

Кэтлин Вебстер О`Мейли

# ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ МУДРОСТЬ СНОВИДЕНИЙ

Ведение дневника и толкование  
снов на пути к себе



МОСКВА  
2024

УДК 159.963

ББК 88.6

О-57

THE HEALING WISDOM OF DREAMS

by Kathleen Webster O'Malley

© 2022 by Kathleen Webster O'Malley  
Originally published in 2022 by Hay House Inc.

**О'Мейли, Кэтлин Вебстер.**

О-57 Целительная мудрость сновидений : ведение дневника и толкование снов на пути к себе / Кэтлин Вебстер О'Мейли ; [перевод с английского Сергеева Маргарита]. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (Тайны сновидений. Толкование, управление, гадания).

ISBN 978-5-04-187664-7

Эта книга — руководство по доверию к мудрости наших ночных видений и описанию того, как взаимодействие с миром наших снов дает ощущение направления, помогает исцелить наши боли и энергетические дисбалансы.

Вы научитесь практике осознанных сновидений, узнаете, как задать вопрос и получить ответ прямо во сне, освоите тибетскую йогу сновидений. Вы также узнаете, как правильно вести дневник снов, и научитесь разбираться в архетипах.

Доктор Кэтлин Вебстер О'Мелли — лауреат Премии Visioneers за личные достижения 2020 года за вклад в благосостояние общества в качестве практикующего врача, вдохновляющего автора и наставника подростков и молодых женщин.

УДК 159.963

ББК 88.6

ISBN 978-5-04-187664-7

© Сергеева Маргарита, перевод, 2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*Посвящается Вирджинии Харриган-Ходж Вебстер,  
моей бабушке, которая воспитала во мне такие  
важные качества, как мечтательность и сострадание.  
И её матери, Мэри Луизе Харриган,  
которая привела её в этот мир.*







# Оглавление

От автора .....7

## Часть первая

### ВОЗВРАЩЕНИЕ К СВОЕМУ ЕСТЕСТВУ

**Глава 1.** Ведение записей о вашем путешествии .....17

**Глава 2.** Инкубация сновидений и получение руководства к действию .....36

**Глава 3.** Толкование полученного послания..... 54

**Глава 4.** Почему мы прячемся, убегаем, падаем и летаем ..... 75

**Глава 5.** Переосмысление «ночных кошмаров» ..... 94

**Глава 6.** Игра во сне и раскрытие ваших врождённых способностей .....112

## Часть вторая

### ПРИЗНАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ВСЕГО СУЩЕГО

**Глава 7.** Море обычных снов и «большие сновидения» ..... 135

**Глава 8.** Образы во сне: знакомые и незнакомые .....157





|   |            |
|---|------------|
| <b>Глава 9.</b> Взаимодействие с архетипами животных .....                                    | <b>175</b> |
| <b>Глава 10.</b> Исцеление в осознанном сновидении.....                                       | <b>222</b> |
| <b>Глава 11.</b> Измени свои сны, измени свою жизнь.....                                      | <b>241</b> |
| <b>Глава 12.</b> Техника совместного осознанного сновидения для коллективного исцеления ..... | <b>265</b> |
| Заключение .....  | <b>282</b> |
| Примечания.....   | <b>283</b> |



## От автора

### Бабушкина мудрость

*Летом 1989 года, в 15 лет, мне приснилось, что я гуляла по пляжу и вдруг увидела детскую кроватку. Внутри кроватки была рыбка. Когда я рассказала этот сон моей бабушке, она сказала, что это означает, что кто-то ждёт ребёнка. «Это из-за кроватки?» — спросила я. А бабушка ответила: «Нет, из-за рыбки». У меня не было причин сомневаться в мудрости моей бабушки, поскольку она родила девятерых детей, хотя она так толком и не объяснила мне, какой посыл несла та рыбка.*

*С младенчества до пяти лет бабушка была моим ответственным опекуном. Потом заботиться обо мне вновь стала моя мама. Мы жили на острове Ангилья (это британская территория в Карибском море), в маленькой рыбацкой деревушке под названием Айленд-Харбор. Моя бабушка была маленькой женщиной с огромной силой духа. Когда она тебя обнимала, это было от всей души. Когда она окидывала тебя взглядом, казалось, что этот взгляд проникает в само твоё естество, прикасаясь к твоей душе. Хотя у неё был спокойный нрав, все знали, что ни при каких обстоятельствах ей нельзя перечить, так как её острый язык был не менее известен, чем её лучезарная улыбка.*

*От восхода солнца до позднего вечера бабушка проводила дни, готовя, сажая или собирая урожай и ухаживая за своими курами, свиньями, козами и овцами, в то время как мой дедушка, моряк и рыбак, уходил в море. Она знала*



землю. Она понимала её циклы и ритмы. Она каким-то образом знала о пользе каждого растения, росшего вокруг, в то время как меня больше занимали ящерицы и жуки, в том числе гусеницы, которых я находила в её ведре с чищеной кукурузой.

Даже после того, как было решено, что я снова буду жить с мамой на острове Сент-Томас, я по-прежнему проводила каждое лето с бабушкой и дедушкой. Даже несмотря на отсутствие электричества и всяческих удобств, мои лучшие детские воспоминания были связаны с их домом... и, как говорила моя бабушка, с валянием дурака на острове. Моя бабушка всегда прислушивалась к моим ночным снам и обычно рассказывала мне, что они означают. Но иногда вместо этого она спрашивала: «Дитя, ты не забыла помолиться прошлой ночью?» А иногда отвечала просто коротким «хм». При этом её губы были плотно сжаты, как бы показывая, что когда-нибудь я пойму, что она знала значение того сна, но я ещё не была готова его услышать. Когда я начала свой путь в материнство, бабушкино толкование рыбки подтвердилось. При помощи снов о рыбке моя внутренняя мудрость каждый раз сообщала мне, что внутри меня зарождается новая жизнь.

Я пережила девять беременностей, в том числе трое внезапных преждевременных родов. Также у нас были две неудачные попытки гестационной суррогатной беременности. Наша единственная выжившая дочка была от второй беременности. За несколько недель до того, как эта беременность подтвердилась, мне приснилась рыба, плавающая в небе. Благодаря этому сну я точно знала, когда зачала, по крайней мере так мне казалось. В тот день, когда у меня появились признаки преждевременных родов, УЗИ показало 28 недель беременности, а не 34, как получалось по моим расчётам. Всё это время за моей беременностью наблюдала акушерка. За исключе-



нием небольших кровянистых выделений примерно на восьмой неделе, эта беременность протекала без осложнений, поэтому ультразвуковых исследований на ранних сроках не проводилось.

В то утро, когда у меня начались роды, моя акушерка Сью объяснила, что для безопасных родов дома срок ещё слишком мал. Она поехала в больницу вместе со мной и моим мужем. Там мне сделали инъекцию стероидов, чтобы ускорить развитие лёгких у ребёнка, и вкололи лекарство для остановки схваток. Затем провели второе ультразвуковое исследование, и результаты оказались теми же. «Беременность не более 28 недель», — настаивали мои врачи. Я без конца задавалась одним вопросом. Как же я могла так ошибиться? Врачи объяснили мне, что, несмотря на все их усилия, им не удаётся остановить роды. Моим единственным вариантом было экстренное кесарево сечение, и поэтому моя крошечная, но здоровая девочка появилась на свет тем же вечером в 22:38. В результате оказалось, что ей 34 недели, её рост 46 сантиметров и вес 2 килограмма 12 граммов. Всего через 10 дней в отделении интенсивной терапии для новорождённых нас с ней отпустили домой. Именно тогда я начала уделять ещё более пристальное внимание своим снам, поскольку именно мой сон открыл мне правду о появлении моей дочери в утробе и в этом мире.

Излишне говорить, что моя заветная мечта о родах в воду в собственном доме так и осталась лишь мечтой. Этот способ казался мне самым естественным, поскольку я выросла в окружении моря. Несмотря на то что в 13 лет я чуть не утонула, меня по-прежнему тянет к водоёмам. Наш дом в центральном Массачусетсе расположен на полуострове, с одной стороны от которого находится большой пруд, а с другой — один из моих любимых штатов Новой Англии — Мэн, где горы встречаются с морем.



«Иди к морю», — любила говорить моя бабушка. Она верила, что море — это лекарство практически от любого недуга, физического или иного. Она отпускала нас на море без единого слова предостережения. Часто мы вместе с моими двоюродными братьями и сёстрами плавали в океане без присмотра взрослых. Бабушка верила, что с нами всё будет в порядке, и так оно и было. Если бы мы с ней могли сейчас поговорить, я знаю, она бы сказала: «Дитя, ты никогда не была без присмотра. Я попросила море присмотреть за всеми вами. Если когда-нибудь вы отважитесь зайти слишком далеко, его волны мягко подведут вас ближе к берегу. А теперь, теперь я стала частью моря...»

Всякий раз, когда мне было печально, мои сны уносили меня к морю, и там я находила исцеление. После потери нашей дочери Джейд, во время вторых преждевременных спонтанных родов, я вернулась в тот знакомый мир грёз, и каким-то образом воспоминание о кроватке вошло в мой нынешний сон. Это было летом 2006 года. Мой спящий разум начал искать кроватку на пляже, думая, что внутри моя малышка. Полагая, что кроватку унесло течением, я бросилась в море. Появилась приливная волна и, мягко вытолкнув меня из пучины, понесла меня вперёд и несла до тех пор, пока я не проснулась. Я полагаю, что эта приливная волна являлась аспектом моего более глубинного «Я», помогающего мне пробудиться и не терять из виду мою другую дочь, которой тогда было два года и которая нуждалась в своей матери. Я убеждена, что наше глубинное «Я» всегда переориентирует нас на жизнь и на достижение нашей главной цели.

## **Ценность наших снов**

Моя работа в качестве интегративного специалиста по оздоровлению позволила мне увидеть, что неосознанные и непроработанные эмоции могут сформировать физи-



ческие симптомы глубоко в недрах организма. Сны приходят к нам не для того, чтобы исправить нас, а для того, чтобы побудить нас исследовать наш внутренний мир и провести нас через самые трудные моменты жизни. Они соединяют нас со скрытыми, наиболее уязвимыми частями нас самих, с нашими врождёнными способностями и с объединяющей нас с другими людьми целью. Они освещают нам путь в самые мрачные времена, помогая раскрыть, кто мы есть на самом деле и кем мы могли бы стать.

«Доверьтесь вашим телам», — часто говорю я своим клиентам. Боль и дискомфорт, разочарование и неуверенность, утраты и горе часто отвлекают нас от того, чтобы прислушаться к мудрости тела и довериться ей, мудрости, присущей природе и всем формам жизни. Доверяя мудрости наших снов, мы доверяем нашему глубинному «Я» и чему-то большему, чем мы сами: силе жизни, которая позволяет нам существовать такими, какие мы есть, чувству общности и общей цели, связи с высшей силой, как бы мы её ни называли. На страницах этой книги некоторые из моих клиентов любезно согласились поделиться своими снами и опытом исцеления. Большинство имён были изменены в целях конфиденциальности.

Аналогичным образом мой более мистический опыт показал мне, что сны позволяют нам заглянуть в другие реальности за пределами нашего физического мира, открывая новые пути для осознания этого мира и друг друга. Говорят, наши бабушки когда-то носили нас в своих утробах; я верю, что теперь мы носим их в своих. Я почти слышу, как моя собственная бабушка говорит:



*«Я — море. Я — песчинки на берегу, морская звезда, ракушки. Услышь мой смех в своём. Увидь мою улыбку в своей улыбке... Я всегда рядом, ибо я есть вечная любовь».*

Наши сны служат мостом между нашим сознающим разумом, нашим чувствующим телом и нашим глубинным сознанием. Они взывают к более глубокому самоосмыслению.

С помощью примеров историй и записей в дневниках сновидений «Целительная мудрость сновидений» иллюстрирует, как взаимодействие с нашими ночными видениями даёт нам чувство направления, помогая нам излечить и пережить текущее горе, прошлую боль и даже травму, полученную до рождения, когда информация, полученная в утробе матери, влияла на нашу жизнь, хотя мы этого и не осознавали.

Сны также могут быть игривыми, вдохновляющими нас на творчество и позволяющими нам открыться прогрессивным способам мышления и бытия. Сравнивая бодрствующую группу и группу после фазы быстрого сна, исследователи из Калифорнийского университета в Беркли обнаружили, что группа участников после быстрого сна на 15–35% легче справилась с решением поставленной задачи, чем бодрствующая группа. По словам директора Центра исследований сна человека доктора философии Мэтью Уокера [1], именно во время сна со сновидениями наш мозг берёт все наши исходные знания и устанавливает связи, которые создают решения «ранее неразрешимых задач».



## Понимание и взаимодействие с нашими снами

Наряду с рассказами о своём путешествии к обрётённой силе и полному исцелению, в этой книге я также делюсь техниками ведения дневника сновидений, визуализации и медитативными практиками, которые помогут вам развить чувство доверия к голосу вашей внутренней сущности, призвать способности нашего материнского наследия — всё, что питает, поддерживает, соединяет и связывает нас за пределами пространства и времени.

Первая часть этой книги выходит за рамки анализа и интерпретации сновидений. В ней намечен путь к восстановлению вашей настоящей сущности, углублению вашего понимания своего внутреннего мира, раскрытию голоса вашей внутренней мудрости и ваших врождённых способностей. И хотя я пыталась сделать это руководство как можно более линейным, когда речь заходит о нашем глубинном сознании, определить абсолютное начало, середину и конец очень нелегко. Рассматривайте этот материал как основу практики, которая учит чтить мудрость снов.

В первой части представлены конкретные инструменты, такие как методы улучшения запоминания снов и ведения дневника сновидений, а также практика получения руководства к действию через сны, известная ещё со времён Древней Греции как «инкубация сновидений». Вы узнаете, как лучше понимать смысл сновидений и их связь с текущими жизненными обстоятельствами, как при помощи переосмысления эффективно бороться с тем, что мы называем ночными кошмарами, и как развивать сострадание к себе, иссле-



дую более уязвимые аспекты самих себя, позволяя нам исправлять неудачные паттерны и жить более аутентично. И наконец, вы поймёте, как взаимодействовать со снами в форме игры и как раскрыть ваши внутренние таланты.

Вторая часть «Целительной мудрости сновидений» посвящена мистическому аспекту нашей жизни, позволяющему нам увидеть, что наша жизнь наяву тоже является сном, образованным из наших убеждений, фантазий и ожиданий, и что на сон также влияет мир духа. Мы поразмышляем на тему того, как обычные и большие сны наполняют и преображают нашу жизнь. Мы узнаем, как общаться с предками, проводниками и близкими людьми, ушедшими в мир иной; узнаем об архетипах животных, которые приходят во снах в разных культурах. Эти образы и символы из сновидений углубляют понимание нашего внутреннего мира и мира, окружающего нас. Мы рассмотрим осознанные сновидения как технику исцеления, изучим тибетские практики йоги сновидений и, наконец, рассмотрим технику совместного осознанного сновидения для коллективного исцеления.

Хотя ни один человек не несёт ответственности за прекращение всех страданий в мире, каждый из нас может принять участие во всеобщем исцелении, начав со своей собственной жизни. Процесс исцеления заключается не в том, чтобы собрать разбитые кусочки воедино. Скорее речь идёт о восстановлении того, что уже есть внутри нас и является нерушимым, — нашей сути как личностей и взаимосвязанных частей великого целого. Это признание того, что, хотя простых ответов на величайшие жизненные вопросы не существует, жизнь постоянно пока-





зывает нас, кем мы можем быть. Целительная мудрость сновидений предоставляет необходимые практики для взаимодействия со своими снами и пробуждения более глубокого понимания того, как наши жизненные трудности приводят нас к исцелению, созиданию и служению в этой запутанной паутине жизни.

