



Д
Здравствуйте, мои дорогие читатели!

А ведь мы с вами знакомы! Я уверена, что вы хотя бы раз в жизни держали в руках мою книгу — ведь за девять лет я написала их более тридцати, многие стали бестселлерами. Но те книги были другими. Нет-нет, обложки, иллюстрации, страницы со словами, все, как положено, не придерешься. Но их писала другая я — под псевдонимом, о другой жизни. Та, бывшая, я многого в жизни еще не понимала. Я была молодой!

А теперь мне уже исполнилось сорок. Но я отчего-то продолжаю чувствовать себя полной сил, и часто мне кажется, что впереди у меня ~ целая жизнь.

Однажды долгим и холодным осенним вечером, глядя в темное окно, я вдруг поняла: пора снимать профессиональную маску! Мне больше несимпатичен мой псевдоним и неинтересно то, о чем я писала все эти годы.

И тогда я решила написать книгу — свою книгу. О себе, от своего имени. Я решила начать все с начала и предстать перед вами такой, какая я есть — настоящей. Счастливой!

Я действительно очень счастливая женщина: ведь у меня есть маленькая дочка с за-

бавными кудряшками на макушке и пылкой, восторженной любовью ко всем собакам в мире, взрослый сын, баящий: «Мама, у меня сегодня зачет!» и распеваящий в ванной по утрам «Сердце красавицы...», у меня есть любимый муж, который искренне уверен, что я — самая умная, добрая и талантливая женщина в мире.

А я еще я счастлива оттого, что могу просто жить, растить детей, любить эту жизнь и радоваться каждой ее минуте: разговору по душам с друзьями, встрече с хорошим человеком, вдруг вспомнившейся истории из детства, снегу за окном накануне Рождества...

И я хочу, чтобы вы тоже ощутили себя счастливыми людьми, мои дорогие читатели! В каждой новой своей книге я буду очень стараться помочь вам найти ваше счастье.

А в том, что оно есть у каждого человека, я совершенно уверена.

Ваша Мария Милаш

Мария Милаш

ЗНАКИ СУДЬБЫ



act
Издательство Сова

Москва Санкт-Петербург
2005

УДК 1/14
ББК 86-42
М60

Художник *И. Седова*

Подписано и печать 8.07.05. Формат 84x108'/₃₂.
Усл. печ. л. 8,4. Тираж 5000 экз. Заказ № 1858.

Милаш, М.

М60 Знаки судьбы / Мария Милаш. — М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. — 156, [4] с: ил.

ISBN 5-17-032323-9

Эта книга расскажет о науках, которые не проходят в школах и высших учебных заведениях. Хиромантия, физиогномика, искусство создания амулетов, талисманов и оберегов, толкование снов и гадание по «Книге перемен» — это то, чему человек может научиться только сам. А научившись этому, вы научитесь корректировать свою судьбу, находить правильный подход к любому человеку. Эта книга подскажет вам, как уберечь себя от неожиданностей и неприятностей, научит вас быть хозяином своей жизни. Вы забудете слово «рок», потому что рок преследует только тех, кто не умеет пользоваться подсказками, скрытыми в нетрадиционных знаниях, накопленных человечеством в течение многих веков.

УДК 1/14
ББК 86.42

Популярное издание

Милаш Мария

ЗНАКИ СУДЬБЫ

Ответственным редактор *И. Аряпова*
Художественное оформление *А. Филиппова*
Компьютерная верстка: *Е. Саяхитта*
Технический редактор *А. Бадоязова*
Корректор *И. Неширока*

Общероссийский классификатор продукции
ОСЧ-005-93, том 2; 953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№7199.02.953.Д.001056.03.05 от 10.03.2005 г.

ООО «Издательство АСТ»

66000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Кочетова, д. 93
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: yalpub@aha.iu

ООО «Сова»

19512, г. Санкт-Петербург, а/я №51
&ппш1: 0Gosova@mail.wplis.Bct

© М Милаш, 2005

© ООО «Издательство «Сова», 2005

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии
ФГУП «Издательство «Самарский Дом печати»,
443080, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.

Предисловие

Интерес к «необычным наукам» мне достался от бабушки. Рассказывают, что с раннего детства она собирала книги (а в то время такие книги были огромной редкостью!) о гаданиях, снах и предсказаниях. Бабушка много общалась с цыганами, которые в те годы большими таборами кочевали по Бесарабии, Именно у цыган она научилась читать судьбу по руке, они же учили ее узнавать характер человека по чертам его лица, мимике, манере держаться. В этих науках — хиромантии и физиогномике — бабушке в нашем городке не было равных. Кое-чему она научила и меня. Правда, я редко применяю эти знания в повседневной жизни, другая у меня судьба и другая профессия. Но то, о чем рассказывала бабушка, помню крепко, и это часто помогает мне в моей журналистской деятельности: нет человека, к которому я не сумела бы в конце концов найти верного подхода.

Умение делать амулеты и талисманы у меня от туда же, из моего молдавского детства. У нас было принято с детства носить обереги, даже младенцам на второй—третий день после рождения непременно надевали крохотный детский оберег, чтобы защитить малыша от воздействия злых энергий. Талисманы делались на все случаи жизни: на сохранение здоровья, на счастливую любовь, на создание крепкой семьи, на удачу в делах, а уж в дальнюю дорогу никто и

не мыслил отправиться без «дорожного» амулета. И каждый ребенок знал, какие деревья, цветы, камни, растения — «его», а какие ему лучше не брать в руки, потому что они — «чужие».

Я расскажу вам о том, что рассказывала мне бабушка, постараюсь научить вас тому, чему с детства учили меня; и я уверена, что вы по-другому посмотрите на свою жизнь.

Пусть эта книга поможет вам подружиться с удачей и научит защищать себя и свой дом от неприятностей и злых людей.



Когда мы спим...



Что происходит с нами, когда мы спим? Принято считать, что в эти часы мы отдыхаем. На самом же деле в то время, когда ваше тело пребывает в блаженном расслаблении после дневных нагрузок, наш мозг продолжает активно работать. Правда, работают уже не те отделы мозга, которые трудились днем, сознание наше тоже отдыхает. Зато на «трудовую вахту» становится подсознание. Оно анализирует накопленную информацию, делает выводы и через сны старается намекнуть нам, как жить дальше, чтобы все СЛОЖИЛОСЬ удачно и благополучно. Иногда мы эти намеки слышим, и тогда спустя какое-то время восклицаем: «А сон-то был в руку!» Иногда голос подсознания до нас не доходит. А жаль: если бы мы научились помнить и правильно понимать свои сны, многих неприятностей в жизни нам удалось бы избежать.

Что такое сновидения? Однозначного ответа на этот вопрос нет. Одни специалисты утверждают, что



сны — это общение с нашим вторым, глубинным «Я», которое знает о нас гораздо больше, чем мы сами. Другие утверждают, что в своих снах человек общается с Космосом, подключается к космической «базе данных» и таким образом обучается, получает сведения, которые в этой «базе» накоплены за тысячелетия. Третьи уверены, что, когда мы спим, наши души путешествуют по различным мирам.

Есть и другие теории, их много.

Ученые различных профилей давно занимаются проблемами сна, но никто так и не смог объяснить, почему именно сны могут предсказать нам наше будущее, предостеречь нас от ошибок, подсказать пути решения насущных проблем.

А ведь нас интересует именно эта сторона сновидений! Поэтому-то мы и обращаемся к сонникам.

Один из первых сонников был составлен в 2000 году до н. э. в Древнем Египте и содержал не только толкования снов, но и описания магических ритуалов, которые были призваны защитить спящего от злых духов ночи.

Древние греки считали, что в снах людям являются древние боги, чтобы предупредить спящих о грядущих опасностях.

В Спарте, если нужно было решить важную государственную задачу, особые чиновники укладывались спать в храмах, чтобы боги подсказали им верное решение проблемы. Если человек заболел, он должен был прийти в храм бога Асклепия (Эскулапа) и там, совершив предварительно ряд церемоний, уснуть. Считалось, что именно во сне ему будет показано, что он должен делать, чтобы снова стать здоровым.

В Древней Индии полагали, что во время сна душа покидает тело и совершает странствия по различным мирам, в частности, отправляется в мир будущего.



Зигмунд Фрейд называл сны «путем к бессознательному». Он успешно пользовался толкованием сновидений в своей медицинской практике.

А известный целитель Эдгар Кейс на основании сновидений сделал более 25 тысяч предсказаний, которые сбылись почти все до единого.

Лично я убеждена: мир снов так же реален, как и наш дневной мир. В «сонном» мире мы учимся жить, там мы можем совершенно по-новому увидеть окружающих нас людей, разглядеть тревожащие нас ситуации «свежим» взглядом, получить намек, а то и полноценный совет, как решить наши проблемы. И если мы, извините за каламбур, научимся хорошо учиться во сне, наша дневная жизнь станет намного легче.

Сны вещие и невещие

Самое интересное в науке о снах — это, наверное, толкование вещих снов, снов-предсказаний. Как узнать, вещий сон тебе приснился или обычный, ничего не значащий? Одни говорят, что верить можно только тем снам, которые приснились с четверга на пятницу. Другие утверждают, что вещие сны — только те, для которых можно найти четкое толкование в соннике. Третьи считают, что и дни недели, и сонники — ерунда, а доверять нужно только своей интуиции: если чувствуешь, что сон вещий, значит, так оно и есть. На самом же деле все гораздо сложнее.

Мне мой первый вещий сон приснился в двенадцать лет.

Мне приснился дракон. Он был не очень большим и совсем не страшным, но я почему-то понимала:



дракон этот — существо могущественное, почти всесильное.

— Скажите, пожалуйста, где моя бабушка?

— Поднимается в лифте к белым облакам, — услужливо ответил дракон.

Этот ответ отчего-то меня очень огорчил. Мне совершенно не хотелось, чтобы бабуля поднималась к белым облакам — даже в лифте! Она гораздо больше устраивала меня здесь, рядом.

~ Извините, ~ жалобно обратилась я к дракону, — а нельзя ли ее вернуть обратно, к нам?

— Можно, — покладисто кивнул дракон. ~ Утебя в коридоре стоит большой деревянный шкаф. В нижнем ящике этого шкафа лежат красные шерстяные носки. Достань носки, выверни их на «левую» сторону, и твоя бабушка вернется.

Самое удивительное, что, проснувшись среди ночи, я, не раздумывая, отправилась в коридор, к шкафу. В нижнем ящике действительно лежали красные шерстяные носки (мне было всего двенадцать, и л понятия не имела, куда именно мама складывает зимние вещи!), я вывернула их наизнанку, улеглась и тут же уснула — до утра. А утром нам позвонили из больницы: оказывается, ночью у бабушки был сильнейший гипертонический криз, ее еле-еле спасли. И до сих пор я пребываю в уверенности, что помогла спасти ее именно я — тем, что вовремя вывернула на «левую» сторону шерстяные носки из старого шкафа. Я понятия не имею, как могут быть связаны носки с благополучным исходом гипертонического криза, но... Ведь «...есть много, друг Горацио, на свете, что и не снилось нашим мудрецам».

Когда я вспомнила этот случай из детства, я стала расспрашивать друзей и знакомых: снились ли им ког-



да-нибудь вещие сны? Оказалось: да, каждому хоть Однажды в жизни приснился сон «в руку», а некоторым такие сны снятся с удивительным постоянством.

Вот какие сны пересказали мне мои друзья и знакомые.

Однажды моя жена с ребенком поехали отдыхать на Черное море. И вот где-то через неделю после их отъезда мне снится: купается Егорка (сын) в море и вдруг начинает тонуть, Молча барахтается в воде, даже не кричит, и видно, что сил у него остается все меньше, не выплыть ему... А рано утром позвонила жена: Егора положили в больницу с сильнейшим приступом астмы. Он у нас астматик с детства; пошли они на пляж, а ингалятор забыли, вот и случился у него тяжелый приступ. Слава Богу, сына спасли, а я с тех пор уже не смеиваюсь над теми, кто верит в вещие сны и покупает сонники...

Моего сына Николая еще необученным новобранцем отправили воевать в Чечню. Разумеется, мы все очень переживали, каждый день думали о сыне. А спустя три месяца нам сообщили, что Коля погиб. Стоит ли рассказывать, что мы испытали, получив это известие? В первую ночь я долю не могла уснуть. Потом задремала, и снится мне сон. Мой Коленька — веселый, смеется, говорит: «Мама, не плачь, я скоро вернусь!»

Проснулась я, а на душе еще тяжелее: надо же, просто издевка судьбы какая-то ~ именно когда мы узнали, что Коли больше нет, он мне во сне обещает вернуться!.. Мужу про этот сон даже рассказывать ничего не стала, он и так от горя весь почернел. И вдруг через два с половиной месяца нам



звонят, просят зайти в военкомат. Я как-то сразу почувствовала: не просто ради формальностей просят прийти, что-то важное скажут! Тут мне мой сон и вспомнился — аж сердце захолонуло! Неужели жив сын? Оказалось, подобрали Колю идущие следом за их частью солдаты (из другой части), вынесли тяжело раненного с поля боя, отвезли в госпиталь. Сын долго был без сознания, а документов и него почему-то при себе не оказалось, вот никто и не знал — кто он, откуда. Как в себя пришел, рассказал, назвался, потом сведения эти долго до России гили, до нас. А еще через полтора месяца сынок наш вернулся. Я ему про свой сон рассказала, а он говорит: «Я, мама, когда раненый в бреду лежал, все переживал, что ты будешь думать, что я погиб, ну, я тебя и утешал, убеждал, что вернусь. Уж очень мне тебя жалко было!» Ему потом медсестры сказали, что он все время, когда без сознания был, со мной разговаривал...

Моя дочка уехала по контракту работать за границу на три года. Я по ней, конечно, очень скучала. Ну, что успеешь рассказать по телефону, когда звонишь из Австралии? Только и знали друг о друге, что обе мы живы, здоровы, вот и все разговоры. И однажды мне снится сон: идет моя Оленька по полю, а поле все ~ в красных маках. На дочке надето белое платье, очень красивое, на голове — веночек из каких-то удивительных цветов. Я ее окликаю, зову, а она тихо-тихо мне отвечает: «Мама, я не могу к тебе вернуться, у меня теперь другая жизнь начинается...» Я проснулась и стала плакать: отчего-то показался мне этот сон зловещим ~ дескать, уходит от меня моя доченька навсегда, да еще платье это белое... Ну, сами понимаете, какие мысли в голову приходят. А через не-



делу звонит Оля: мама, я замуж выхожу! Оказалось, познакомилась она там с каким-то хорошим человеком, и буквально за две недели они решили пожениться. Вот почему — и платье белое, и цветы, и новая жизнь у нее, а я-то, глупая, испугалась!..

Сейчас живут они с мужем прекрасно, маленький у них родился, все хорошо. Меня к себе зовут, и я, наверное, поеду: что тут одной жизнь доживать? Мы с дочкой потом про мой сон разговаривали; оказалось, он мне приснился в ту ночь, когда ее муж (тогда еще будущий) Грегори ей предложение сделал. Вот ведь как бывает!..

Такие сны вполне объяснимы. Между близкими, любящими людьми всегда существует некая «телепатическая» связь. Днем мы эту связь практически не ощущаем — мешают хлопоты, суета. А ночью, когда наше сознание умолкает и перестает мешать нам слышать голос подсознательного, информация поступает свободно, легко.

А вот со снами, предсказывающими будущее, все гораздо сложнее.

Ает десять назад мне приснился странный сон. Тихий-тихий серый день, очень низкое небо. Посреди огромного поля — высокий холм, а на холме стоит монах с кадилом в руке. Тишина такая вязкая, и в ней слышны перезвоны какие-то, лязг металла, цоканье конских копыт. Я тоже стою на холме — рядом с монахом. А внизу движется войско — пешие, конные; течет это войско, как огромная река. Монах кадилом машет — благословляет идущих, на кадиле монотонно позвякивают цепи. Никто не произносит ни звука. У меня в руках ~ повод, видимо, конь мой стоит за спиной, но я его не вижу. Я почему-то знаю, что должна здесь находиться,



это — мое место. Хотя понятия не имею, что это за место, что за войско идет внизу, что вообще тут происходит. Еще помню ощущение, что стоим мы здесь давно, и войско мимо нас идет уже не первый час, все не кончается, и монах, что рядом, устал, он немолод уже. Но — надо стоять, надо благословлять идущих на войну, эти бесконечные ряды конных и пеших...

Я смотрю в лицо монаха — суровое лицо и очень красивое, я давно его знаю.

А войско идет, звенят латы, звенит кадило, и мне начинает, казаться, что все это будет продолжаться вечно, никогда не кончится...

Через неделю мы с сынишкой (ему тогда было лет шесть) зашли по дороге домой в ближайший храм. Там шла служба. И, только мы на порог, прямо на нас идет священник с кадилом в руках. Я остолбенела: это был монах из моего сна! Батюшка взглянул в мое лицо, чуть запнулся, замер на миг... потом улыбнулся и пошел дальше.

— Мама, ты что, знаешь его? — удивился сын.

— Может быть, — согласилась я. — Во всяком случае, я его уже видела однажды.

~ И он тебя знает, — кивнул сын. — Вон как взглянул! Точно знает.

Этот священник стал потом моим духовным отцом. Однажды я рискнула и сказала ему:

— Батюшка, ведь вы мне однажды приснились! Я тогда вас еще и не знала...

— А, это на холме-то... — улыбнулся батюшка. И больше ничего не сказал. И я промолчала, потому что к тому времени уже хорошо знала: есть вещи, о которых лучше молчать.

Этот мой сон — типичный сон-предсказание. Какие еще бывают сны?



СНЫ-ПОДСКАЗКИ

Сны, подсказывающие нам, как решить ту или иную проблему, над которой мы давно уже бьемся, также известны издавна.

Лучшее подтверждение тому — исторические факты.

Д. М. Менделеев долго не мог решить, в каком порядке необходимо расположить элементы в своей периодической таблице, решение пришло ему во сне, и с тех пор таблица Менделеева существует вот уже не первое столетие в том самом, приснившемся ученому виде. Кое-что в нее, правда, добавили потомки, но это, как говорится, всего лишь последствия бурного развития науки, основа-то осталась неизменной.

Пушкин сочинил во сне стихотворение «Пророк», строки из послания «Лицинию», некоторые стихи из «Полтавы».

Л. Толстому приснился сюжет «Отца Сергия», а потом уже он воплотил свой сон на бумаге.

Будущих героев своих произведений часто видел во сне и Ф. М. Достоевский. Один из таких снов лег в основу романа «Подросток».

Когда Чехов писал рассказ «Черный монах», ему приснился монах-призрак, впоследствии писатель ввел этот сон в свой рассказ отдельным сюжетом.

Сальвадор Дали на ночь клал рядом со своей постелью металлический поднос, а в руки брал тяжелый ключ. Когда художник хорошенько засыпал, ключ падал на поднос, и поднос громко звенел. Дали просыпался и записывал приснившиеся ему образы, которые потом ложились в основу многих его картин.

Шуман также вскакивал по ночам, чтобы Записать мелодию, которую ему подсказывали приснившиеся Шуберт или Мендельсон; композитор часенько рассказывал о таких ночных явлениях коллег своим друзьям.



Сны-предостережения

Сны-предостережения предупреждают нас, что будет происходить в нашей жизни, если мы не изменим в ней что-то, не захотим учиться терпению и мудрости.

Самый, наверное, яркий пример сна-предостережения ~ сон матери декабриста Рылеева. В своем дневнике она подробно описала этот сон. Когда ее сын был маленьким, он тяжело заболел, находился на границе жизни и смерти. Мать долго и горячо молилась о сыне. В одну из ночей ей приснился сон. Во сне чей-то голос сказал: «Ты просишь спасти твоего сына. Но ты ведь не знаешь, что с ним будет, когда он вырастет. Хочешь посмотреть?» — «Хочу!» И женщине показали все подробно: как растет ее выздоровевший сын, чем он занимается, — картинки следовали одна за другой, как в кино. Если вы изучали историю, вы уже догадались, какая картинка в этом «кино» была последней. Ее — виселицу — матери тоже показали. «Ты увидела, сколько горя и позора принесет тебе твой сын, — сказал голос. — Ты по-прежнему хочешь, чтобы он поправился?» — «Хочу! Пусть ~ позор, пусть ~ торе, только бы сейчас мой мальчик, мое сокровище был со мной!» Маленький Рылеев выжил. И все в его жизни так и случилось, как показали матери. Не пожалела ли она о своих молитвах в ту, давнюю, ночь? Бог весть...

Один мой знакомый альпинист рассказывал, что в детстве ему часто снился один и тот же сон: огромное кладбище, он ходит по дорожкам и к каж-



дому надгробию кладет букет цветов. Сон был не страшный, но повторялся регулярно.

Альпинистом приятель, когда вырос, стал замечательным, на его счету было более двухсот сложных и очень сложных восхождений. Сон про кладбище ему больше не снился. Вот только однажды он с группой пошел на очередное восхождение, и они попали в лавину. Погибли все, чудом мой приятель остался жив. А когда хоронили друзей, вдруг вспомнил тот сон из детства...

Одна моя знакомая рассказала мне такую историю. Она собиралась лететь в отпуск на море. Настроение, разумеется, было прекрасное. И вот накануне отлета снится ей сон: чистое небо, а на маленьком белом облачке сидит седой старичок и ласково ей улыбается. Она же кувыркается в небесной синеве, и так ей хорошо, радостно. И старичок веселый ей говорит: «Вот видишь, милая, как здесь хорошо! А ты боялась...»

В общем, проснулась моя подруга поутру и побежала билет на самолет сдавать. Потом она рассказывала:

— Я и сама не поняла, отчего вдруг такое решение возникло. Сон-то был хороший такой, приятный, ласковый... А только мне не понравилось, что я в небе кувыркаюсь, а на меня добрый старичок любуется. Я и решила: я уж лучше здесь, на земле, как-нибудь покувыркаюсь еще; может, это и не так занято, зато надежно и привычно!

Самолет, на котором она собиралась лететь к морю, разбился. И погибла бы моя подруга, если бы не послушалась своего сна-предупреждения об опасности.



Кандидат медицинских наук А. Ляпидевский утверждает: «Дело в том, что абсолютно все сны можно называть вещими. В том смысле, что наша Душа каждую ночь обучается, судя по всему, с помощью представителей иной ступени Разума, безусловно существующего... Можно с уверенностью сказать, что часть этих «уроков» предназначена для самых глубин нашего подсознания, оттого и не помнится большинство увиденных снов... Чем ближе человек к тому, чтобы отклониться от правильного пути своего развития, тем ярче и яснее сон-предупреждение».

И все же согласитесь, что такие сны бывают не часто. Кто-то получает предупреждение, а кто-то — нет. А может быть, получают все, просто распознать их может не каждый? В повседневной жизни у нас столько забот, хлопот, проблем, что мы не успеваем прислушиваться к своему внутреннему голосу, и вещи сны просто не могут пробиться к нам? **Ведь есть же люди, которым сны вообще не снятся.**

Если сны не снятся

Специалисты утверждают, что такого просто не бывает! Если человек жалуется, что он никогда не видит снов — «спит, как убитый», — значит, он просто не помнит, что ему снилось. Чаще всего человек помнит сон только первые несколько минут после пробуждения; как только он с головой окунается в реальность наступившего дня, сон забывается, как и не было его вовсе.

ЕСЛИ ВЫ хотите изменить ситуацию, вам придется записывать свои сновидения, причем записывать бук-



вально в тот момент, когда вы только проснулись. Перед тем, как ложиться спать, приготовьте на столике возле кровати чистый листок бумаги и ручку. Проснувшись, сразу же возьмите перо и бумагу и запишите первое, что придет вам в голову. Скорее всего, это окажется обрывок сна. Может быть, сначала такие обрывки будут крохотными и невразумительными, например: «Красивое озеро солнечным днем...» или: «Сильная гроза...» — и все. Ничего страшного! Постепенно ваши записи начнут расширяться. Даже если в первое время вы сумеете записать не сами сны, а только ощущения от них («Я чувствую, что мне снилось что-то страшное (веселое, приятное)» и т. д.), это уже хорошее начало для тренировки ваших сновидческих способностей. Рано или поздно вы научитесь запоминать свои сны.

Используйте силу снов

Заместитель директора Института сновидений и виртуальной реальности Карен Мхитарян считает, что «сон — это потайной ключ к себе, надо только уметь им воспользоваться».

«Это делается по особой системе, методикам, разработанным в нашем институте, — рассказывает Мхитарян. — Творение сна — это собирание энергии, осознание себя Духом и постановка задачи, правильное направление полученной силы. В процессе работы человек начинает осознавать, что существует и другая реальность, а затем он учится действовать в ней.

Сон можно заказать, а можно собрать из каких-то предметов, кусков реальной действительности. Мож-



но научить человека осознавать себя во сне, действовать, осуществлять то, что потом должно осуществиться в реальной жизни.

И, наконец, последнее — надо начисто забыть все, что было во сне, „уйти“ от него. Но это — особая подготовка с участием специалистов института, а для начала можно поработать самому в домашних условиях».

Я, наверное, всегда интуитивно знала, что сон может изменить происходящее с нами наяву. Когда моему сыну исполнилось тринадцать лет, он вдруг стал совершенно неуправляемым ребенком. Начался так называемый «переходный возраст», которого со страхом ждут все родители и о котором потом вспоминают с содроганием. Мы с сыном всегда дружили. Мы дружили с ним, когда он был совсем еще несмышленьким и когда он подросток, и когда он пошел в школу. Мы были лучшими друзьями все эти чудесные, полные любви и взаимопонимания годы. Все делали вместе, никогда не расставались, и мне казалось, что так будет вечно. И вдруг вместо моего ласкового, умного и веселого Вовки я увидела ошестинившегося всеми иголками, упрямого, грубого, совершенно неуправляемого дикобраза. Подступиться к нему было невозможно — ни с какой стороны. На все мои попытки наладить с ним контакт, сын отвечал одним словом: «Отстань!» В сущности, этим словом ограничилось все наше общение. Иногда, правда, он милостиво пояснял: «Я и без тебя прекрасно знаю, как мне жить». Это, видимо, чтобы я не обижалась на то, что он не хочет обсуждать со мной свои дела и проблемы — дескать, не хочу не потому, что тебя не уважаю, а просто нет надобности, сам все знаю лучше всех.

Пообщавшись так с сыном несколько месяцев, я пришла в отчаяние. А еще я очень на него обиделась —



ведь до этого он был моим лучшим другом. И тогда я сама придумала для себя такое упражнение. Перед сном я брала фотографию сына и клала ее под подушку. Я ложилась спать, закрывала глаза и вспоминала, каким был мой ребенок раньше. Я представляла его грудным младенцем, крохой, который только учится ходить, трехлетним карапузом, озабоченным самым важным в жизни вопросом «Почему?..», семилетним сорванцом. Я вспоминала, как он сделал свои первые шаги, как впервые сел на велосипед, как в первый раз увидел море и как шагал первый раз в первый класс с огромным букетом гладиолусов в руках... Уже засыпая, в полудави-полусне, я обнимала моего малыша, гладила его белобрысую головушку, говорила ему нежные и добрые слова. С этими словами я и отбывала в царство Морфея. Разумеется, в моих снах он был частым гостем — ведь нередко нам снится то, о чем мы думаем, когда засыпаем, сон становится как бы продолжением наших мыслей и эмоций. Во сне мы с сыном вместе, как встарь, катались на велосипедах, плавали в море, собирали грибы, беседовали обо всем на свете — были счастливы. И постепенно наши отношения с ним и наяву стали улучшаться. Мои обиды и раздражение ушли, его нежелание делиться со мной своими мыслями и чувствами тоже стало сходить на нет. Видимо, наши негативные эмоции по отношению друг к другу смыло теми волнами неясности, любви, добра, которые возникали, когда в полусне я вспоминала своего ребенка маленьким мальчиком, когда мне каждую ночь снилось, что мы с ним по-прежнему очень дружны.

Так можно наладить сложные отношения с любым из близких людей, с любым человеком вообще. Если же вы только еще собираетесь завязать с кем-то более близкие отношения, и никаких общих пози-



тивных воспоминаний у вас пока нет, представляйте себе, как замечательно могла бы развиваться ваша дружба в будущем. Представляйте это себе как можно ярче, фантазируйте, рисуйте картинки, зовите человека в свои сны. Чтобы потом эти сны могли сбыться!

Сознательный, самим человеком «заказанный» сон — вовсе не изобретение современных ученых. Например, в малазийском племени сенои издавна считается, что если во сне тебе удастся стать победителем в той или иной борьбе, найти правильное решение какой-либо задачи, с честью выйти из затруднительной ситуации, ты непременно добьешься этого и наяву, в жизни. Может быть, поэтому в племени сенои нет и никогда не было душевнобольных людей, у них не знают, что такое душевные болезни.

И наши предки накануне принятия важного решения «заказывали» себе сон. Делали они это так. В ночь на пятницу (с давних пор считается, что именно сны с четверга на пятницу обладают особой силой) человек ложился спать, не поужинав. Разумеется, он в этот день не пил спиртных напитков и вообще старался воздерживаться от всяких дурных поступков. Под подушку человек клал икону Богородицы или Спасителя, а в изголовье ставил тарелку с хлебом и солью. Затем читал коротенькое заклинание. В разных областях это заклинание звучит по-разному, у нас в Молдове говорили так: «Сон сну — рознь, плохой сон брось, хороший приветь отныне и впредь!»

То, что в эту ночь снилось, надо было крепко запомнить и поразмышлять наутро: что сон нам говорил? От чего предостерегал? Что обещал? Можно было использовать сонник, но чаще полагались на интуицию и собственные ощущения. Если сон был хороший, добрый, о нем никому нельзя было рассказы-



вать — чтобы не отпугнуть удачу. Если снилось плохое, сон надо было записать на листочке бумаги и сжечь этот листок, а пепел в следующую полночь развеять по ветру на ближайшем перекрестке.

Сны-лекари

Когда я заболеваю, а точнее сказать, накануне начала болезни, мне непременно снятся грибы. Лнем более серьезная болезнь мне предстоит, тем более красивые и «породистые» грибы в моих снах. Сыроежки и горькушки снятся к легкой какой-нибудь болячке, насморку или простуде; моховики и подберезовики — к ангине или гриппу; а уж если приснились белые — жди какой-нибудь серьезной неприятности. То же самое происходит и с количеством грибов: если их мало, болезнь будет пустяковой, а коли грибов во сне — целые поляны, значит, надо готовиться к долгим и серьезным нарушениям здоровья. Грибы продолжают мне сниться и на протяжении всей болезни. Зато, как только дело пойдет на поправку, они тут же начисто исчезают из моих снов! Это — верный признак того, что я начала выздоравливать и все неприятности уже позади.

А что снится вам, когда вы болеете?

Многие люди жалуются, что незадолго до болезни они видят кошмарные сны: драки, войны, катастрофы, покойники и могилы. Некоторым снятся недоброкачественные продукты и сырое мясо, рыба.



Специалисты утверждают, что существуют определенные закономерности между характером заболевания и картинами сна. Ну, например, больным бронхитом или астмой часто снится, что они тонут или поднимаются в крутую гору, во сне им не хватает воздуха.

Если у человека воспаление легких, ему снится, что на грудь ему свалилась тяжелая бетонная плита, давит, мешает свободно дышать и двигаться. Иногда во сне такие больные пробираются какими-то узкими коридорами и тоннелями.

У больных гипертонией сны всегда очень динамичные, красочные, беспокойные.

У гипотоников, напротив, сны — как замедленная киносъемка, краски неяркие, звуки слышны приглушенно.

При насморке человеку часто снится, что он плачет о чем-то, причем причину слез он сам часто не понимает — просто плачет, и все тут.

Конечно, все это может присниться и совершенно здоровому человеку. Отличие в том, что у здоровых людей такие сны не повторяются, а больным снятся регулярно.

Петербургский ученый В. Касаткин собирает сны уже более пятидесяти лет, он своего рода коллекционер снов. Все его сны аккуратно записаны и систематизированы. Касаткин считает, что во время сна наш организм подает непрерывные сигналы в мозг о своем состоянии, о нашем самочувствии. Из этих сигналов и сотканы причудливые картины наших снов.

Согласно теории Касаткина, людям снятся:

- при головных болях — остроконечные головные уборы, шляпы, сдавливающие голову, рваные шапки;
- при усталости и болезни глаз — очки с неправильно подобранными диоптриями, отчего все вокруг расплывается;



- при учащенном пульсе — кошмарные сны, где человека кто-то преследует, догоняет, хочет убить;

- при головокружении — ощущение полета, быстрой езды на машине, на мотоцикле, на катере, падение с большой высоты;

- при нервном перевозбуждении — опоздание на поезд, на работу, провал на экзамене, стихийные бедствия, война и т. д.;

- при кожных заболеваниях — насекомые, ползающие по коже, большие муравейники, сильный ветер.

А китайские врачи составили такой «толковый сонник».

При поражениях печени человек может видеть в своих снах:

- рождение ребенка;
- весенние всходы на полях;
- пышные церемонии;
- заключение мира между враждующими людьми;
- быстро движущиеся предметы;
- энергично движущихся людей;
- обвалы;
- коноплю, пшеницу, ячмень, гречиху, лук-порей;
- сливы, виноград, маслины;
- курицу, цыплят, ягнят;
- орлов, аистов, куропаток, ласточек.

При ухудшении сердечной деятельности часто снятся:

- высунутый язык;
- красные тона в одежде, интерьере, природе;
- обильно струящийся по лицу пот;
- рост и цветение растений на полях;
- летний знойный день;
- пожар;
- острые предметы;
- красивые, цветущие лица окружающих людей;



• чеснок, горчица, лук, редька, репа, абрикос, крыжовник, боярышник, рожь, красный мак;

- баран, козел, коза;
- коршун.

Часто больным с патологией сердца снятся змеи.

При поражении желудка, селезенки и поджелудочной железы сновидения бывают весьма разнообразными, больной видит;

- рот и губы;
- сбор урожая;
- обнаженные корни растений;
- желто-коричневые пейзажи;
- ратушную площадь или центр (в городе, поселке);
- обнаженные тела с хорошо развитыми мышцами;
- просо, желтый ячмень, финики, тмин, мак, петрушку;
- быка, корову, кроликов;
- журавлей, павлинов.

При болезнях легких больной во сне испытывает страх, плачет, тоскует, взлетает вверх, видит выпадение волос либо рост волос на теле. Кроме этого, ему могут сняться:

- увядающие осенние пейзажи;
- высохшие деревья;
- волосатые люди;
- белизна и чистота;
- угасание света, сумрак;
- падение;
- рис, персики, апельсины, фиги;
- собака, лошадь;
- воробьи, лебеди, ласточки.

При патологии почек больной может во сне ощущать, что у него как бы разламывается на две части позвоночник, и при этом обе части не могут снова



соединиться. Или он может видеть, что стоит перед глубокой пропастью или погружается в воду.

Когда поражен мочевой пузырь, могут сниться бесцельные скитания по незнакомым местам, при этом человек испытывает страх и беспокойство. Снятся кости или скелет, соленая рыба, погреба, крысы.

При заболевании толстого кишечника могут сниться большие поля. Кроме того, во сне могут возникать позывы к дефекации или страдания от удушья.

При болезнях желчного пузыря снятся ссоры, самоубийства, войны.

Когда поражены половые органы, больному снятся половые сношения и любовные сцены.

При болезнях позвоночника снятся выпавшие зубы.

Когда поражены голени, больной видит во сне, что он живет в лесу в пещере и не может бегать.

При поражении суставов больной во сне стоит на коленях и протягивает руки к небу.

Вот такие нам снятся сны. Остается только их хорошенько запоминать и использовать на благо.

