы тут же окажитесь возле дерева. Или перед вами образ человека, протяните к нему свою руку и обнимите его за шею, и в тот же миг вы окажитесь в этом пространстве рядом с ним.

Однажды я закрыла глаза на засыпании и в темноте перед взором увидела подоконник кухни. Я протянула руки к подоконнику и коснулась его, затем оперлась ногами и прыгнула в окно. Стала усиливать ощущения окружающего пространства за счёт касания и дыхания (как в фильме «Лангольеры», где, люди попав в другую реальность, в которой всё «неживое», ненастоящие предметы делали настоящими, к примеру, топливо для самолёта залили в свой самолёт, на котором оказались в этом мире и оно из воды превратился в настоящее топливо, тогда они смогли взлететь и спастись), так я вошла в ос, с придаванием реальности касанием и воспоминаниями от ощущений мира. Хотите понять технику удержания во сне, посмотрите этот фильм.

Сны могут быть и нашими мечтами и нашими желаниями, куда мы способны переноситься нашим вниманием и испытывать гиперреалистичные ощущения, получать знания и какой-то опыт. А могут быть и личными снами других людей, исходящими из общего пространства (информационного поля нашей планеты) всех спящих на земле.

2.Активный метод.

Цикл техник.

Делайте цикл техник перед сном или на пробуждении, не открывая глаз. Так же тренируйте цикл в течение дня, что бы автоматически в полусонном состоянии иметь возможность воспроизвести его.

Для цикла нам понадобится навык визуализации, переноса внимания и воспроизведение фантомных ощущений.

Ниже я даю вам пример цикла из 3х разных техник.

Вы просыпаетесь среди ночи и, не открывая глаз, представляете, что вы плывёте. Вы визуализируете то, как вы гребёте руками в воде, словно плывёте в реальности. Если понимаете, что техника не работает, меняете технику, например, на технику бега. Представляете, что бежите. Если бег не работает, меняете технику на технику вращения. И так чередуем техники в течение минуты по 3—5 секунд каждую. Как только техника сработала, переходим к тому, что бы уйти в картинку сна. Далее, если нужно, делаете техники придания реальности сну (техники удержания), которые позволяют вам поверить, что картинка сна реальнее чем в жизни.

Как это происходит в процессе?

Техника Бега. Лежим с закрытыми глазами расслаблено и представляем, что мы бежим. Быстрее, ещё быстрее бежим, ускорямся, как можем (вспомните то состояние, когда вы бежите и ускоряетесь, — воспроизведите его в своей голове — это и есть визуализация)

Если никаких изменений не происходит, то меняем технику на другую. Для цикла техник берите 3—4, ощущения которых вам легче всего воспроизвести и ощутить.

*Техника вращения. Если бег не работает, то представляем, что мы вращаемся как юла всем нашим телом. Вправо вращаемся, влево вращаемся, усиливаем вращение, затормаживаем, и снова вращаемся влево, вправо (чередуют стороны в произвольном порядке). Можем вращать отдельно руки, ноги, голову и т. д. **Воспринимайте техники, как игру и играйте. Забывшись и заигравшись, вы вдруг увидите, что сработало. Если техника не работает, то меняем технику.***

Представьте, что вы плывёте. Вспомните ощущения плавания в воде, как вы гребете руками, ныряете, свободно плаваете и воспроизведите их.

Чередуйте техники в течении одной минуты, не напрягайтесь сильно. Делайте всё играючи в расслабленном состоянии. Всё получится.

Большое количество техник и много интересного узнать об осознанных снах и выходах из тела вы можете найти в книге **Роберта Брюса «Астральная Динамика»**.

Я сама всегда любила технику каната. Нужно просто лёжа в кровати, представить, что вы ползёте вверх по канату. Это классная, и весьма ощутимая техника. Обычно я просто представляю какое-то место или человека и переносусь мысленно на засыпании или на пробуждении даже среди ночи (представляю себя там, где мне нужно). У меня работает просто намерение, о нём я уже рассказывала выше.

Часть 5. Синхронизация с пространством сновидений для сновидца

Синхронизация с пространством сновидений происходит за счёт уплотнения и фиксации уровня восприятия на чистоте сердечной чакры — анахаты. Тело анахаты необходимо нам для взаимодействия и практической работы в мире снов. Синхронизация способствует вызову осознанных снов и фиксации сознания в пространстве сновидений в момент обнаружения себя во сне. Помогает улучшить память об опыте и удерживаться во сне и переживать опыт без специальных техник удержания.

Уровень восприятия — это значение частоты, которая принимается сознанием в настоящий момент времени. Чистота может быть высокой, а может быть низкой. Чистота Анахата чакры — первого ментального тела, соединяющего собой физический и духовный план, эта нужная нам частота для практики осознанных сновидений. У большинства людей уровень восприятия чаще всего не поднимается выше манипуры чакры.

Просто запомните:

Уровень сознания — это обычная стабильная частота уровня восприятия, которая присутствует у людей постоянно в их настоящей жизни в обществе, где волшебство это что-то из фантастики по мнению большинства, а наш мир это всего лишь четырёх мерное пространство. Но всё совсем иначе, когда начинаешь практиковать осознанные сны и ментальную магию.

Для практики осознанных снов нам нужно изменить обычную частоту восприятия, сделать её более высокой. Для практики сновидений нам потребуется усилить работу сердечной чакры.

Практика.

Сядьте по удобнее и закройте глаза. Следуйте за своим дыханием в привычном ритме и постепенно всё своё внимание направляйте на зону сердца. Сердце. Сердечная чакра анахата имеет изумрудный цвет с возможными желтыми и голубыми краями. Начните погружаться в неё и мысленно раскручивать эту чакру, одним намерением усильте её вращение. Представьте, что вы в самом центре красивой изумрудной энергии. Эта жизненная энергия окружает вас всюду. Дышите ей, начните всем телом вдыхать эту энергию и направлять её в сердечный центр, усиливая скорость вращения этой чакры, представляя, что размеры чакры увеличиваются, и вы оказываетесь в плотном изумрудном шаре, сердце сияет изумрудными спиралями, вращающимися в одном направлении. Побудьте в этом состоянии от 3х и более минут. Просто дышите и фиксируйте его. Прodelайте практику раз в день на протяжении одной недели, затем сделайте перерыв.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.