

ОРАКУЛ ОСОЗНАННЫХ
СНОВИДЕНИЙ
ДЛЯ ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ

Ниша Бёртон | Норма Дж. Бёртон
44 КАРТЫ И БОЛЬШОЕ РУКОВОДСТВО

Этри

Москва
2024



Предисловие

Филип Карр-Гомм

Этот оракул по-настоящему особенный. Он похож на свет маяка, который указывает путь в другие миры.

Я открыл его для себя абсолютно волшебным образом. Тогда я как раз заканчивал свою книгу о сновидениях. Мой мозг был перегружен научными исследованиями, и я пытался сделать собственные выводы относительно осознанных снов. Я метался между онлайн-обучением, книгами и мыслями о покупке специального аппарата для осознанных сновидений.

И как раз в это время появляется оракул «От осознанных сновидений к осознанной реальности», который открывает передо мной новую, абсолютно понятную перспективу. До этого я ничего не слышал об идее, согласно которой мы можем усилить свое сознание как во время сна, так и в состоянии бодрствования. Осознанные сновидения способны привести нас к осознанной жизни и наоборот.

Когда я разложил перед собой карты, ко мне пришло еще одно осознание. В своей осознанной реальности я могу использовать нечто большее, чем линейный путь, который обычно представлен в книгах или уроках. Здесь в работу включено идеальное время, случайность выбора и синхронность. Оракул предоставил мне руководство о том, как развить собственную осознанную реальность, чтобы внутренние наставники и хранители вместе с моим подсознанием могли не только учить меня, но и помогать мне расти.

Так я начал учиться у оракула, созданного Нормой и Нишей. Надеюсь, он вдохновит вас так же, как и меня.

Мы привыкли думать, что в нашем мире призыв к пробуждению — это всего лишь отрицание ценности тьмы. С тех пор как был изобретен электрический свет, мы постоянно живем в освещенном мире. Некоторые последователи «пробуждения» не принимают тот факт, что биологически человек запрограммирован проводить во сне треть своей жизни. Они стараются как можно меньше спать, стремясь жить исключительно при дневном свете. Именно им принадлежит изобретение изнурительного режима полифазного сна, который подходит только для моряков, в одиночку пересекающих океаны. Сон необходим нам не только для поддержания физического здоровья. Он также нужен для того, чтобы наполнять наши

души посредством сновидений. Ограничивая сон, мы в значительной степени сокращаем количество сновидений.

Призыв к осозанным снам не заставляет нас проводить меньше времени во сне. Вместо этого нам предлагается провести некоторую часть данного времени, пребывая на высоком уровне осознания. В этом состоянии мы можем расти, учиться и открывать для себя мир сновидений, осознавая всю необходимость погружения в бессознательное. Зачастую наш разум забывает все это при пробуждении.

Благодаря древним духовным традициям друидов я уже знаком с этим движением сознания через различные состояния осознанности. Данные традиции описаны в кельтских сказаниях и ритуальных практиках, которые проводились в определенные времена года. Эти сказания и ритуалы отсылают нас к пограничным состояниям сознания, которые и сегодня играют важную роль в нашей жизни. Все эти состояния представлены в оракуле «От осознанных сновидений к осознанной реальности».

Кельтские традиции празднования Имболка в феврале, Белтейна в мае, Лугнасада в августе и Самайна в октябре связаны с прославлением смены времен года. Имболк чтит окончание зимы и первые признаки прихода весны. Белтейн приурочен к празднованию перехода от весны к лету. Лугнасад знаменует время сбора урожая и окончания лета, когда появляются первые признаки осени. Самайн прославляет завершение осени и первые зимние ветра. Точно так же считается священным время заката и рассвета, поскольку именно в этот период на линии горизонта встречаются две силы – свет и тьма. На какое-то время власть переходит от одной силы к другой. И в этот сумеречный час нашим проводником становится черный дрозд, известный как Друид Дабах (Druid Dubh), что в переводе с кельтского языка означает «черный друид». Следуя его песне, мы можем осознанно погрузиться в мир сновидений и узнать все тайны, которые он скрывает.

Пусть этот оракул станет вашим персональным проводником. И тогда зов сердца, подобно песне черного дрозда, проведет вас от чудес мира сновидений к свету дня, который прольется на вашу реальность. Вас ждет захватывающее приключение!

*Филип Карр-Гомм,
соавтор «The druid animal oracle» и «The druid plant oracle»*



Введение

Колода, которую вы держите в руках, отличается от всех остальных. Это не просто могущественный оракул, но и полное руководство по обучению технике осознанных сновидений. Данные карты являются отличным инструментом для предсказаний. Также с их помощью вы сможете дать объяснение сложным ситуациям, с которыми вы сталкиваетесь в повседневной жизни. В описании к каждой карте вы найдете рекомендации и навыки, необходимые для того, чтобы видеть осознанные сны.

Все 44 карты этой колоды содержат в себе мудрость ваших снов. Они помогут вам разгадать послания сновидений и найти подходящие решения реальных проблем. Вы сможете выйти за рамки обычного толкования снов и символов, а также узнать, как «пробудиться» во сне. Как только вы научитесь привносить осознанность в свои сны, их сообщения станут более мощными, символика — ясной, а ваш опыт — интуитивным.

Уроки осознанных сновидений, послания для осознанной жизни

Столетиями люди использовали оракулы для того, чтобы получить руководство к жизни. Царство сновидений всегда считалось тем местом, куда шаманы и целители отправлялись за советом. Эта уникальная колода объединяет в себе оракул и практику осознанных сновидений, заключая ее в новый и мощный инструмент предсказаний.

Первая часть этой книги познакомит вас с практиками осознанных сновидений и реальности. Также вы сможете понять, как карты из данной колоды помогают добиться и того и другого. Во второй части каждая карта рассматривается с двух точек зрения — урок осознанного сновидения и послание для осознанной жизни. Для каждой карты приведены ключевые слова, которые можно использовать в качестве подсказки к более полному сообщению.

Карты данного оракула обучают технике осознанных сновидений. Это происходит в игровой и в то же время очень действенной форме. Вторая часть книги — своего рода мастер-класс по осознанным сновидениям, где обучение происходит через

интуитивное искусство выбора карт. Здесь мы выходим за рамки обычных интерпретаций и шаг за шагом помогаем освоить техники осознанных снов. К этим урокам можно возвращаться столько раз, сколько потребуется. По мере развития ваших способностей те или иные уроки будут становиться более понятными, раскрывая перед вами новые уровни смысла.

Примеры осознанных сновидений, которые приведены в описаниях карт, написаны от первого лица. Дело в том, что они принадлежат непосредственно Нише и ее опыту осознанных снов. С этими яркими примерами вам будет легче усвоить представленные здесь уроки.

Послания для осознанной жизни больше похожи на сообщения, которые мы обычно получаем от традиционной колоды оракула. Оно дает конкретное представление о текущих ситуациях и предлагает решения тех или иных жизненных проблем. Это прямые сообщения, которые относятся к периоду бодрствования. Их можно использовать отдельно, чтобы получить представление о конкретной ситуации. Также с их помощью можно нарисовать более полную картину происходящего. Если вам необходимо руководство для жизни наяву, обратитесь к этим разделам, оставив в стороне уроки осознанных сновидений. К ним можно вернуться, когда вы будете готовы исследовать мир осознанных снов.

Первые 22 карты – это ваши путешествия в осознанных сновидениях. Здесь также представлена трактовка перевернутых карт. Остальные 22 карты посвящены практикам и архетипам, где значение перевернутых карт не учитывается.

Практикуя осознанные сновидения, вы будете контактировать непосредственно со своим подсознанием, что позволит вам делать поистине целебные открытия. В процессе погружения в разнообразные техники вы задействуете свою психику и пограничные с ней сферы. Когда вы научитесь ориентироваться на неизведанной местности и приносить осознанность в мир своих снов, карты этой колоды станут вашими верными союзниками.

Доверьтесь указаниям карт, которые готовы преподнести вам необходимые уроки. Если на своем пути вы столкнетесь с каким-либо препятствием, обратитесь за помощью к картам. Уроки осознанных сновидений и послания для осознанной жизни – это полноценный инструмент для наполнения осознанностью не только ваших снов, но и реальности.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

*Подготовка к осознанным
сновидениям*



Вход в мир осознанных сновидений

Если раньше вы ни разу не видели осознанные сны, то вам наверняка сложно представить, на что они похожи. Осознанное сновидение – это одно из самых волнующих переживаний нашего сознания. Испытать его может абсолютно каждый. Вся прелесть данного явления заключается в том, что оно является нашим внутренним свободным и мощным опытом. Проще говоря, осознанное сновидение – это сон, во время которого вы понимаете, что спите. Достигнув этого осознания, вы сможете взаимодействовать со своими снами, что раньше казалось попросту невозможным:

- Вы сможете контролировать некоторые элементы сновидений.
- Вы сможете вызывать во сне определенных людей или объекты.
- У вас появится возможность обратиться за помощью к своим проводникам и наставникам.
- Вы испытаете на себе настоящее волшебство и столкнетесь с потусторонним миром.
- Вы будете искренне удивлены тому, как развернется тот или иной сюжет, когда поймете, что спите.

Это лишь малая часть тех возможностей, которые открываются перед нами благодаря осознанным сновидениям. Во второй части этой книги мы обсудим множество техник, которые можно использовать, практикуя осознанные сновидения.

Для того чтобы понять осознанные сновидения, вам необходимо получить знание, основанное на опыте. Прямо сейчас вы можете сделать несколько глубоких вдохов и внимательно осмотреться. Постарайтесь заметить самые мельчайшие детали, которые вас окружают. Какие эмоции вы испытываете? Какая температура в помещении, в котором вы находитесь? Чувствуете ли вы какие-либо запахи или замечаете яркие цвета? Осознанное сновидение – это пробуждение чувств и полное присутствие. Важным условием здесь является тот факт, что вы спите. Осознанные сны могут менять привычные нам вещи неожиданным и волшебным образом. Эта колода научит вас не просто видеть осознанные сновидения, но и безопасно в них ориентироваться.

Три подхода к осознанным сновидениям

К осознанным сновидениям, а также к практике использования сознания во время сна, можно применить три разных основных подхода – духовный, научный и психологический.

Духовный подход

Духовная, или эзотерическая, точка зрения подразумевает использование осознанных сновидений в качестве инструмента самореализации и просветления. Во многих древних традициях осознанные сновидения являлись ключевыми элементами познания иллюзорной природы реальности. К таким традициям можно отнести тибетскую йогу сновидений, индуистские тантрические сутры и даже средневековую герметическую магию. Осознанные сновидения играют роль инструмента для исследования и навигации по многочисленным измерениям, астральным планам и уровням существования. Это те места, куда мы вряд ли сможем попасть, пребывая в состоянии привычного нам сознания.

Стоит вам осознать тот факт, что вы спите, у вас тут же появятся вопросы относительно окружающей вас реальности. Сон всегда кажется реальным, когда мы в нем находимся. Но точно так же повседневная жизнь может превратиться в «высшую реальность» и при этом оставаться такой же эфемерной, как состояние сна. Осознанные сновидения освобождают нас от привязанностей не только в контексте сна, но и наяву. Они способны избавить нас от укоренившихся проблем и стать мощным инструментом самореализации.

Научный подход

Осознанные сновидения также можно рассматривать с научной точки зрения. Результаты недавних лабораторных исследований по-настоящему восхищают. На протяжении многих лет наука считала осознанные сновидения невозможными. Предполагалось, что во время фазы быстрого сна человек не в состоянии включить часть мозга, отвечающую за когнитивные функции. Стивену Лабержу и другим исследователям удалось доказать, что осознанные сновидения не только возможны, но также могут привести к пониманию иллюзорной структуры самого сознания.

За последнее время было проведено множество исследований, подтверждающих способность осознанных сновидений укреплять память и наделять сновидцев новыми навыками. Многие великие ученые – например, Альберт Эйнштейн – приписывают свои открытия именно способности проникать в мир сновидений и искать там решения самых серьезных задач. С точки зрения науки осознанные сновидения также обладают практически преимуществами. Они снижают уровень стресса, улучшают функциональность мозга и общее состояние здоровья.

Психологический подход

Третий подход к изучению осознанных сновидений является психологическим. Многие психологи отмечают огромный объем информации, который наше подсознание выдает во время сна. Карл Юнг, один из основателей современной глубинной психологии, большую часть своих методик сосредоточил именно вокруг исследования и интерпретации сновидений. Кошмары и повторяющиеся сны говорят о травмах, которые на уровне подсознания могут оказывать влияние на нашу повседневную жизнь.

Более того, осознанные сновидения могут привести к прямому разговору с глубоким подсознанием, к которому невозможно подобраться другими способами. Пребывая в состоянии осознанности, мы можем экспериментировать с различными состояниями сознания. Зачастую это происходит посредством беседы с внутренним ребенком или созданием безопасного пространства для исследования воспоминаний. Находясь в осознанном сновидении, мы можем переписать сценарии травмирующих ситуаций. Все дело в том, что во сне мы обладаем свободой воли и чувствуем себя в безопасности, чего может не хватать в реальности.

Независимо от того, какой подход выберете именно вы, изучая вопрос осознанных сновидений, у вас все равно будет возможность разглядеть многочисленные преимущества всех трех точек зрения. Выберите один или примите сразу все подходы. Если вы склонны придерживаться научного подхода и скептически относитесь к эзотерике, используйте данную колоду с точки зрения науки. Если все научное кажется вам скучным, но при этом вы стремитесь к духовной реализации, работайте с колодой, используя духовный подход. Осознанные сновидения откроют перед вами персональные возможности вне зависимости от того,

с какой точки зрения вы будете их рассматривать. Осознанность поможет вам самостоятельно взаимодействовать со скрытыми частями самого себя и исследовать пограничные сферы.

Установление связи со сновидениями

Первый шаг к осознанным сновидениям состоит в том, чтобы научиться запоминать свои сны. Все живые организмы спят, потому что это жизненно необходимо. Сон защищает от стрессов, которые могут возникнуть в состоянии бодрствования. Другими словами, для того чтобы адекватно воспринимать происходящее с нами в течение дня, ночью мы должны спать. Во время сна наш мозг продолжает функционировать подобно компьютеру, который в спящем режиме устанавливает необходимые обновления, расширяет память, объединяет новую информацию со старой, отбрасывает все ненужное, переименовывает и интегрирует файлы. Во сне наш мозг переключается в режим символов, чтобы продолжить свою полноценную работу наяву. Вот почему утром вы можете проснуться с готовым решением проблемы, над которой накануне так долго ломали голову.

Сны говорят языком символов и передают свой смысл при помощи метафор. Нам следует запомнить послания своих снов и действовать в соответствии с ними. Сразу после пробуждения постарайтесь записать или пересказать кому-нибудь то, что вам приснилось.

Субъективность сновидений

Осознанные сновидения в целом являются субъективным опытом. Вот почему карты данной колоды не смогут определить, что из приснившегося вам было «правдой» или «неправдой». Они также не предназначены для интерпретации символов, которые вы видели во сне. Вместо этого они помогут вам собрать собственный набор навыков для навигации по сновидениям.

Используя осознанность во сне, вы становитесь более целостной личностью. Возможно, это следующий шаг эволюции человечества – состояние, в котором мы будем осознавать все аспекты своей жизни, вместо того чтобы бессознательно спать большую часть времени. Существует целая система посвящения в мастерство осознанных сновидений, которая на протяжении тысячелетий была выработана разными культурами. Данная

колода является лишь частью этой системы. Взаимодействуя с картами, вы посылаете своему подсознанию сигналы о том, что у вас есть твердое намерение видеть осознанные сны.

Для начала постарайтесь просто запомнить то, что вам снится. Для этого заведите дневник, куда вы будете записывать свои сны, а также результаты раскладов данного оракула. Вместе с этими записями в дневнике вы также сможете отмечать ежедневные ситуации, которые покажутся вам наиболее значимыми. Дневник научит вас не только запоминать сны, но и применять идеи сновидений в повседневной жизни.

Не стоит расстраиваться, если пока что у вас не получается видеть осознанные сны. Как и в случае с любым навыком, вы достигнете мастерства только со временем, регулярно практикуясь. Даже если вы видите сны каждую ночь и некоторые из них бывают осознанными, продолжайте стремиться к следующему уровню своего опыта. Существует множество практик в сфере осознанных сновидений. Этот оракул может быть полезен как для развития начальных, так и для укрепления продвинутых навыков. По мере того как будет расти ваша способность сохранять осознанность во сне, вы научитесь исследовать целые миры сновидений и получите мистический опыт.

Боязнь сновидений

Многие люди боятся видеть сны, потому что считают их чем-то непредсказуемым. В снах мы освобождаемся от физических ограничений, можем летать, проходить сквозь стены и кататься на роликовых коньках по солнцу. Но вместе с этой свободой иногда приходят и менее привлекательные проекции нашего разума. Речь идет о страхах. В современной культуре принято максимально исключать все, что связано с ночью и темнотой. Искусственное освещение отгоняет тени, которые обитают в углах наших комнат. К теням, что живут глубоко в нашем подсознании, мы относимся с таким же отвращением. Задача осознанных сновидений заключается не в том, чтобы отрицать, подавлять или бояться наших теневых сторон. Прежде всего мы должны объединить дары тьмы и продемонстрировать ей свое почтение, которого она по-настоящему заслуживает.

Страх перед сновидениями зачастую возникает в результате переживаний, которые мы испытываем наяву. В первую очередь

это происходит из-за отсутствия свободы действий. Возможно, наши границы были нарушены и это привело к ночным кошмарам. Каждому, кто начинает путешествие в осознанные сновидения, необходимо понять, что в снах нет ничего страшного. Во сне ничто не сможет причинить нам вред, поэтому там мы находимся в безопасности. Да, неприятные вещи во сне могут казаться вполне реальными. Но акт осознанного сновидения обладает исцеляющими свойствами. Через осознанные сны мы можем обнаружить огромную личную силу и свободу воли. Пространство осознанного сновидения предоставляет прекрасную возможность усовершенствовать свои навыки установления границ между нами и персонажами наших снов. Это, в свою очередь, поможет установить более прочные границы в реальной жизни. Осознанность создает силу воли, подобную пылающему огненному кругу, который гарантирует, что никакая энергия не сможет пересечь этот периметр.

Ваш мозг создает реальность

Ваш разум и сознание создают окружающую вас реальность. Это не просто эзотерическое утверждение, а настоящий научный подход. Каждое мгновение наш мозг конструирует реальность посредством сенсорной информации. Вот почему осознанный сон не менее реален, чем сама реальность. Пребывая в состоянии осознанного сновидения, мы понимаем, насколько он осязаем и интуитивен по сравнению с обычным сном. В осознанных сновидениях все обострено — каждое чувство, каждый вкус и прикосновение, каждый цвет и запах. В мире осознанных сновидений мы воспринимаем все как в реальном мире. Вам может показаться, что границы между сном и бодрствованием начнут стираться. Но не стоит беспокоиться на этот счет. Чем больше осознанности вы будете приносить в свои сновидения, тем проще вам будет отличать их от реальности. Согласно буддийским учениям вы все равно придете к осознанию «реальности такой, какая она есть».

Те, кто давно практикует осознанные сновидения, обнаруживают, что в пространстве снов существуют свои правила. Точно так же как в нашей реальности есть законы действия и противодействия, гравитации и т. д. Когда вы научитесь сознательно ориентироваться в правилах этих миров, перед вами откроется огромная свобода и новые галактики.