

ЕКАТЕРИНА ШКЛЯРЕНКО

СНЫ

ГРИМУАР АЛХИМИКА



КНИГА-ПРАКТИКУМ

Екатерина Шкляренко

Сны. Гримуар Алхимика.

<https://litres.ru/74348787>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сны не врут. Они ставят диагноз настоящему. Каждую ночь твоя душа отправляет зашифрованные письма: повторяющиеся сюжеты, побеги, немые крики, дом, который не продаётся. Пока ты отмахиваешься, они возвращаются наяву: сорванные сделки, пустые кошельки, тревога.

Эта книга-тетрадь — не лёгкое чтение и не сонник. Это рабочий протокол трансформации через сновидения, построенный на алхимическом круге (Nigredo, Albedo, Citrinitas, Rubedo) и глубинной психологии.

Внутри:

Вскроешь ДНК своего бессознательного и научишься понимать сны на языке личного опыта.

Встретишься со Стражами и Тенью, превратишь кошмары в союзников.

Перепишешь травмирующие сценарии через соматику и активное воображение.

Освоишь инкубацию: задашь ночи точные вопросы и получишь решения.

Поставишь Красную Печать, соединишь сны и реальность.

Если ищешь поверхностный марафон желаний — закрой. Если готов спуститься в подвал психики и забрать свою силу — открой первую страницу. Свеча уже зажжена.

Содержание

Аннотация	9
ДОГМАТ ПЕРВЫЙ. О ПРИРОДЕ СНОВ	11
ДОГМАТ ВТОРОЙ. О МЕТОДЕ	14
ДОГМАТ ТРЕТИЙ. О ТОМ, НА ЧТО ТЫ ПОДПИСЫВАЕШЬСЯ	17
ДОГМАТ ЧЕТВЁРТЫЙ. О СТРАЖАХ	20
ДОГМАТ ПЯТЫЙ. О ТОЙ, ЧТО ДЕРЖИТ СВЕЧУ	23
ГЛУБИННАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ВСТРЕЧА С ТЕНЬЮ	25
ИССЛЕДОВАТЕЛИ СНОВИДЕНИЙ И НЕЙРОБИОЛОГИЯ: НАУКА ПОДКРЕПЛЯЕТ МАГИЮ	30
АЛХИМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, РОДОВЫЕ СВЯЗИ И СИЛА ДЕЙСТВИЯ	36
ПРОЛОГ: ТАЙНАЯ ИСТОРИЯ СНОВИДЕНИЙ	42
Часть первая. Древние храмы снов	42
Часть вторая. Шаманские путешествия и возвращение души	46
Часть третья. Средневековые гримуары и разговор с духами	49
Часть четвёртая. Тибетская йога сна: пробуждение внутри ночи	52

Часть пятая. Алхимический код: одна дорога	55
ЧАСТЬ I. NIGREDO: СПУСК В ПОДВАЛ	58
СНОВ	
Мистический пролог: Нисхождение Инанны	58
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Екатерина Шкляренко

Сны. Гримуар Алхимика.

Оглавление

Аннотация

ДОГМАТ ПЕРВЫЙ. О ПРИРОДЕ СНОВ

ДОГМАТ ВТОРОЙ. О МЕТОДЕ

ДОГМАТ ТРЕТИЙ. О ТОМ, НА ЧТО ТЫ ПОДПИСЫ-

ВАЕШЬСЯ

ДОГМАТ ЧЕТВЁРТЫЙ. О СТРАЖАХ

ДОГМАТ ПЯТЫЙ. О ТОЙ, ЧТО ДЕРЖИТ СВЕЧУ

ГЛУБИННАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ВСТРЕЧА С ТЕНЬЮ

ИССЛЕДОВАТЕЛИ СНОВИДЕНИЙ И НЕЙРОБИОЛО-

ГИЯ: НАУКА ПОДКРЕПЛЯЕТ МАГИЮ

АЛХИМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, РОДОВЫЕ СВЯЗИ
И СИЛА ДЕЙСТВИЯ

ПРОЛОГ: ТАЙНАЯ ИСТОРИЯ СНОВИДЕНИЙ

Часть первая. Древние храмы снов

Часть вторая. Шаманские путешествия и возвращение ду-
ши

Часть третья. Средневековые гримуары и разговор с духа-
ми

Часть четвёртая. Тибетская йога сна: пробуждение внутри
ночи

Часть пятая. Алхимический код: одна дорога

ЧАСТЬ I. NIGREDO: СПУСК В ПОДВАЛ СНОВ

Мистический пролог: Нисхождение Инанны

Теоретический удар: что такое сон и почему он не мусор

ПРАКТИКА 1. ВСКРЫТИЕ СНА

ПРАКТИКА 2. ДНК ТВОЕГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

ПРАКТИКА 3. АРХЕТИПИЧЕСКАЯ КАРТА СНОВ

ПРАКТИКА 4. КЛАДБИЩЕ ЗАБЫТЫХ СЮЖЕТОВ

ДНЕВНИК СНОВИДЦА. ПЕРВЫЙ СРЕЗ

ЧАСТЬ II. ALBEDO: ОТМЫВАНИЕ ОБРАЗОВ

Мистический пролог: Омовение и возвращение души

Теоретический удар: Диалог с образами — от жертвы к

исследователю

ПРАКТИКА 5. СОН КАК РАССТАНОВКА

ПРАКТИКА 6. ДИАЛОГ СО СТРАЖЕМ

ПРАКТИКА 7. ПИСЬМО ПЕРСОНАЖУ СНА

ПРАКТИКА 8. ПЕРЕПИСЫВАНИЕ ФИНАЛА

ПРАКТИКА 9. ОЧИЩЕНИЕ ПОЧВЫ

ЧАСТЬ III. CITRINITAS: ОСОЗНАННОСТЬ И ПОСЕВ

Мистический пролог: Тибетская йога сна и храмы инку-

бации

Теоретический удар: Мозг, сон и сила намерения

ПРАКТИКА 10. ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ ДЛЯ МОЗГА

ПРАКТИКА 11. РИТУАЛ ИНКУБАЦИИ СНОВИДЕ-
НИЙ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ УДАР: ИДЕЯ, ВНЕДРЁННАЯ В
СОН, СТАНОВИТСЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ

ПРАКТИКА 12. ПОСЕВ НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ

ФОРМУЛА МЕХАНИЗМА: ПЯТЬ КЛЮЧЕЙ И ПЕЧАТЬ

ДЕЛАНИЯ

ЧАСТЬ IV. RUBEDO: ЗАЗЕМЛЕНИЕ В МАТЕРИЮ

Мистический пролог: Алхимическая свадьба и создание

талисмана

Теоретический удар: Инсайт, который не стал действием,

— выкидыш духа

ПРАКТИКА 13. МОСТ МЕЖДУ МИРАМИ

ПРАКТИКА 14. КРАСНАЯ ПЕЧАТЬ НА СНЕ

ПРАКТИКА 15. ВОЗВРАЩЕНИЕ СИЛЫ

ГЛАВА 16. КАК СОСТАВИТЬ СОБСТВЕННЫЙ СОН-

НИК

ЭПИЛОГ: ПОСЛАНИЕ К ПРОБУЖДЁННОМУ

Аннотация

Сны не врут. Они не гадают о будущем — они ставят диагноз настоящему.

Каждую ночь, когда дневные маски сброшены, твоя душа отправляет тебе зашифрованные письма. Ты годами просыпаешься с одним и тем же: повторяющиеся сюжеты, побег от преследователей, немые крики в темноте, комнаты, из которых ты давно ушел, или дом, который никак не получается продать. Ты привык называть это «мусором уставшего ума» или искать ответы в плоских сонниках. Но пока ты отмахиваешься от этих знаков, они возвращаются наяву: в виде сорванных сделок, пустых кошельков, застрявших отношений и необъяснимой тревоги.

Эта книга-тетрадь — не легкое чтение перед сном и не сборник готовых трактовок. Это полноценный рабочий протокол трансформации твоей жизни через сновидения, построенный на древнем алхимическом круге (Nigredo, Albedo, Citrinitas, Rubedo) и методах глубинной психологии, соматики Питера Левина и гештальт-терапии.

Здесь нет магии по щелчку. Здесь есть острая, честная и глубокая работа с самим собой.

Внутри этой тетради ты:

Вскроешь ДНК своего бессознательного: научишься ловить сны без цензуры и расшифровывать их на языке твоего

личного опыта, а не чужих таблиц;

Встретишься со Стражами и Тенью: превратишь ночные кошмары и внутренние блоки из тюремщиков в главных союзников;

Перепишешь травмирующие сценарии: перепрошьешь нейронные связи через практики соматической разрядки и активного воображения;

Освоишь искусство инкубации: научишься задавать ночи точные вопросы и просыпаться с готовыми решениями;

Поставишь Красную Печать на инсайтах: выстроишь прочный мост между миром снов и материей, превратив ночные озарения в конкретные физические действия в реальности.

Предупреждение:

Если ты ищешь поверхностный марафон желаний или развлечение на пару вечеров — закрывай. Но если ты готов спуститься в подвал своей психики, забрать оттуда застрявшую силу и перестать быть зрителем в кинотеатре собственного бессознательного — открывай первую страницу.

Свеча уже зажжена. Спуск начинается.

ДОГМАТ ПЕРВЫЙ. О ПРИРОДЕ СНОВ

Сядь ближе к огню. За окном шумит осенний Йорк, дождь перебирает листья, как древние чётки. Я налила чай. Зажгла свечу. И теперь, когда между нами нет ничего, кроме тишины и треска фитиля, я скажу тебе то, что сама услышала однажды ночью. Не от людей. От них.

Сон — это не бессвязный шёпот уставшего ума. Не мусор, который выбрасываешь поутру вместе с зевком. Сон — это письмо, которое твоя душа отправляет тебе с той стороны. Написано оно не чернилами, а образами. Не словами, а знаками. И если ты его не читаешь, оно будет приходить снова. И снова. Пока ты не возьмёшь его дрожащими руками и не прочтёшь.

Я знаю, каково это — не понимать. Я годами просыпалась с одним и тем же сном: комната, в которой я не жила пятнадцать лет. Дом, который не продаётся. Вещи, которые я не могу забрать. Я злилась. Пока однажды не перестала искать ответы вовне и не начала спрашивать сами сны. И тогда они заговорили.

Не голосом. Образами. Телом. Болью.

И тогда я поняла простую, как удар под дых, вещь. Сон — это не гадание. Это диагностика. Он не предсказывает, что будет. Он показывает, что есть. Прямо сейчас. В тебе.

В твоей жизни. В твоих страхах, о которых ты днём даже не вспоминаешь.

Когда тебе снится дом, который не продаётся, — это не знак свыше. Это твоя душа кричит: «Я оставила там свои вещи. Я не завершила. Я всё ещё там». Когда тебе снится комната, в которой ты давно не живёшь, — это не ностальгия. Это незакрытый геитальт, который будет возвращаться, пока ты не заберёшь то, что забыл.

Сны не врут. В них нет цензуры. Днём ты можешь надеть маску, улыбнуться, сказать «всё хорошо». Ночью маска падает. Остаётся голое. И если ты готов это выдержать — ты начнёшь видеть.

Эта тетрадь не даст тебе готовых ответов. Она не скажет, к чему снится рыба. Потому что твоя рыба — не чужая рыба. Твой дом — не чужой дом. Твой Страж — не чужой Страж. Всё, что является тебе во сне, говорит на языке твоей жизни. И только ты можешь его расшифровать.

Я дам тебе инструменты. Острые. Иногда — по живому. Ты будешь писать, говорить с образами, входить в них телом, переписывать финалы, сжигать страхи, заземлять инсайты в действия. Ты перестанешь быть зрителем в кинотеатре собственного бессознательного. Ты станешь режиссёром.

Но предупреждаю сразу: сны покажут тебе и то, что ты не хочешь видеть. Твою жадность. Твою трусость. Твою

зависть. Твою боль. Твой отказ жить. Если ты боишься этого — закрой книгу прямо сейчас. Дальше будет только глубже.

Потому что природа сна такова: это мост между мирами. Между твоим дневным «я» и твоей ночной сутью. Между разумом и Бездной. Между тем, кем ты себя считаешь, и тем, кто ты есть на самом деле.

И если ты готов пройти по этому мосту — добро пожаловать.

Переворачивай страницу. Второй Догмат — о методе.

ДОГМАТ ВТОРОЙ. О МЕТОДЕ

Ты ещё здесь. Значит, не испугался. Или испугался, но не ушёл. Это хорошо. Подлей себе чая, пока он не остыл, и пододвинь кресло ближе к огню. В Йорке сегодня туман. Он стелется по улочкам, заглядывает в окна, как старый знакомый, который знает о тебе больше, чем ты сам.

Сейчас я расскажу, как мы пойдём. Только не жди от меня лекции. Я не профессор, а ты не студент. Мы — двое, кто решил пройти по мосту, о котором я говорила. И у этого моста есть карта.

Мой метод не родился в тёплой аудитории. Он выковывался в темноте, из моих собственных снов, из моих знаний, из моих ошибок, из грязи, в которой я сидела по уши. Я не изобретала велосипед — я собрала из осколков древних знаний рабочую машину. Алхимики искали способ превращать свинец в золото. Я искала способ превращать хаос сновидений в порядок жизни. И нашла его там, где меньше всего ожидала: в том же алхимическом круге, которому сотни лет.

Мы пойдём четырьмя шагами. Четырьмя стадиями, которые древние называли Nigredo, Albedo, Citrinitas, Rubedo. Звучит как заклинание, и это не случайно. Потому что каждая стадия — это не просто этап, а дверь. И за каждой дверью тебя ждёт не теория, а живой опыт.

Первая дверь — Нигредо. Чернота. Спуск. Это самое страшное и самое честное место. Здесь ты перестанешь забывать сны. Ты начнёшь их записывать, собирать, как собирают чёрную, жирную землю для будущей посадки. Ты спустишься в подвал своей души и увидишь то, что годами заметал под ковёр. В этой тьме нет ничего лишнего — только первоматерия, из которой потом родится золото. Но чтобы родиться, нужно сначала сгнить. Ты готов? Я была. И выжила.

Вторая дверь — Альбедо. Отмывание. Здесь тьма начинает сереть. Ты больше не жертва своих кошмаров — ты исследователь. Ты будешь говорить с теми, кто приходит к тебе во сне: со Стражами, с чудовищами, с бывшими, с умершими, с самим собой, которого ты предал. Ты вступишь в диалог. И узнаешь, что каждый образ — это не враг, а забытая часть тебя. Больно? Да. Но только так раны перестают гноиться.

Третья дверь — Цитринитас. Жёлтый свет. Рассвет после долгой ночи. Здесь ты научишься не просто видеть сны, но и задавать им вопросы. Научишься засеивать их, как поле, и просыпаться с ответом. Ты узнаешь, что такое осознанность во сне, и, возможно, впервые откроешь глаза внутри собственной ночи. Я научилась говорить с Бездной так, что она отвечает. И этому я научу тебя.

Четвёртая дверь — Рубедо. Красный. Цвет живой крови. Здесь всё, что ты понял, перестаёт быть просто мыс-

люю. Оно становится действием. Поступком. Продажей дома. Возвращением долга. Разговором, на который ты не решился. Инсайт, оставшийся только в голове, — это выкинь духа. Мы будем заземлять каждое откровение в материю. Потому что только так ты докажешь себе, что не просто гредишь, а живёшь.

Вот мой метод. Четыре шага. Четыре двери. И за каждой — практики, которые я дам тебе не как «попробуй, вдруг поможет», а как чёткий протокол. Мы будем работать. Будем потеть, плакать, смеяться, злиться. Но если ты дойдёшь до конца, то уже никогда не скажешь: «Мне просто приснилась какая-то ерунда». Ты скажешь: «Я понял что мне делать».

Это путь не для всех. Для всех — только сонники и гороскопы. А мы с тобой пойдём другим путём. Туда, где воздух сырой, как в узких переулках Йорка, и где за каждым поворотом стоит кто-то, кто ждал тебя годами.

Третий Догмат — о том, на что ты подписываешься, если останешься.

ДОГМАТ ТРЕТИЙ. О ТОМ, НА ЧТО ТЫ ПОДПИСЫВАЕШЬСЯ

Ты всё ещё здесь. Я рада. Хотя, если честно, часть меня надеялась, что ты закроешь книгу ещё после первого догмата. Так было бы проще. Тебе — спать. Мне — не брать на себя тяжесть твоего пути. Но ты листаешь дальше. Значит, разговор будет взрослым.

Я не буду тебе лгать, что дальше будет легко. Не будет. И первый, кого тебе придётся победить, — это не чудовище из сна. Это твоё собственное «я», которое привыкло откладывать, забывать и не доводить до конца.

Прежде чем ты сделаешь следующий шаг, я хочу, чтобы ты понял, на что ты подписываешься. Это не кружок по интересам. Это не марафон желаний. Это не «десять лёгких шагов к счастливым снам». Это — договор. Древний, как сам туман, что стелется по улицам. И условия его просты, как всё настоящее.

Первое. Никаких сонников. Ты не будешь больше спрашивать у чужих книг, к чему тебе снится рыба или выпавшие зубы. Потому что теперь ты сам станешь толкователем. Это страшно — остаться без чужих подсказок. Но только так ты начнёшь слышать свой собственный голос. А он, поверь, знает ответы лучше любого сонника.

Второе. Ежедневная практика. Ты будешь вести дневник

снов. Не когда захочется, а каждую ночь. Даже если снится ерунда. Даже если «ничего не помню». Даже если утром нет сил. В этом и есть работа. Без неё всё, что я скажу дальше, — просто слова. Ты же не ищешь лёгких слов. Ты ищешь выход.

Третье. Честность. Та, от которой тошнит. Ты будешь записывать свои сны без цензуры. Без «ой, это слишком стыдно». Без «наверное, это неважно». Самое важное часто выглядит как самое неприличное. Твоя Тень не говорит на языке приличий. Она говорит на языке крови, страха и желаний. И если ты будешь переводить её на «приемлемый» язык, ты никогда её не услышишь.

Четвёртое. Действие. Инсайт, оставшийся только в тетради, — это не инсайт, а самообман. Каждый раз, когда сон укажет тебе на что-то, ты обязуешься сделать шаг в реальности. Маленький или большой, но шаг. Иначе всё это — просто красивая игра в глубину.

Пятое. Ты признаёшь, что не всегда будешь готов. Что будут ночи, когда сон разорвёт тебе сердце. Будут дни, когда ты не захочешь открывать дневник. Будут моменты, когда ты захочешь всё бросить и вернуться в сладкое забвение. Это нормально. Но если ты останешься с этим, если не сбежишь, — ты пройдёшь.

Вот на что ты подписываешься. Не на магию по щелчку. Не на чудо. А на честную, грязную, иногда до слёз работу с самим собой. Я не дам тебе золото. Я дам тебе лопату и

покажу, где копать. Копать будешь ты сам.

И последнее. Ты можешь в любой момент закрыть эту книгу и уйти. Никто не осудит. Я лишь подолью себе чая и останусь здесь, у огня, с теми, кто решил идти дальше. Но, если ты перевернёшь страницу, знай: обратной дороги не будет. Не потому что я запираю дверь. А потому что ты сам уже не сможешь вернуться в того, кто не знал.

Четвёртый Догмат — о Стражах. Тех, кто уже стоит у твоего порога.

ДОГМАТ ЧЕТВЁРТЫЙ. О СТРАЖАХ

Ты думаешь, что идёшь один. Что эта тетрадь — просто бумага, а сны — просто картинки. Но это не так. Уже сейчас, пока ты читаешь эти строки, у твоего порога стоят те, кого ты всю жизнь старательно не замечал. Я зову их Стражами. И они терпеливо ждут, когда ты наконец обратишь на них внимание. Когда-то я тоже думала, что мои кошмары — это просто страхи. Что чудовища из снов — лишь игра воображения, мусор, который сжигает утренний свет. Я ошибалась. Каждый из них был не просто картинкой. Каждый был дверью. И за каждой дверью стоял тот, кто охранял часть меня, которую я не хотела видеть. Страж может прийти в любом обличье. Он может выглядеть как человек, который тебя предал. Как родитель, который недолюбил. Как бывший, который ушёл. Как умерший, которого ты не отпустил. Как безликая фигура, что душит во сне. Как вещь, которую ты не можешь забрать. Как повторяющийся сюжет, от которого сводит зубы. И первое, что хочется сделать, — бежать. Проснуться. Забыть. Но это ловушка. Потому что то, от чего ты бежишь во сне, остаётся с тобой наяву. Оно караулит тебя в самый неподходящий момент: в срывающейся сделке, в пустом кошельке, в разговоре, который ты не решаешься начать. Ты думаешь, что избежал встречи. А на самом деле просто

отложил её. Я скажу тебе то, что однажды перевернуло мой мир. Страж — это не враг. Это часть тебя, которую ты когда-то проклял и изгнал. Ты выставил её за дверь, потому что она была неудобной, страшной, неправильной. Но она не умерла. Она осталась сторожить границу между тобой и той жизнью, в которую ты так и не решился войти. Поэтому единственный способ пройти — не биться, не убегать и не просить пощады. Нужно обернуться. Посмотреть Стражу в глаза. И спросить: «Что ты охраняешь?» Это самый трудный вопрос. Потому что ответ на него — про тебя. Не про монстра. Не про обидчика. Про то, что ты сам запер в подвале и боишься выпустить. Страж стоит на границе не для того, чтобы не пустить тебя. Он стоит, чтобы не пустить тебя обратно — в ту жизнь, где ты был меньше, чем есть на самом деле.

Я помню своего Стража. Он пришёл ко мне не как чудовище, а как дом, который я не могла продать. Я злилась на него. Считала его наказанием. А он просто стоял и молчал. И только когда я перестала обвинять и начала спрашивать, он заговорил. Рассказал, что не завершила. И тогда я поняла: всё это время он охранял меня от правды, к которой я не была готова. Тебе тоже предстоит это сделать. Не сегодня. Не завтра. Но в этой тетради наступит момент, когда ты встретишь своего Стража, возможно, и не одного. Я научу тебя, как с ним говорить. Как не упасть. Как услышать за рычанием просьбу. Как превратить его из

тюремщика в союзника. Но помни: прежде чем заговорить со Стражем, ты должен перестать его бояться. А для этого нужно одно — перестать бояться себя. Впереди — последний догмат. Обо мне. О том, зачем я вообще взялась вести тебя этой дорогой.

ДОГМАТ ПЯТЫЙ. О ТОЙ, ЧТО ДЕРЖИТ СВЕЧУ

Я не психолог, не врач и не гуру. Я — практик. Человек, который однажды понял, что тонет в собственных снах, и отказался с этим мириться.

Эта тетрадь началась не с желания осчастливить мир. Она началась с того, что мне самой нужно было понять, что со мной происходит. На протяжении нескольких лет, после пробуждения я записывала свои сны, сначала в тетрадь, потом мне пришла другая идея - голосовыми в избранное мессенджера, что позволяло не включать свет и не просыпаться полностью, чтобы сон не улетучился. В последствии, я садилась с дневником и перебирала свои сны, как старые письма. Пыталась разгадать их картами, чужими трактовками. Не работало. Тогда я начала собирать то, что реально помогает: известные практики, свой опыт, свои ночи. Всё, что здесь написано, я сначала проверила на себе.

Я не веду тебя туда, где сама не была. И не строю из себя мученицу. Мне просто важно, чтобы у тебя появился инструмент, которого не было у меня. Не магия по щелчку, а понятный метод, который можно взять в руки, как фонарь, и идти.

Я не обещаю, что будет легко. Будет по-разному: иногда

страшно, иногда скучно, иногда до слёз. Но если ты останешься до конца, ты перестанешь блуждать в темноте. Сны станут не хаосом, а подсказками. И ты сам начнёшь понимать, что делать.

Я иду рядом, пока тебе нужен свет. А дальше — ты сам. Так и должно быть.

ГЛУБИННАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ВСТРЕЧА С ТЕНЬЮ

Есть знание, которое приходит к человеку не через книги, а через ночь. Когда дом затихает, когда за окном шумит дождь и кажется, будто весь мир отступил на шаг, оставив тебя наедине с самим собой. Я часто сидела так: чашка остывшего чая, свеча, дневник на коленях. И чувствовала, что сны, которые я записываю, — не просто набор картинок. Они требуют, чтобы я с кем-то познакомилась. С теми, кто уже знал дорогу в эту тьму до меня.

Таковыми проводниками стали три имени: Карл Юнг, Зигмунд Фрейд и Фриц Перлз. Их труды дали мне язык, на котором я смогла заговорить со своей собственной Тенью. Без них не было бы этой тетради. Поэтому я хочу, чтобы ты знал, откуда пришли инструменты, которые скоро окажутся в твоих руках.

Карл Юнг: Тень, которая стучится в дверь

С Юнга началось моё пробуждение. Я не читала его в университете. Я нашла его в тот момент, когда повторяющиеся сны перестали быть просто странностью и стали криком. Комната в общежитии, в которой я не жила пятнадцать лет. Самолеты. Машины. Лондон. Вещи, которые я не могла за-

братъ. Я просыпалась с ощущением, что что-то не завершено, но не могла понять, что именно. И тогда я наткнулась на идею Тени.

Юнг сказал: у каждого из нас есть часть, которую мы вытеснили. Не потому что она плохая, а потому что когда-то мир дал понять — так нельзя. Не плачь. Не злись. Не желай слишком многого. Не показывай свою силу. И мы спрятали эти части в подвал. Но запертое не умирает. Оно живёт и ищет выход. Чаще всего — во сне.

Меня это перевернуло. Я перестала спрашивать: «К чему снится этот дом?» Я начала спрашивать: «Какую часть меня он символизирует?» И ответ не заставил себя ждать. Дом оказался не просто недвижимостью. Он был моей невыплаканной виной, моей нераскрытой миссией, моим отказом отпустить. Тень говорила со мной через образы, а я наконец-то начала слушать.

Юнг дал мне не только понимание. Он дал метод — активное воображение. Это когда ты не анализируешь образ со стороны, аходишь в него, начинаешь с ним диалог. В этой тетради ты встретишься с этой практикой не раз. Мы будем сажать перед собой персонажей снов и спрашивать их напрямую: «Что ты охраняешь? Чего ты хочешь?» Это и есть встреча с Тенью. Не умозрительная, а живая. Та, после которой уже не получается делать вид, что ничего не происходит.

Зигмунд Фрейд: королевская дорога в бессознательное

Фрейда часто упрощают. Говорят: «Он всё сводил к сексу». Это правда лишь отчасти. Для меня он стал другим. Фрейд показал, что сон — не хаос, а зашифрованное послание. Он назвал сновидение королевской дорогой в бессознательное. И это значит, что, засыпая, мы каждый раз получаем шанс подойти к тому, что днём скрыто.

Но здесь есть ловушка, в которую попадают почти все. Нам кажется, что у каждого символа есть универсальное значение. Что собака во сне — это друг, змея — враг, дом — душа. Это не так. Твоё подсознание не читает сонники. Оно говорит на языке твоей личной жизни.

Представим себе девочку, которую в детстве напугала собака. Для неё собака во сне — страх, угроза, то, от чего нужно бежать. А другая девочка однажды заблудилась, и собака вывела её к дому. Для неё собака — защита, проводник, сила. Один и тот же образ — два противоположных смысла. И каждый из них верен. Потому что значение рождается не из таблицы, а из личного опыта.

Вот чему на самом деле учил Фрейд, если копнуть глубже. Не «яйцо — это потенциал» или «лестница — это карьера». А тому, что за каждым символом стоит твоя история. И разгадать его можно, только задав вопрос: «Что это значит для меня? Где я уже встречал этот образ? Что я чувствую, когда вижу его во сне?» В этой тетради мы не будем гадать по

общим таблицам. Мы будем вытаскивать значения из твоей собственной жизни. Это единственный способ понять, что хочет сказать тебе твоя Бездна.

Конечно, я не принимаю всё у Фрейда безоговорочно. Мне чужд его фатализм, его привязка всего к детству. Но я благодарна ему за главный принцип: **сон — это текст, который можно читать**. И если мы научимся различать знаки, мы перестанем быть слепыми. В этой тетради мы будем делать именно это: вглядываться в детали, задавать вопросы, искать ассоциации. Не по соннику, а по твоей личной системе значений. Потому что твоя рыба — не чужая рыба. И твой страх — не чужой страх.

Фриц Перлз: разговор вместо борьбы

Фриц Перлз подарил мне самый острый инструмент — диалог. Он сказал: хочешь понять, что тебя мучает? Перестань с этим бороться. Посади это на стул напротив и начни говорить.

Я долго не решалась. Казалось, это театр. Но однажды ночью, после очередного сна о доме, который я не могла продать, я села, закрыла глаза и представила, что передо мной сидит Страж. Он злился. Он был обижен. И когда я спросила его, почему он не пускает покупателя, он ответил. Я записала этот разговор дрожащей рукой. И поняла: всё это время я воевала не с домом и не с обстоятельствами, а с частью себя,

которая защищала меня от старой боли.

Перлз учил: каждый персонаж сна — это не отдельная фигура, а часть личности. Преследователь — это твой отвергнутый гнев. Жертва — твоя уязвимость, которую ты не признаёшь. Бывший — это твоя неотпущенная привязанность. И когда ты начинаешь с ними говорить, ты возвращаешь себе те части, которые разбросал по чужим образам. Это и есть целостность.

В этой тетради ты будешь делать это постоянно. Мы будем превращать сон в расстановку, в диалог, в письмо. Ты сядешь напротив своего страха и спросишь его: «Что ты хочешь?» И я знаю, что произойдёт. Ты услышишь ответ. Потому что тот, кто внутри тебя, всегда готов говорить. Ему просто нужен тот, кто наконец-то согласится слушать.

Вот так три великих ума стали моей опорой. Юнг дал мне Тень и путь к ней. Фрейд — язык сновидений. Перлз — смелость вступить в разговор. Я не пересказываю их. Я переплывала их знание в практики, которые ты найдёшь в этой тетради. И если по пути тебе станет страшно, вспомни: ты не один. За твоей спиной — те, кто уже прошёл этой дорогой. А впереди — ты, который только начинает.

ИССЛЕДОВАТЕЛИ СНОВИДЕНИЙ И НЕЙРОБИОЛОГИЯ: НАУКА ПОДКРЕПЛЯЕТ МАГИЮ

Есть люди, которые не просто верят в силу снов, а исследуют её, препарируют, доказывают. Они не гадают на кофейной гуще и не читают мантры. Они смотрят в микроскопы, снимают показания приборов, измеряют активность мозга. И их выводы меняют всё. Потому что, когда наука подтверждает то, что древние знали тысячи лет, магия перестаёт быть суеверием. Она становится технологией.

Я не учёный. Я практик. Но именно эти исследователи дали мне опору для самых смелых техник, которые ты найдёшь в этой тетради. Они объяснили мне, почему работает то, что я чувствовала интуитивно. И теперь я хочу, чтобы ты знал их имена — не для эрудиции, а для доверия. Потому что, когда ты будешь входить в осознанное сновидение или работать с телом после страшного сна, ты будешь понимать: за этим стоит не фантазия, а доказанная реальность.

Стивен Лаберж: осознанность как навык

Стивен Лаберж — человек, который доказал, что осознанные сновидения существуют. Не на словах, не в легендах, а в

лабораторных условиях. Он научился во сне подавать сигнал глазами, когда понимал, что спит. И его эксперименты перевернули представление о возможностях человеческой психики.

Для меня Лаберж стал не просто учёным. Он стал учителем, который показал: осознанность во сне — это не дар избранных, а тренируемый навык. Как мышца. Как умение ездить на велосипеде. Сначала падаешь, потом держишь равновесие, а потом уже не думаешь о движении — просто едешь.

Лаберж дал мне не только техники входа, но и способ мышления: сон — это не стихия, а пространство, с которым можно работать. И в этой тетради мы будем тренировать этот навык постепенно, без насилия над собой. Потому что осознанность начинается не с полёта, а с простого: заметить, что ты спишь. Потом — удержать внимание. Потом — сделать первый осознанный шаг.

Мы будем идти медленно. Но именно так рождается настоящий навык.

Патриция Гарфилд: творческое сновидение

Патриция Гарфилд пошла ещё дальше. Она не просто исследовала сны, она научилась их направлять. Её метод творческого сновидения основан на простой, но сильной идее: сон — это не пассивное кино, а мастерская, в которой ты

можешь создавать.

Я помню, как впервые прочитала её мысли о том, что сновидец может влиять на сюжет, задавать тему до засыпания, просить ответы. Это было как глоток воздуха. До этого я считала сны чем-то, что случается со мной. Гарфилд показала, сны могут случаться по моему желанию.

Именно из её работ выросла наша практика «Ритуал инкубации», которую ты найдёшь в разделе Цитринитас. Мы не будем просто загадывать желание перед сном. Мы будем готовить почву, формулировать вопрос, создавать алтарь намерения. Потому что сон, который заказан осознанно, приходит иначе — он не ускользает, а остаётся с тобой. И ты просыпаешься не с пустотой, а с ответом.

Джон Кехо: Страж Порога

Джон Кехо в «Квантовом воине» описал то, что я узнала на собственном опыте: на пути к любой перемене стоит Страж Порога. Это та сила внутри, которая включает сопротивление, когда мы приближаемся к новой реальности. Она нашёптывает: «Не сейчас», «Это опасно», «У тебя не получится». И большинство людей сдаются именно здесь, за шаг до прорыва.

Но я не согласна с Кехо в одном. Он предлагает штурмовать порог. Я предлагаю договариваться. Мой опыт показал: Страж — не враг, а защитник. Он охраняет старую карти-

ну мира, потому что когда-то она была безопасной. И если с ним сражаться, он становится только сильнее. А если спросить, что он охраняет, — он может отойти сам.

В этой тетради ты встретишься со своими Стражами. Они будут приходить в разных обличьях: в повторяющихся кошмарах, в образах, которые душат, в фигурах, от которых хочется бежать. Я научу тебя не биться с ними, а говорить. Потому что за каждым Стражем стоит дверь, за которую ты не решался заглянуть.

Питер Левин: соматика переживания

Питер Левин подарил мне понимание, что сон — это не только образы. Это телесный опыт. Его метод соматического переживания учит: травма живёт не в голове, а в теле. И пока тело не отпустит, разговоры и аналитика бесполезны.

Я убедилась в этом на собственном опыте. Когда я впервые встретилась со своим Стражем, меня буквально вывернуло. Я не плакала, не кричала — меня рвало. Тело отреагировало раньше, чем разум успел понять. И это было правильно. Это было освобождение.

Левин научил меня уважать такие реакции. Не подавлять дрожь, не прятать слёзы, не стыдиться мурашек. Потому что через тело выходит то, что разум не смог переработать. В этой тетради ты найдёшь практики, которые я назвала «Соматическая разрядка». Мы будем слушать тело после каж-

дого важного сна. Потому что инсайт, не прошедший через плоть, остаётся просто мыслью.

Мэттью Уокер: зачем мы спим

Мэттью Уокер — нейробиолог, который объяснил, что происходит с мозгом, пока мы спим. Его книга «Зачем мы спим» стала для меня мостом между мистикой и наукой. Он доказал: сон — это не пассивное отключение. Это активная работа. Мозг перерабатывает эмоции, консолидирует память, строит новые нейронные связи. Сновидения — это не побочный продукт, а важнейшая функция выживания.

Когда я прочитала его исследования, я почувствовала облегчение. Мои ночные кошмары были не проклятием. Это была работа психики, которая пыталась переработать то, что я не смогла прожить днём. Уокер дал мне научное обоснование для практики ведения дневника снов: записывая сон, мы помогаем мозгу завершить процесс. Мы становимся не жертвами, а соучастниками.

Именно поэтому наша тетрадь — не просто сборник упражнений. Это система, построенная на уважении к сну как к физиологическому и духовному акту. Мы не будем пытаться «подчинить» сны. Мы будем учиться с ними сотрудничать.

Вот мои проводники в мире осознанности и нейробиологии. Лаберж дал мне навык, Гарфилд — намерение, Кехо — понимание Стража, Левин — тело, Уокер — научный фундамент. Каждый из них подтвердил то, что я чувствовала интуитивно: сны — это не хаос, а пространство силы. И если ты готов учиться, оно откроется тебе.

Следующий блок будет о тех, кто превращает сны в золото реальности. Об алхимической психологии, родовых расстановках и действии.

АЛХИМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, РОДОВЫЕ СВЯЗИ И СИЛА ДЕЙСТВИЯ

Есть знание, которое не умещается в лабораторию. Оно приходит из старых трактатов, из семейных историй, из тех практик, которые передавались шёпотом, а не через лекции. Я собрала эти осколки в третью часть своей библиотеки. Здесь не будет имён, которые можно проверить по учебнику психологии. Здесь будут те, кто говорил с душой, родом и ветром.

Этот блок я делю на три направления. Алхимическая психология — о том, как сны превращаются в золото. Системные расстановки — о том, что наши ночные образы часто принадлежат не нам, а нашему роду. И практики действия — о том, как не остаться в мире грёз, а вынести добытое в реальность. Всё это — части одного моста. По нему ты пойдёшь от первых спусков в темноту до красной печати на ин-сайте.

Алхимическая психология: фон Франц и Хиллман

Мария-Луиза фон Франц была ученицей Юнга, но пошла дальше учителя. Она не просто анализировала сны —

она читала их как алхимические трактаты. Для неё Нигредо, Альбедо, Цитринитас и Рубедо были не средневековыми стадиями, а описанием внутренней варки, которую проходит каждый, кто решается на глубокую работу.

Когда я впервые наткнулась на её толкование алхимии, меня будто окатило ледяной водой. Я поняла, что мои повторяющиеся сны о несделанном, о незавершённом, о чёрной земле — это не невроз, а классическая стадия Нигредо. Я поняла, что со мной происходит не безумие, а нормальный процесс. Старое должно было отмереть, чтобы появилось новое. Как растение, которое сначала теряет старые листья, а потом даёт новые ростки.

Фон Франц дала мне язык для описания того, что происходит с человеком в процессе трансформации. Её понимание Тени как алхимического «нигредо» стало фундаментом для всей нашей тетради. Каждая стадия, которую ты будешь проходить, — это не просто шаг, а алхимический этап. И если ты знаешь карту, тебе не так страшно идти.

Джеймс Хиллман добавил к этому поэзию. Он говорил: сон — это театр души, где каждый образ — актёр, играющий роль. Не нужно спрашивать, «что означает этот актёр», нужно спросить: «Какую роль он играет в моей жизни?» Этот сдвиг важен. Мы не будем переводить сны на язык понятий. Мы будем входить в них, как в театр, и разговаривать с персонажами напрямую. Это и есть наше активное воображение, наша расстановка.

Системные расстановки: Хеллингер и Рупперт

Иногда сон показывает нам нечто, что мы не проживали. Страх, который не наш. Вину, которая пришла от бабушки. Сценарий, который повторяется из поколения в поколение. Берт Хеллингер открыл, что человек — не изолированный остров. Мы связаны невидимыми нитями с семейной системой, и эти нити тянутся из прошлого.

Его метод расстановок я адаптировала для сольной работы. Мы не будем собирать группу. Мы будем расставлять образы сна на листе, в пространстве комнаты, в собственном теле. Ты увидишь, кто стоит за твоим кошмаром: возможно, это не твой страх, а страх твоей матери, который она не прожила. И тогда твоя задача — не бороться, а с уважением вернуть его.

Франц Рупперт добавил сюда понимание травмы и расщепления. Он объяснил, почему в кошмарах мы так часто видим себя жертвой, а другого — агрессором. Это не фантазия. Это отражение внутреннего раскола, который случился давно. Рупперт дал мне инструменты для работы с такими снами: не впадать в спасение, не впадать в агрессию, а находить точку здорового взрослого, которая способна удержать обе части.

Эти знания лягут в основу твоих практик с повторяющимися родовыми сюжетами. Мы будем не просто разбирать

символы, а искать корни. Потому что, пока корни гниют, цветы не распускаются.

Духовные практики: Кастанеда, Зеланд, Мэрфи

Карлос Кастанеда — умел работать с невидимым. Его воины знали: сон — это не отдых, а поле битвы за себя. Его техника перепросмотра — это способ вернуть энергию, застрявшую в травмах прошлого. Я использую её в разделе Рубеда, когда мы будем забирать силу из тех снов, где ты был жертвой.

Вадим Зеланд дал мне понимание маятников — энергоструктур, которые питаются нашими страхами. Его идеи помогли мне объяснить, почему некоторые сны повторяются, как заезженная пластинка: это маятник тянет энергию. Мы будем учиться отключать эти привязки. Не через борьбу, а через осознанность.

Джозеф Мэрфи напомнил мне простую, но страшную истину: подсознание не отличает реальность от яркого образа. Всё, что ты проживаешь во сне или в глубоком трансе, становится твоей правдой. Поэтому наши практики посева новой реальности будут опираться на этот закон. Мы будем не просто мечтать, а проживать желаемое, как уже случившееся, пока тело не поверит.

Поведенческий коучинг: Трейси, Джефферс, Берн

Знание, оставшееся только в голове, — это выкидыш духа. Эту фразу я повторяю себе каждый день. Потому что самый страшный этап — не спуск в темноту, а возвращение обратно, в жизнь, где нужно действовать. Здесь моими учителями стали люди, которые умеют превращать туман в шаги.

Брайан Трейси научил меня декомпозиции. Когда инсайт слишком большой, он парализует. Мы разбиваем его на маленькие, конкретные шаги. Это не трусость, это стратегия. В этой тетради каждый раздел завершается микро-шагом, который ты выполнишь в реальности. Потому что только так меняется жизнь.

Сьюзен Джефферс сказала: «Бойся, но делай». Это стало моим девизом. Я не жду, пока страх уйдёт. Я действую вместе с ним. И тебя научу. Страх после инсайта — это нормально. Он не должен останавливать. Он должен идти рядом, как старый ворчливый спутник.

Эрик Берн добавил сюда понимание эго-состояний: Ребёнок, Родитель, Взрослый. Когда ты работаешь со сном, ты можешь соскользнуть в испуганного Ребёнка или в критикующего Родителя. Наша задача — удержаться во Взрослом. В том, кто способен смотреть на ужас без истерики и на радость без эйфории. Это и есть зрелость.

Вот и всё. Я показала тебе свою библиотеку. Не для того, чтобы ты запоминал имена, а чтобы ты чувствовал опору. Каждая практика в этой тетради стоит на плечах этих мастеров. Я не пересказываю их. Я переплавila их знание в свой протокол. И если ты готов, мы начинаем спуск.

Следующая страница — Пролог. Тайная история сновидений. Ты узнаешь, откуда пришли эти знания и почему они не должны были исчезнуть.

ПРОЛОГ: ТАЙНАЯ ИСТОРИЯ СНОВИДЕНИЙ

Часть первая. Древние храмы снов

Есть знание, которое не умирает. Оно может уйти под землю, как река, затеряться в песках, но однажды — через сотни и тысячи лет — снова выйти на поверхность. Так случилось со снами.

Сегодня человек просыпается, морщится, трёт глаза и говорит: «Приснится же такое». А потом выбрасывает сон, как скомканный черновик. Он не знает, что держал в руках письмо. И уж точно не знает, что были времена, когда за таким письмом шли через пустыню, поднимались по каменным ступеням и ждали ночи, как ждут встречи с богом.

Были времена, когда сон не считали «работой мозга». Его считали порталом.

Задолго до психоанализа, задолго до дневников и нейробиологии — люди знали: ночь открывает то, что закрыто днём. И не просто знали. Они строили для этого специальные места. Храмы сновидений.

Первыми были египтяне. Они не отделяли мир сна от мира живых. Для них это были две стороны одной дороги. Ко-

гда человек засыпал, его душа отправлялась в путешествие — встречалась с богами, получала советы, видела причины болезней и предупреждения. Сон был не отражением жизни, а её скрытой картой.

Жрецы храмов сновидений умели работать с этой картой. Они не гадали по таблицам. Они спрашивали человека: «Что ты видел? Что чувствовал, когда просыпался? На что это похоже из твоей жизни?» Они знали то, что потом забыли на века: символ — это личный язык. Одна и та же рыба для одного — страх, для другого — благословение. И только сам сновидец может расшифровать своё послание.

Потом пришли греки. Они построили асклепионы — храмы бога Асклепия, покровителя медицины. Туда шли не только с болезнями. Туда шли с запутанной жизнью, с невыплаканными слезами, с вопросами, на которые не было ответа. Человека омывали, проводили в священное место, абатон, и оставляли спать. Считалось, что во сне приходит исцеление. Не всегда как чудо. Иногда как образ, который менял понимание.

Греки называли сновидение «второй жизнью». Они не выдумали это из праздного интереса. Они заметили: тело не поправляется, если душа не увидела правду. Сон был лекарством, а храм — операционной.

И вот что важно. И в Египте, и в Греции работа со снами не была привилегией избранных. Она была технологией. Её передавали. Ей учили. Человек приходил в храм не для то-

го, чтобы ему «погадали». Он приходил, чтобы самому услышать. Потому что ответ всегда был внутри — его нужно было только вытащить.

Потом эти храмы исчезли. Одни — под песком, другие — под новыми религиями, третьи — под суетой, которая всегда боится тишины. Знание ушло в подполье. Но не умерло. Оно пережило всё: костры, запреты, насмешки. И сегодня стучится в тех, кто по ночам просыпается с чувством, что сон был важным, но непонятым.

Эта тетрадь — продолжение той древней традиции. Только храм теперь не на острове и не в пустыне. Он внутри тебя. Ночь — это твой абатон. А сон — это бог, который говорит с тобой каждую ночь. Только теперь у тебя будет не жрец, а инструмент.

В следующих главах мы пойдём дальше: через шаманские путешествия, средневековые гримуары, тибетскую йогу сна. Ты увидишь, что сны всегда были дверью. И те, кто умел её открывать, никогда не оставались прежними.

А пока — просто подыши. Ты только что переступил порог. Пусть эта мысль уляжется. Впереди — спуск.

Древние не знали этих слов — Нигредо, Альбедро, Цитринитас, Рубедо. Но они знали сам процесс. Знали, что сначала душа должна сгнить, чтобы потом очиститься. Знали, что после очищения приходит свет, а после света — действие. Они называли это иначе: ночь, омовение, рассвет, жертва. Но суть одна. Я лишь вернула этому древнему пути его име-

на и приложила к твоей жизни. Не выдумала. Вспомнила.

Часть вторая. Шаманские путешествия и возвращение души

Задолго до того, как египетские жрецы начали строить свои храмы, были другие проводники. Они не оставляли после себя каменных стен и папирусов. Они оставляли ритм. Бубен, дыхание, вой ветра — и тело, которое остаётся лежать у костра, пока дух уходит в другие миры.

Шаманы. Их не учили в академиях. Их выбирала Бездна. Они умирали в одном мире, чтобы родиться в другом. И в своих путешествиях они делали то, что сегодняшнему человеку кажется безумием: они возвращали потерянные души.

Понимаешь, о чём я? В древности люди не сомневались в том, что душа может расколоться. Что после сильного испуга, потери, насилия часть тебя уходит. Иногда — в сон. Иногда — в место, где случилась боль. Иногда — в человека, который эту боль причинил. И человек начинает жить не весь. Как дом, в котором не горит часть окон.

Я знаю это не из книг. Я знаю, каково это — просыпаться с ощущением, что ты не весь. Когда повторяется один и тот же сон, в котором ты что-то ищешь. Когда вроде бы всё хорошо, но внутри — тихая, безнадёжная тоска. Я годами не понимала, что со мной. А потом, когда начала разбираться со снами, поняла: это зов. Часть меня осталась в доме, который я не могла продать. Часть — в комнате, из которой я

уехала пятнадцать лет назад. Часть — в страхе, который я не прожила. И каждая эта часть звала меня обратно. Не чтобы наказать. А чтобы я её забрала.

Шаманы называли это «потерей души». И у них был метод. Они входили в изменённое состояние — через ритм, через пост, через растение — и отправлялись в то место, где застряла душа. Находили её. Разговаривали с ней. И возвращали обратно. Это не было метафорой. Для них это была самая настоящая операция. И после неё человек выздоравливал.

Теперь посмотри на сон. Ведь сновидение — это тоже изменённое состояние. Каждую ночь мы покидаем тело и уходим туда, где нас ждут потерянные части. Проблема в том, что мы забыли, как это делать осознанно. Мы смотрим сон, как кино, а нужно — как на карту. По этой карте можно найти, где ты себя оставил. И вернуть.

Я не шаман. Я не буду бить в бубен и поить тебя отварами. Но я дам тебе инструмент, который работает по тому же закону. В этой тетради, когда мы дойдём до практики возвращения силы, ты пойдёшь в свой сон не как зритель. Ты войдёшь в него, как охотник за утраченным. Ты найдёшь место, где потерял себя. И заберёшь обратно.

Это будет нелегко. Потому что часть тебя уже привыкла жить отдельно. Она может пугаться, прятаться, сопротивляться. Но если ты не отступишь, она вернётся. И ты почувствуешь, как в твоём доме снова загораются окна.

Шаманы знали: без возвращения души не бывает исцеления. Я бы добавила: без возвращения себя из сна не бывает целостности. Потому что сон — это не просто история. Это дверь, за которой ты оставил куски своей силы. И они ждут тебя.

Помнишь, я рассказывала про дом, который не продавался? Однажды я поняла, что дело не в покупателях. Дело в том, что я сама не забрала из него себя. Вещи, эмоции, незакрытые разговоры — всё это держало меня. И только когда я поехала туда и завершила, дом отпустил. Не сразу. Но начал шевелиться.

Так вот, шаманы не зря говорили: прежде чем идти вперёд, верни то, что оставил позади. Наши сны — это следы, по которым мы можем найти дорогу к себе. Нужно только перестать отмахиваться от них и начать идти.

В следующей части мы спустимся в Средневековье, где снами занимались не только жрецы и шаманы, но и те, кто писал гримуары. Ты узнаешь, как люди разговаривали с духами во сне и почему это не сказка.

Часть третья. Средневековые гримуары и разговор с духами

Когда античные храмы заросли травой, а шаманские костры догорели, знание не исчезло. Оно спряталось. Ушло в подвалы, в закрытые ордена, в тексты, которые переписывались при свечах и передавались из рук в руки. Именно там, в сгущающейся тьме Средневековья, родились гримуары — книги, которые не стыдились называть себя магическими. Они не были сказками. Они были инструкциями.

Сегодня слово «гримуар» звучит как декорация из фэнтези. Но в те времена это был рабочий инструмент. В этих книгах описывались ритуалы, заклинания, способы входить в контакт с невидимым. И среди всех этих практик особое место занимал сон. Потому что сон — это единственное состояние, в котором человек без посредников оказывается на границе миров.

Меня это завораживает. Не потому что я верю в каждую строчку старинных манускриптов. А потому что в них сохранён главный принцип: **сон — это переговорная комната.** Средневековый маг не просто ложился спать. Он готовился. Очищал тело, успокаивал ум, формулировал намерение. Он знал, что ночь — не время забытья, а время встречи. И что духи, с которыми он хочет говорить, приходят не по приказу, а по праву.

Конечно, я не призываю тебя чертить пентакли и читать заклинания на латыни. Но я хочу, чтобы ты понял суть. Эти практики, какими бы тёмными они ни казались, были попыткой структурировать то, что с нами происходит каждую ночь. Люди всегда хотели не просто видеть сны, а управлять ими. Задавать вопросы. Получать ответы. Находить выход из тупика.

И знаешь, что интересно? В этих старых текстах нет ни одного сонника. Там нет таблиц «к чему снятся чёрный пёс». Там есть другое: настройка себя перед сном, очищение, вопрос, тишина. То есть всё то, что мы с тобой будем делать в этой тетради. Не потому что я скопировала средневековые ритуалы, а потому что они ухватили саму суть работы со сном. Сначала — подготовка. Потом — вход. Потом — разговор. И мы с ними похожи.

Я знаю, что слово «духи» может вызвать у тебя сопротивление. Духи — это не обязательно бесы и привидения. Это могут быть части тебя, которые ты вытеснил. Это могут быть послания от рода. Это могут быть те самые Стражи, которых мы будем вытаскивать из твоих снов. И если ты не умеешь с ними разговаривать, ты остаёшься слепым.

Средневековые гримуары потому и были опасны, что их читали без подготовки. Но у нас с тобой будет иначе. Мы не будем вскрывать врата без защиты. Мы сначала научимся стоять на ногах, дышать, чувствовать тело. А потом уже шагнём в диалог. Потому что разговор с духами — это не

игра. Это встреча, к которой нужно быть готовым.

Я пишу это не для того, чтобы напугать тебя. А для того, чтобы ты понял: сны — это серьёзно. Это не «просто при-
снилось». Это твоя личная гримуарная комната, в которой
ты можешь получить ответ на вопрос, который не решаешься
задать днём. И если ты научишься туда входить, тебе больше
не понадобятся ни гадалки, ни чужие трактовки. Ты сам бу-
дешь тем, кто читает свою книгу.

В следующей части мы отправимся на Восток, в тибет-
скую йогу сна. Там ты увидишь, что сон можно тренировать,
как мышцу, и что осознанность — это не магия, а навык. А
пока удержи на губах эту мысль: ночь — это не пустота. Это
пространство, в котором уже есть всё, что ты ищешь.

Часть четвёртая. Тибетская йога сна: пробуждение внутри ночи

Пока Запад воевал с духами и запирали знание в гримуары, Восток шёл другим путём. Там не пытались подчинить сон. Там учились просыпаться внутри него.

Тибетские монахи называли это йогой сна. Не просто смотреть сны, а осознавать, что ты спишь, прямо посреди сюжета. Не убегать от кошмара, а остановиться внутри него и спросить: «Кто боится?» Не парить над землёй ради забавы, а использовать сон как тренажёр духа.

Звучит как что-то невозможное. Но для них это была не магия, а ежедневная практика. Как молитва. Как дыхание. Они начинали с простого: в течение дня спрашивать себя — «Не сплю ли я?» Проверять реальность, возвращаться в тело, замечать нестыковки. Это входило в привычку. А потом, однажды ночью, эта привычка просыпалась вместе с человеком внутри сна. И он вдруг понимал: я сплю. И в этот миг мир сна не исчезал — он начинал подчиняться.

Для тибетцев это было не развлечением. Они верили, что жизнь — тоже сон. И тот, кто научился просыпаться во сне, однажды сможет проснуться и в жизни. Перестать быть марионеткой обстоятельств, страхов, чужих голосов. Увидеть реальность такой, какая она есть. Свободной.

Меня это зацепило. Потому что я не ищу в снах аттракци-

он. Я ищу управление. Когда я впервые столкнулась с идеей осознанности, то подумала: «Это не для меня. Я даже сны запоминаю через раз». Но потом поняла: осознанность — это не дар. Это тренировка. И начинается она не ночью, а днём. С простого вопроса: «Где я? Что я сейчас делаю? Не на автопилоте ли я живу?»

Именно поэтому в этой тетради нет магии по щелчку. Есть практики, которые я собирала из разных традиций, в том числе из тибетской йоги сна. Мы будем учиться просыпаться. Сначала — в своей повседневности. Потом — в своих снах. А потом, возможно, в своей жизни.

Тибетцы говорили: «Если ты не можешь осознать себя в сновидении, как ты осознаешь себя в смерти?» Я не знаю, что ждёт нас после. Но я знаю, что большинство людей не осознают себя даже в простом дне. Мы спим наяву: действуем по шаблонам, боимся по привычке, выбираем по инерции. И сны — это зеркало, в котором эта спячка становится видимой.

Поэтому четвёртая часть пролога — не просто про древний Тибет. Она про тебя. Про твой выбор: остаться зрителем или стать тем, кто просыпается. Никакой мистики. Только вопрос.

В следующей, последней части пролога, мы соберём всё воедино. Я покажу тебе алхимический код — Нигредо, Альбедо, Цитринитас, Рубедо — как карту, по которой ты пойдёшь. И тогда станет понятно, почему древние храмы, ша-

манские путешествия, гримуары и тибетская йога — это не разные пути. Это одна дорога.

А пока — закрой глаза. Спроси себя: «Не сплю ли я?» И если ответ «да» — значит, мы уже на верном пути.

Часть пятая. Алхимический код: одна дорога

Теперь, когда мы прошли через древние храмы, шаманские тропы, средневековые подвалы и тибетские ночи, ты, возможно, спрашиваешь: и что? Что общего у египетского жреца, сибирского шамана, средневекового мага и тибетского монаха? Разные эпохи, разные языки, разные боги. Но за всем этим шумом стоит одна и та же карта. Одна и та же последовательность. Один и тот же закон.

Египтянин, входящий в храм сновидений, не просто ложился спать. Он сначала готовился: очищался, оставлял дневную суету, собирал вопрос. Это было погружение в темноту. Смерть старого дня. Начало пути.

Шаман, отправляющийся за потерянной душой, не просто бил в бубен. Он умирал для этого мира, спускался в нижние земли, встречался с тем, что пугало, и возвращался с добычей. Это было очищение. Встреча с тенью. Возвращение силы.

Средневековый маг, который вызывал духа во сне, тоже не импровизировал. Он готовил себя, чертил круг, формулировал намерение. Он входил в контакт с невидимым и выносил оттуда знание. Это было осознанное действие в тонком мире.

А тибетский йог, просыпающийся внутри сна, шёл ещё дальше. Он не просто путешествовал, не просто говорил с

духами. Он становился хозяином своего сновидения. Он понимал, что всё, что ему снится, — это поле, на котором можно сеять. И он сеял пробуждение.

Теперь смотри, как это ложится на язык алхимии. Не важно, знали эти люди слово «Нигредо» или нет. Они проживали его.

Нигредо — это чернота. Спуск. Момент, когда ты оставляешь дневную маску иходишь в темноту ночи. Это подготовка, пост, тишина. Это первый шаг, который делает и жрец, и шаман, и маг, и ты — когда решаешься открыть дневник снов.

Альбедо — это отмывание. Встреча с тем, что поднялось из тьмы. Очищение. Разговор с образами, духами, страхами. Это работа, без которой невозможно идти дальше. Это то, что делает шаман, когда находит потерянную душу. И то, что будешь делать ты, когда начнёшь разговаривать со своими персонажами снов.

Цитринитас — это свет. Рассвет. Когда ты уже не просто борешься, а начинаешь видеть. Ты учишься задавать вопросы и получать ответы. Ты больше не жертва сюжета, а исследователь. Это то, что умели жрецы в храмах сновидений. И то, чему ты научишься в разделе об инкубации.

Рубедо — это красный. Действие. Когда всё, что ты понял, становится жизнью. Ты возвращаешься из сна в реальность и меняешь её. Закрываешь кредит. Говоришь правду. Уходишь от ненужного. Находишь работу. Это то, что дела-

ет тибетский йог, когда просыпается не только во сне, но и в жизни.

Видишь? Все эти традиции — не разные пути. Это одна и та же дорога, просто описанная разными словами. И я не придумала её. Я её вспомнила. Собрала из осколков, которые человечество оставляло на своём пути. И сложила в рабочий протокол.

Поэтому, когда ты откроешь первую практику этой тетради, ты не будешь учиться чему-то новому. Ты будешь возвращать себе то, что уже было. То, что всегда было. Просто раньше у тебя не было карты. А теперь будет.

Мы начинаем спуск.

ЧАСТЬ I. NIGREDO: СПУСК В ПОДВАЛ СНОВ

Мистический пролог: Нисхождение Инанны

Есть миф, которому больше четырёх тысяч лет. Шумеры записали его на глиняных табличках, но не для того, чтобы развлекать царей. Они описывали путь, который рано или поздно проходит каждая душа, решившаяся узнать о себе правду.

Инанна была не просто царицей. Она была богиней неба, любви и войны. У неё было всё: власть, красота, сила. Но однажды она услышала зов, который не дал ей покоя. Её сестра Эрешкигаль, царица подземного мира, осталась одна. И Инанна решила спуститься к ней. Не ради спасения сестры, не ради геройства. Она пошла, потому что не могла больше оставаться наверху, где всё было предсказуемо и подчинено её воле. Она пошла, чтобы познать то, что было закрыто и тайно для нее.

Это первый урок: в Нигредо спускается не тот, кто сло-ман. А тот, кто исчерпал лёгкие пути. Тот, кто чувствует: под ногами — не вся правда. Настоящая глубина — внизу.

Инанна надела семь украшений силы и подошла к первым вратам подземного мира. Страж спросил, зачем она пришла. Она ответила. И тогда он сказал: «Входи, но за проход через каждые врата ты отдашь часть своей силы». И она согласилась.

У первых врат с неё сняли корону. У вторых — скипетр. У третьих — ожерелье из лазурита. У четвёртых — нагрудный щит. У пятых — золотые браслеты. У шестых — пояс силы. У седьмых — последние одежды. Она вошла в тронный зал Эрешкигаль обнажённой, лишённой всего, что делало её царицей.

Почему это важно? Потому что в твоих снах происходит то же самое. Чтобы добраться до сути, тебе придётся снять свои защиты: рационализацию, цинизм, контроль, гордость, жалобу, страх одиночества, привычку всё терпеть. Их не всегда семь. У кого-то больше, у кого-то меньше. Но суть одна: ты не войдёшь в подвал своей души в маске. Только голым.

Эрешкигаль не пощадила сестру. Она убила её. Повесила на крюк, как пустой мешок. И три дня Инанна висела между мирами, пока её не вернули к жизни слуги Энки, бога мудрости. Они послали ей еду и воду жизни. Инанна ожила и пошла обратно. Но подняться она могла только через те же семь врат, возвращая себе каждую вещь по очереди. Она вышла из подземного мира прежней и одновременно другой: узнавшей смерть и не побоявшейся её.

В этом и есть весь смысл Нигредо. Ты спускаешься не для

того, чтобы умереть. Ты спускаешься, чтобы умереть и родиться. Оставить внизу свои старые защиты, а поднять наверх — силу, которая была под ними похоронена.

Поэтому не бойся этой части. Она не про тьму. Она про то, что без тьмы невозможно увидеть звёзды.

Нигредо: что это такое на самом деле

Нигредо — это первая стадия алхимической трансформации. В лаборатории алхимии называли её «чернотой». Они брали исходный материал, нечто грубое и несовершенное, и начинали его разлагать. Грели, толкли, гноили. Материя чернела, умирала, превращалась в хаос. Со стороны это выглядело как порча. На самом деле шла подготовка. Без этого гниения невозможно было получить золото.

То же самое происходит с человеком, который решается работать со снами. Он не может сразу перейти к свету, к вещим снам, к управлению ночью. Сначала он должен собрать ту тьму, которая уже есть. Признать, что его сны — не случайность, а голос. Что в них есть повторяющиеся сюжеты, страхи, образы, которые он годами откладывал. Нигредо — это честный взгляд на то, что накопилось.

Здесь нет места «успешному успеху». Здесь есть работа: записывать, вспоминать, перечитывать, замечать. Ты как археолог, который спускается в собственный могильник. Лопата — дневник. Фонарь — вопрос. И каждая находка, да-

же неприятная, — не обвинение, а материал для будущего золота.

Семь врат, через которые прошла Инанна, — это семь слов твоего сопротивления. Давай назовём их прямо.

Первые врата: отрицание. «Мне ничего не снится», «Я вообще никогда не запоминаю сны». Снится. Всем снится. Просто ты не помнишь. И первое, что нужно отдать, — убеждение, что сны неважны.

Вторые врата: обесценивание. «Это просто бред, ерунда». Нет. Это язык, который ты не выучил. Отдай презрение.

Третьи врата: страх. «Если я начну разбирать сны, я увижу такое, что не смогу выдержать». Увидишь. Но не больше, чем уже носишь в себе. Отдай трусость.

Четвёртые врата: стыд. «В моих снах есть вещи, о которых нельзя писать». Можно. И нужно. То, что ты прячешь, управляет тобой. Отдай стыд.

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.