

WORLD OF DINOSAURS



Сновидец: С. Корнецкая (опыт от 03/08/2022)

1/9 Я стою на зеленой полянке в летнем как будто древнем лесу. Неподалёку небольшое деревянное строение. Вижу несколько пар гуляющих весёлых людей и пробегающих мимо них небольших юрких динозавриков. Сквозь густые кроны многовековых высоких деревьев пробиваются тёплые лучи рассеянного света, мягко освещая пространство.



2/9 Неожиданно раздается крик, люди срываются с места и бегут в постройку. Забегаю туда за ними. Внутри настолько тесно, что восемь человек, включая меня, стоят плотно прижавшись друг к другу. Дверь замыкается. Ячучувствую, как дрожит земля под шагами кого-то огромного. Киваю взгляд в небольшое окошко и вижу животное, похожее на тираннозавра. Он чует нас, крутит головой в поиске, но не видит. Ящер метров пять высотой пересёк поляну и скрылся в лесу.



3/9 Все выходят. Обращаю внимание, что лес становится темнее, деревья покачиваются, хотя ветра нет. Вдруг снова крик. Мы опять в домике. Дверь заперта, но её пытаются выбить снаружи динозавры ростом метра в полтора. Их много. Они ломятся в двери и окна насоками. В голове свербит мысль, что надо выбираться. Мне очень страшно. Непонятно, как эти люди так живут.



4/9 Выбрав момент между атаками, я открываю дверь и выскакиваю наружу. Дверь за мной захлопывается. Я хватаю свой рюкзак, лежащий неподалеку на земле, и бегу со всех ног. Хищники стаей устремляются за мной, стараясь окружить со всех сторон. Я слышу их лязг зубов. Я бегу быстрее ветра.



5/9 Лес за мной начинает чернеть. На него опускается беспространственная тьма. Чувствую ужас, я его физически ощущаю, мне страшно. Однако я понимаю, что успеваю убежать.



6/9 Но вдруг мне приходит мысль, что сколько можно убегать, надо посмотреть на страх и он развеется. В конце концов, это же сновидение!



7/9 Вспоминаю, что для того, чтобы победить зверя во сне, надо посмотреть ему в глаза. Мне дико страшно, испуг накатывает волнами. А если я всё-равно пострадаю? Выгнав все мысли из головы, превозмогая ужас, я останавливаюсь и резко разворачиваюсь.



8/9 Страх мгновенно проходит. Вдруг приходит знание, что в лесу больше нет хищников, как нет больше и моего страха. Зато я вижу в черноте каждое животное, дерево, травинку, камушек. И всё светится своей особой энергией. И темнота передо мной становится мягкой и живой, мерцающей.



vk.com/osnauka

28/10/2023

9/9 Проснувшись, я вспомнила, что в детстве в одном из снов подружилась с тираннозавром и каталась на нём верхом. И удивилась, как с возрастом меняется восприятие неприятных эмоций и пути их преодоления. Этот сон мне напомнил, что я всегда могу сказать «нет» агрессии, ненависти и страху. Мой внутренний мир принадлежит мне и перед какими бы вызовами не ставила меня жизнь, я всегда могу выбирать, как на них реагировать. Осознанность меняет реальность!