

# 2

## Съзнание

### Естеството на сънищата

Една трета от денонощието си прекарваме в сън. Една трета от живота си прекарваме в сън. Много хора пренебрегват това, което се случва по време на сън и се интересуват само от това да се събудят отпочинали. Но за някой, който е на шейсет години, това означава, че е пренебрегвал двайсет години от живота си. Можете да използвате това пропиляно време, като обърнете внимание на своите сънища, които са важни по няколко причини.

Физическото тяло се нуждае от сън, за да може на спокойствие да регенерира, расте и се презарежда. Без сън тялото изчерпва химическите вещества, необходими му да остане активно. Чрез сънищата мозъкът сортира и архивира мислите и картините, уловени през деня, които преди това не са се разположили правилно в паметта, както се дефрагментира хард диск на компютър, за да работи по-добре.

Сънят възстановява също и енергията на астралното и етеричното тяло. Когато енергията на етеричното тяло е изчерпана, може да чувствате слабост и трудно да се съсредоточавате\*. Когато енергията на астралното тяло е изчерпана, може да почувствате, че всичко е лишено от смисъл и лесно да бъдете извадени от равновесие, без да имате настроение за каквато и да било творческа дейност†. За да се презаредят, етеричното и астралното тяло могат да се разширят по време на сън и дори да се отделят от физическото тяло, за да поемат енергия, подобно на растение, което разперва листата си, за да поеме слънчевите лъчи.

---

\**etheric physical energy (етерична физическа енергия), life force energy (жизнена енергия)*

†*vital energy (жизнена енергия), subtle energy (фина енергия), creative energy (творческа енергия)*

За ума сънят върши нещо невероятно. Чрез сънищата умът се настройва за получаване на важни съобщения, които не е могъл да получи, докато човек е буден. Сънищата са полезни за ума по три главни причини.

Първо, на най-основно ниво, сънищата могат да ви кажат нещо относно проблемите, свързани с това, което сте вършили, мислили или чувствали напоследък. Например, ако сте правили нещо вредно, без да знаете, чувствали сте се ядосани и потиснати продължително време, мислили сте да започнете нов проект, който би бил чиста загуба на време – съобщения като тези биха се появили в сънищата ви.

Второ, сънищата могат да ви предскажат бъдещето. Важни преживявания, които можете да изживеете през следващите няколко дни или седмици, могат да се появят първо в сънищата ви. Какви преживявания? Е, позитивни, като например постижения или неочаквани приятни изненади, или негативни, които могат да ви стресират, натъжат или ядосат. Ако научавате за бъдещето от сънищата си, всъщност можете да се подготвите да се справите с лошите неща и понякога, най-важното, дори и да ги избегнете. По такъв начин сънищата могат да служат като радар, който да ви показва какво предстои\*.

И трето, сънищата могат да бъдат образователни видео игри, ако се научите как да осъзнавате в тях, че сънувате. Тези сънища се наричат просветлени, където „просветлени“ означава будни или осъзнати. В просветления сън знаете, че сънувате и можете да правите всичко, което си поискате. Можете да летите наоколо и да изследвате околностите, които се виждат в съня, да минавате през стени или да левитирате и превръщате едни предмети в други, да разговаряте със странни действащи лица от съня или да слушате музика от съня – всичко, което е създадено от някаква част от вашия ум. Просветлените сънища могат да ви дадат възможност да разговаряте с мъртви роднини или със

---

\**prophetic dreams* (пророчески сънища), *dream visions* (съновидения), *dream predictions* (предсказания в сънищата)

същества от други измерения, които се появяват в съня ви, ако ги извикате.

Първата стъпка в използване на сънищата е да ги запомните. За да вършите това, със сигурност трябва да спите достатъчно. Когато се събудите, не мислете веднага за това какво трябва да правите този ден, а вместо това се помъчете да си спомните какво сте сънували току-що. Най-ефективният начин е да си държите химикалка и бележник до леглото си и щом се събудите да запишете всичко, което си спомните. Това не само ви помага да си спомните по-късно съня, а и казва на ума ви, че запаметяването му е важно. Автоматично, след няколко дни или седмици, ще откриете, че запаметяването на сънищата ви става по-лесно.

Втората стъпка е да разтълкувате тяхното значение. Това не е просто, защото сънищата са предимно символични. Това означава, че посланието, което те съдържат, е обвито в гатанка от картини, думи и теми, които не трябва да се вземат буквално. Например, ако сънувате, че ви напада мечка, това няма да означава, че наистина ще ви нападне мечка, а може да означава, че зъл човек ще отпрати гневни думи срещу вас. Или, ако сънувате, че сте попаднали в торнадо, може да означава, че скоро ще бъдете въввлечени в преживяване, изпълнено с емоции. Чрез записване на сънищата си, вие ще можете да ги сравните с онова, което действително се случва в живота ви или с всяко нещо, което ви се случва в рамките на няколко дена, и с течение на времето ще се научите да ги тълкувате по-точно. За начало, можете да използвате съновник, който ви дава идеи за това какво най-често означава даден символ\*.

Също така, трябва да знаете, че негативните астрални същества, които са форми на живот без физическо тяло, хранещи се от вашата емоционална енергия, например от страх или гняв, понякога се навъртат наоколо и, когато заспите, се вмъкват в

---

\**dream dictionary* (съновник), *dreammoods.com*, *dream symbolism* (символизъм на сънищата)

сънищата ви, превръщайки ги в кошмари. Най-често избират деца, защото младите хора имат по-слаби етерични тела и по лесно могат да бъдат уплашени. Можете да разпознаете тези сънища по това колко сте ядосани или уплашени от тях и колко глупави са те. Ако често имате кошмари, преди да си легнете опитайте да запомните нещо весело, след това си представете своята стая и тяло осветени от златиста светлина, след това се помолете или си пожелайте да бъдете защитени, докато спите спокойно. Това помага да държите негативните астрални същества настрана. Или, ако сте научили техниката на просветлените сънища, можете да се изправите пред чудовище в кошмара, да му кажете, че не се плашите и да го попитате какво иска, което ще превърне чудовището в нещо безпомощно.

За да се научите как да имате просветлени сънища, е необходима практика. Съществуват различни техники и една от тях, която е популярна, е да изберете нещо, което понякога виждате или правите в сънищата си и което виждате или правите и когато сте будни, например някой вид животно, цвят, човек, място или действие. След това, когато правите или виждате това, когато сте будни, огледайте се и се попитайте, дали сънувате. Направете тест, например щракнете ключ на лампа, спомнете си какво сте правили през изминалия час, погледнете часовник или няколко отпечатани думи или пребройте пръстите си – ако сте в сън, ще има нещо погрешно в тези неща. Ако продължите с това в течение поне на една седмица, то ще ви стане навик, който ще прилагате естествено дори и в сънищата и който ще ви помага да осъзнаете, че сънувате. Друг метод включва гледане на неясните светлинни петна зад клепачите, докато заспивате, Докато стоите отпуснат, но с буден ум, те ще се превърнат в живи картини, а след това в просветлен сън\*.

От сънищата можете да научите неща и за себе си, и за света. Такива сънища обикновено се възпроизвеждат като живи

---

\**lucid dream induction techniques* (индуциране на осъзнати сънища),  
*lucid dreaming* (просветлени/ осъзнати сънища)

документални филми, които сбито и смислено представят пошироката картина на „всичко това“.

В общи линии, сънищата насочват вниманието ви към неща, които иначе са неочаквани за вас. Чрез разрешаване на съществуващи проблеми, посочени от съня, или чрез подготовка за справяне с предстоящите такива, можете да направите така, че животът ви да тече по-гладко. Вместо да се препъвате наоколо слепешката, можете да се досетите какво става зад сцената. Но вие трябва да отделите смислените сънища от безсмислените, които идват от мозъка ви, сортиращ своите парчета памет, или от астрално същество, опитващо да се храни. Само чрез запомняне на сънища и полагайки усилия да схванете тяхното значение, ще се научите с течение на времето как да отсявате безсмислиците.

### **Инкарнация и реинкарнация**

Ако умът ви може да съществува без тялото, то къде е бил умът, преди да се родите? И какво става с ума, след като тялото умре? Вижте, животът е като сън, където раждането е като заспиване, а смъртта – като събуждане отново. Междувременно, вашият ум мисли, чувства и живее чрез временното действащо лице, точно както можете да направите това в някой сън. Раждането е подобно на това, когато актьор поеме роля в някой филм. Същият актьор играе различни роли в различни филми и по подобен начин умът се ражда в различни тела в различни животи.

Когато човек умре, душата му *накрая* се връща в нефизическото измерение, откъдето е дошла\*. Там душата обмисля току-що преживения живот и след като набележи някои цели за изпълнение през следващия живот, намира подходящо тяло и подходящо време, за да се роди отново. Това се нарича реинкарнация. Това е като отиване в клуб за аркадни игри; обикаляте наоколо, намирате подходящата машина, играете

---

\**Robert Monroe, Raymond Moody, Victor Zammit, life after death (живот след смъртта)*

известно време, след това, когато играта свърши, търсите да изиграете различна игра.

Но и докато играете, вие сте извън играта, само част от ума ви е ангажирана в управлението на действащото лице от играта. По подобен начин, макар че сте тук, в това физическо измерение, в по-висшето измерение все още се намира по-голяма част от вас, която е потопила само малка част от себе си във вашето тяло. Тази малка част е онова, с което мислите и чувствате в този момент. Нека наречем тази по-голяма част *висше Аз*, а по-малката част – *низше Аз*. Висшето Аз е този, който сте, когато напълно се събудите от този сън, наречен живот. Низшето Аз е този, който сте в съня. Така че по-правилно ще бъде да кажем, че инкарнацията просто е протягане на висшето Аз на части от самото себе си в различни тела в различни времена чрез раждане и издърпване на тези части чрез смъртта. Ние сме като кукли на пръсти – куклите са онова, което сме за другите в този живот, пръстът в куклата е нашето низше Аз, а ръката е нашето висше Аз.

Защо хората избират да бъдат родени в този свят? Има толкова отговори, колкото и хора. Някои хора идват тук, за да *направят* нещо, да *преживеят* нещо, да *научат* неща, които не могат извън този свят. По същата причина хората играят игри или гледат филми – да изпитат неща, които не могат по друг начин.

Да бъдеш жив на Земята във физическо тяло може да бъде трудно. Животът е като бягане с препятствия, вдигане на тежести или интензивен курс по труден предмет. Освен забавлението и радостта да бъдеш жив, има също гняв, страх и страдание. Но негативните неща са тези, които правят играта предизвикателна и уникална. Животът е бодибилдинг за душата и предизвикателствата, с които се срещаме в живота, са тежестите, чрез които изграждаме своите духовни мускули, ако имаме сила да ги вдигаме.

Друга причина, заради която някой може да дойде тук, е да помага на другите да се пробудят. Представете си един студент,

който се връща в гимназията, за да помага на учениците да научат неща, които той вече е овладял. Проблемът е, че с раждането се изтриват спомените за това откъде идвате и кой сте в действителност, като студент, който се връща в гимназията, забравяйки, че е завършил средното си образование. Предметите могат да му се сторят странно познати и лесни за него и по този начин той все още може да помага на другите. Но бъде ли погълнат от забавленията на гимназиалния живот, той може да забрави какво е научил в университета, а може дори да го скъсат на изпитите.

Това е рискът, с който се сблъскват душите-помагачи, когато се инкарнират на Земята. Те могат да бъдат толкова объркани в живота, че никога да не открият по-висшите знания в себе си, и да не успеят да извършат онова, за което са дошли тук, а то е да използват тези знания, за да помагат на другите. Може би и вие сте душа-помагач. Ако ви доставя удоволствие да разгадвате загадките на живота, да размишлявате над тайните на вселената и да се чувствате щастливи, когато други хора намерят начини да подобрят живота си и себе си, то най-вероятно сте душа-помагач. Ако е така, много важно е да отделите известно време за размисъл, четене, учене за *повишите истини*, за да се запознаете с това кой сте в действителност и какво наистина знаете.

Дълбоко в себе си вече знаете тези истини, но сте ги забравили. Спомнянето е трудно, защото, в сравнение с вашето висше Аз, низшето Аз е невероятно дълбоко спящо и объркано, така че спомнянето на онова, което знаете дълбоко в себе си, е подобно на това да го учите за пръв път. Разликата е, че ако във вас вече има частица истина, повторното ѝ изучаване ще става по-бързо и с вълнуващо чувство за познатост. Ще почувствате нещо специално, когато накрая разберете онова, което знаете дълбоко в себе си. Това донася звън на истина. И вместо да кажете „...хм, добре де...“, когато научавате нещо светско, можете да кажете „Аха! Това наистина има смисъл! Невероятно!“ или „Ооо! Сега разбрах!“ Ето как ще разпознаете

истината – не само че ще има смисъл за вас, но и ще почувствате, че е нещо правилно. Когато и главата, и сърцето се съгласят с една идея, обърнете ѝ внимание.