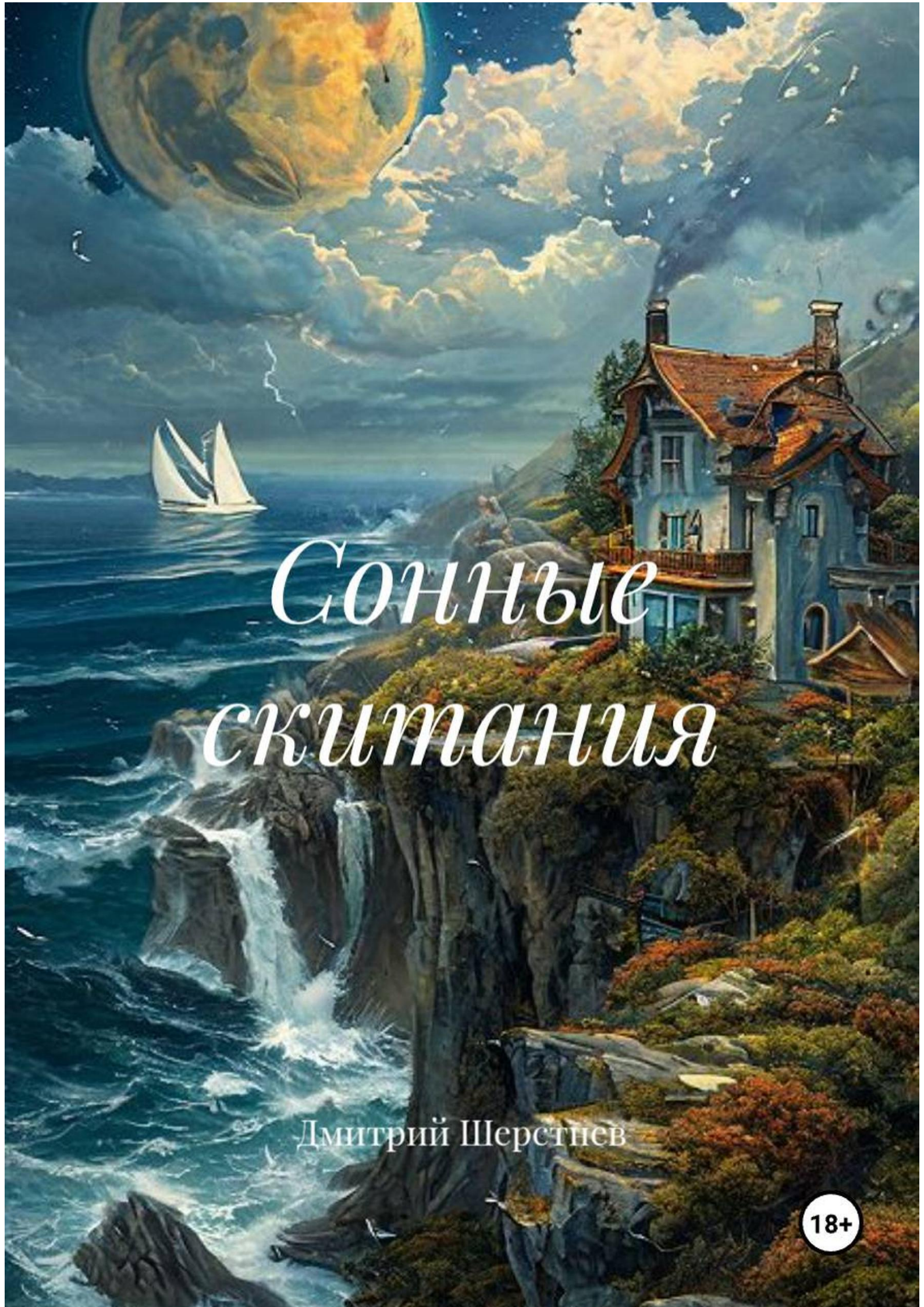




Сонные скитания

Дмитрий Шерстнев

18+

Дмитрий Шерстнев

Сонные скитания

«Автор»

2026

Шерстнев Д. Е.

Сонные скитания / Д. Е. Шерстнев — «Автор», 2026

«Сон — это не отдых. Это поле битвы и пространство возможностей. Тот, кто считает сновидения случайным набором образов, подобен матросу, который игнорирует карту во время шторма. Настоящий практик знает: каждый символ, каждый странный гость в ночном видении — это сообщение или ключ. В этом руководстве мы будем изучать механику тонких планов. Мы научимся не просто наблюдать за снами, но и управлять ими, превращая ночную тьму в инструмент своей воли».

© Шерстнев Д. Е., 2026

© Автор, 2026

Дмитрий Шерстнев

Сонные скитания

Глава 1

*Часто мы задаемся вопросами:
Есть ли связь между снами и
интуицией?
Почему в одних снах мы чувствуем
невыносимую тяжесть, а в других —
парим между облаками? Почему после
одних сновидений мы просыпаемся
полными сил, а после других —
чувствуем себя разбитыми? И почему
то, что приснилось ночью, так
часто становится реальностью?
И как на самом деле работает сон?
В этой и последующих главах мы
будем разбираться в механике этих
процессов. Но прежде всего —
разберем, что такое сон и как он
устроен на самом базовом уровне*

Основы сна

1. Сон как путь в другие миры.

Мы привыкли думать, что ночь — это темнота. Но темнота — это лишь отсутствие физического света. На самом деле, когда глаза закрываются, истинное зрение только открывается. Сон — это не провал в пустоту, это великий переход, переход в другие миры и вселенные.

Представь, что твоя жизнь — это дом. Днём ты заперт в физическом пространстве: ощущаешь лишь твёрдость стен, тяжесть предметов и ограниченность окружающего мира. Но ночью, когда сознание погружается в глубокий сон, механизмы этого дома начинают действовать самостоятельно, восстанавливая его структуру и целостность.

В этот момент твое «Я» не спит. Оно выходит за порог. Сначала ты чувствуешь легкое покалывание в конечностях — это пробуждается твой эфирный двойник, невидимый и подвижный. А затем, преодолев черту, ты оказываешься на Астральном просторе. Это океан возможностей, где каждое твое желание — это направление. Ты больше не идешь по дороге; ты становишься самой дорогой. Ты не смотришь на мир — ты выбираешь, какой из миров проявится перед тобой.

Процесс перехода можно разделить на три фазы:

Физический план (*Биологический уровень*): На этом уровне происходит «техническое обслуживание» материи. Тело переходит в режим дефрагментации: восстанавливается биохимия, происходит регенерация тканей и очистка нейронных связей. Здесь сознание ограничено сенсорным входом и физиологическими ритмами.

Эфирный план (*Энергетический уровень*): Когда физический контроль ослабевает, активируется эфирное тело — тонкая энергетическая оболочка, питающая физику. На этом уровне сознание еще тесно связано с телом, но начинает воспринимать мир через вибрации и импульсы. Это мост между материей и духом.

Астральный план (*Информационный уровень*): Высшая точка перехода. Здесь сознание освобождается от ограничений плотности и входит в поле вероятностей. В Астрале мысль

становится вектором движения. Здесь нет расстояний, есть только интенция (намерение). Вы перемещаетесь не в пространстве, а между состояниями и сценариями реальности.



1.2. Уровни восприятия: Природа сновидческого образа.

Частая ошибка заключается в том, чтобы называть всё увиденное во сне «галлюцинацией». Галлюцинация — это ошибка восприятия. Сновидение же — это результат работы разных фильтров сознания. Чтобы понимать, что происходит в ночи, нужно определить, на каком уровне «осознанности» вы находитесь. Когда мы закрываем глаза, мы не просто закрываем обзор — мы переключаем канал восприятия. Но не каждый образ, вспыхнувший в темноте, является истиной. Чтобы не заплутать в лабиринте снов, нужно различать три типа видений

1) Уровень Отражения (*Психологический фильтр / Интуиция*): Это самый поверхностный слой. Здесь сознание работает как зеркало, обрабатывая «шум» прожитого дня. Это эхо событий, лиц и эмоций. Сюда попадает непереработанная информация, которую мозг пытается «переварить». Это не истина, но это важный индикатор твоего психического состояния.

Маркер: Сны похожи на кино про твою жизнь, но с искаженным сюжетом.

2) Уровень Проекции (*Личностный фильтр / Тень*): Здесь включается механизм работы с подсознанием (по Юнгу). Сновидение становится театром, где ты играешь все роли сразу. Твои страхи, подавленные желания и «Тень» (скрытые стороны личности) обретают плоть в виде персонажей. Это не внешние существа, а твои собственные части, которые ты не признаешь в бодрствующем состоянии.

Маркер: Сны эмоционально тяжелые, часто пугающие или странные, где ты встречаешь «других себя».

3) Уровень Трансляции (*Метафизический фильтр / Астрал*): Высший уровень. Здесь заканчивается интуиция и начинается объективная реальность тонких планов. Это не проекция твоего «Я», а прямое окно в иные слои мироздания. Здесь ты встречаешь не свои проекции, а архетипы, коллективное бессознательное или автономные сознания (*сущности*). Это не «сон о чем-то», это «путешествие куда-то».

Маркер: Чувство абсолютной реальности, гиперреализм, контакт с сущностями, которые не принадлежат твоей личности.



1.3. Энергоинформационное поле, Вибрации и плотность сна.

Здесь заложена идея о том, что сознание — это не статичная точка, а волновая функция.

В состоянии бодрствования наши вибрации *«привязаны»* к физическому телу через плотные сенсорные сигналы. Во сне частота сознания меняется.

«**Тяжелые**» сны (*Низкая частота*): Возникают, когда внимание сфокусировано на телесных зажимах, страхах, подавленных эмоциях или физическом дискомфорте. Плотность сна высока, потому что сознание *«цепляется»* за материю (*земное притяжение психологически превращается в физическое*).



«**Полеты**» (*Высокая частота*): Возникают при ослаблении связи с эго и физическим телом. Частота сознания повышается, *«разжижая»* восприятие реальности, что субъективно ощущается как отсутствие веса и преодоление гравитации.



На метафизическом и биоэнергетическом уровнях сон это смена частоты работы сознания.

Когда вы засыпаете, ваш мозг переходит из высокочастотных состояний бодрствования в специфические ритмы.

Особую роль здесь играет **REM-фаза** (*фаза быстрого движения глаз*). Именно в этот момент сознание отделяется от жестких сенсорных сигналов тела и переходит в режим «*высокой частоты*».

Это момент, когда вы перестаете быть биологическим механизмом и становитесь чистым наблюдателем в энергоинформационном поле.

Связь физики и эмоций:

Ваши ощущения во сне — тяжесть или легкость — это прямой индикатор вашей текущей вибрационной плотности:

Легкость и полет:

Когда ваше сознание настроено на высокие частоты (*радость, созерцание, принятие*), «*плотность*» сна снижается. Вы буквально теряете вес, потому что ваше внимание больше не привязано к земным проблемам.

Тяжесть и вязкость:

Если ваше внимание заиклено на страхах, долгах или конфликтах, вы остаетесь в «*низкой частоте*». Тяжесть во сне — это метафора вашего психологического заземления в проблемах. Вы не летите, потому что ваш ментальный груз слишком велик для полета.



1.4. Куда уходят ваши ресурсы.

Сон — это не всегда подзарядка. Это может быть и процесс колоссальной утечки энергии. Представьте, что ваше сознание во сне совершает путешествие в огромное энергоинформационное поле.

В контексте анализа поля можно выделить два режима его функционирования, которые характеризуются различными параметрами и механизмами взаимодействия.

Режим зарядки (Интеграция):

Вы входите в сон с настроенным фильтром. Сновидения упорядочивают опыт, дают интуитивные ответы и «смывают» ментальный шум. Вы просыпаетесь с ощущением бодрости, наполненности.

Режим слива (Диссонанс):

Если ваш сон превращается в бесконечную борьбу, погони или решение неразрешимых задач, ваше поле работает на износ. Вместо того чтобы черпать энергию из пространства, вы тратите её на поддержание интенсивности деструктивного сценария, что приводит к утечке вашей силы и ментального здоровья.

Признаки «энергетически затратного сна»

Ощущение «песка в глазах» и физическая разбитость, даже если вы спали 8+ часов.

Чувство эмоционального истощения (*как будто вы прожили тяжёлый рабочий день, хотя просто лежали*).

«Тяжелая голова» и отсутствие ясности мыслей с самого утра.

Это сигналы того, что ночью произошла утечка: ваше поле было «пробито» эмоциональным напряжением сна.

Для таких случаев мы разберем: Как управлять плотностью своего сна.

Ваше состояние утром зависит от того, какую частоту вы задали перед сном.

Техники заземления (*Если сны хаотичны и «высасывают» силы*)

Если вы чувствуете, что сны слишком агрессивны и вы просыпаетесь разбитым, вам нужно «уплотнить» свое поле, чтобы оно не разлеталось на куски.

Для этого мы используем:

Физический якорь: Перед сном используйте тяжелое одеяло или теплую ванну с солью. Это возвращает фокус из хаоса мыслей в границы физического тела.

Визуализация защиты: Перед сном Представьте вокруг себя плотный кокон, зеркальную оболочку или светящуюся сферу, которая отражает всё «чужое».

Очищение пространства: Проветривание, окропление водой, окуривание травами (*шалфей, полынь*) — это убирает «тяжёлые вибрации».

Заземляющая медитация: Представьте, как из ваших стоп в центр земли уходят корни, забирая все излишнее ментальное напряжение. Ваша задача — стать «тяжелым» и стабильным, чтобы поле сна не могло вас «раскачать».

Техники поднятия частоты (Для восстановления и осознанных снов)

Если вы хотите летать, восстанавливаться и получать информацию из поля, понадобится:

Медитации с фокусом на «высокие вибрации»: Повторяют мантры, аффирмации или просто удерживают в голове ощущение «света и лёгкости», чтобы «настроиться на нужный уровень».

Работа с дыханием: Делают длинные вдохи и выдохи, представляя, как «энергия поднимается по телу» или «очищает чакры».

Звуковые практики: Используют поющие чаши, камертоны, «частоты соль-феджисо» (например, 432 Гц) — они «резонируют с телом» и «повышают вибрацию».

Вибрационная настройка: Лежа в кровати, попробуйте почувствовать легкое покалывание во всем теле. Мысленно направляйте это ощущение от центра груди к конечностям. Это помогает сознанию легче «отцепиться» от плотной материи и перейти в режим полета.

Помните: Вы не просто спите. Вы настраиваете свой приемник на нужную волну.



1.5. Почему так часто сны становятся явью?

Этот вопрос мы рассмотрим с двух сторон, со стороны эзотерики и со стороны психологии, начнем с самого интересного:

В эзотерике феномен сбывающихся снов рассматривается не как работа мозга, а как взаимодействие сознания с тонкими планами реальности.

С точки зрения эзотерических учений, сон — это состояние, в котором «я» освобождается от ограничений физического тела и перемещается в другие измерения.

Вот основные причины, почему это происходит:

Выход в Астральный план:

Сон — это процесс астральной проекции (*выхода души из тела*). В астральном плане время не линейно, оно циклично или отсутствует вовсе.

Душа может перемещаться в «*точки*» будущего, которые уже существуют как энергетические отпечатки.

То, что вы видите во сне, — это не «*предсказание*», а наблюдение за событием, которое уже существует в информационном поле, но еще не «затвердело» в физической материи.



Доступ к Хроникам Акаши:

Согласно эзотерическим традициям, существует Хроника Акаши — это универсальная библиотека или «облачное хранилище» всей информации о Вселенной (*прошлое, настоящее и все возможные варианты будущего*). Во сне фильтры эго и логического ума отключаются, и сознание получает прямой доступ к этим записям. Сон становится «просмотром файла» из архива Вселенной. Если человек обладает развитой интуицией, он может «считать» грядущее событие напрямую из этого источника.



Концепция «Предварительного опыта»

Прекогниция — С точки зрения эзотерики, душа обладает памятью, которая шире человеческой личности.

Предкогнитивные сны — это когда душа заранее «проживает» опыт, который будет передан в физическое тело. Это своего рода настройка частоты: чтобы событие произошло в плотном мире, оно сначала должно быть «прозвучано» в тонком мире.

Сон — это репетиция реальности. Магическое влияние (*Трансформация волей*) В некоторых практиках считается, что сон — это время, когда маг или практикующий может программировать реальность.

Если человек во сне удерживает четкий образ (*визуализацию*), он передает команду в тонкие слои реальности. В этом случае сон становится явью не потому, что он «увидел» будущее, а потому, что он его создал (*через резонанс намерений во сне и воплощения их в материю*).

Вещие сны как «Сигналы Навигации»

Эзотерики часто трактуют сбывающиеся сны как индикаторы пути. Если вы движетесь в соответствии со своей кармой или предназначением, Вселенная посылает «подсказки» через сны. Сбываемость здесь служит подтверждением того, что вы находитесь на своей волне (в правильном резонансе с потоком событий).

Сон становится явью, потому что в состоянии сна ваша вибрационная плотность снижается, позволяя сознанию выйти из «дома» трехмерного времени и соприкоснуться с информационными пластами, где события уже завершены или находятся в процессе формирования.

Метафизический уровень Синхронизация частот и вероятностей:

Если сознание во сне достигает определенной частоты (*уходит от плотности эго*), оно перестает быть «запертым» в одной точке физического времени. Оно начинает резонировать с другими «волнами» вероятностей. То есть сон становится «явью», когда ваша индивидуальная частота во сне входит в резонанс с событийным полем будущего.

Стирание «плотности» времени:

В состоянии высокой частоты (*полетах*) понятие «сейчас» и «потом» размывается. Если сознание «разжижает» восприятие реальности, оно может случайно «зацепить» информационный паттерн события, которое еще не проявилось в плотной материи, но уже существует в поле потенциальных событий.

Сон как «чертеж»

Если сон обладает высокой когерентностью (*структурированностью*), он работает как чертеж.

Происходит «кристаллизация»: частота, зафиксированная в тонком плане (*во сне*), начинает притягивать соответствующую плотность в физическом плане.



Сейчас мы рассмотрим этот вопрос со стороны психологии:

Феномен, когда сон *«становится явью»*, можно рассматривать на нескольких уровнях: психологическом и нейрофизиологическом.

Психологический уровень: Эффект «настройки»

Чаще всего то, что мы называем *«сном, ставшим явью»*, является не предсказанием будущего, а сверхточной работой подсознания.

Когнитивное прогнозирование:

Ваше подсознание обрабатывает тысячи микросигналов в бодрствовании (*мимика собеседника, интонации, изменения в погоде, новости, ваши внутренние тревоги*), которые сознание игнорирует. Во сне мозг синтезирует эти данные в готовый сценарий.

Когда событие происходит, это кажется *«пророчеством»*, но на деле это логический вывод, сделанный вашим *«внутренним аналитиком»* во сне.

Селективное восприятие (Эффект Баадера-Майнхоф):

Если вам приснился определенный символ или ситуация, ваш мозг начинает подсознательно искать подтверждения этому в реальности. Вы не замечаете тысячи событий, которые не совпали со сном, но мгновенно фиксируете то, что совпало, создавая иллюзию закономерности.

Нейрофизиологический уровень: Стирание границ

С точки зрения работы мозга, граница между сном и бодрствованием — это вопрос активности определенных зон.

Дефицит торможения:

В некоторых состояниях (*при стрессе, недосыпе или особенностях работы нейромедиаторов*) мозг не может полностью *«отключить»* режим обработки образов. В результате возникает ощущение *«реальности»* сна или *«сновидности»* реальности (*дереализация*).

Интеграция памяти:

Сны — это процесс консолидации памяти (*воспроизведение кратковременный воспоминаний*). Если сон затрагивает глубокие эмоциональные слои, он оставляет *«отпечаток»* в нейронных сетях. Когда вы просыпаетесь, этот отпечаток настолько силен, что мозг продолжает использовать те же нейронные пути, по которым шел сюжет сна, что создает ощущение сна на яву.

Сделаем выводы, почему сны становятся явью:

Подсознание просчитывает вероятности быстрее, чем разум.

Мозг продолжает работать в режиме обработки образов даже после пробуждения.

Сознание (*на высоких частотах*) входит в резонанс с информационным полем, где время не является линейным.

Существует «Хроники Акаши», дающие доступ ко всем линиям жизни, как прошлому, так и будущему.

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.