18+

КИРА ВАНДЕР

# УПРАВЛЯЕМЫЕ СНОВИДЕНИЯ

## БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ



Кира Вандер

# Управляемые сновидения. Базовый уровень

«Издательские решения»

**Вандер К.**

Управляемые сновидения. Базовый уровень / К. Вандер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-594980-6

Засыпая, мы получаем путёвку в мир, где возможно исполнение всех наших желаний. Но мало кто из нас умеет этим пользоваться. Оказавшись во сне, мы вплетаемся в сюжет этой маленькой одноразовой жизни и не можем никак на него влиять. Научиться управлять сновидениями возможно! Когда память о реальности возвращается во сне, его можно использовать как виртуальную реальность с полным спектром ощущений. Это умение осваивается так же, как плавание, рисование или вождение автомобиля. Это может каждый.

ISBN 978-5-00-594980-6

© Вандер К.
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие 6
Дисклеймер 8
Об авторе 9
Как пользоваться этой книгой, чтобы получить наилучший результат? 11
Часть 1 12
Отложенный метод осознания во сне. Твоя первая попытка 13
Первый теоретический блок 18
Обычные сновидения 18
Подсознательные программы. Дефрагментация памяти 18
Во снах всё как в детстве? 21
Слова, часы, гаджеты и пальцы 22
Наше восприятие формирует пространство 24
Тест на реальность (THP) 25
Осознанные сновидения: когда частично возвращается память 28
«Сновиденное Пространство» и его параметры 28
«Песочница» или «Внетелесный опыт»? «Вещие» и «совместные» сновидения 30
Миф об опасности осознанных сновидений 32
Конец ознакомительного фрагмента. 37

# Управляемые сновидения
# Базовый уровень
# Кира Вандер

© Кира Вандер, 2023
ISBN 978-5-0059-4980-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Сновидения – самое потрясающее явление из числа тех, – обычных и привычных, – которые сопровождают нас с детства. Сновидения никогда не повторяются и не надоедают. То, что происходит во снах, дарит свежие ощущения даже в том возрасте, когда в реальном мире уже мало что способно нас искренне удивить. Во сне можно получить или испытать всё, что угодно, даже не догадываясь, что всё происходит понарошку! Даже если обстановка сильно напоминает реальность, там встречаются знакомые люди и вещи, мы не замечаем подвоха. По сути, это не так важно. . Тут есть лишь одна загвоздка, и она портит всю малину. В «одноразовом мире» – том самом, который создаётся для нас каждую ночь, – мы не принадлежим самим себе. Мы внезапно возникаем, как правило, уже сформировавшейся личностью, вплетаемся в сюжет и даже не задумываемся о том, как и откуда мы «там» взялись. Мы живём «там» совсем недолго, – по ощущениям от нескольких минут до нескольких дней, – после чего это пространство перестаёт существовать. ***Важно то, что, засыпая, мы получаем путёвку в такой мир, где возможно исполнение всех наших желаний***

Мир, в котором возможно всё. Но, находясь там, мы об этом даже не подозреваем, потому и не используем весь этот потенциал. Согласись, было бы так круто – помнить во сне о том, кто мы есть на самом деле. Осознать, что это сон, и начать управлять им. Или же – заснуть, сохранив память о реальности, и тут же рвануть навстречу тому, что недоступно в повседневной жизни. Или даже использовать эту реалистичную симуляцию для решения каких-либо задач из настоящего мира. Ну а почему нет? Управляемые, или, как их принято называть, – осознанные сновидения, – сейчас набирают в мире всё большую популярность. Количество тех, кто умеет это делать, растёт с каждым годом. Эта книга поможет и тебе вступить в их ряды.

Сообщество практиков, управляющих сновидениями, можно условно разделить на два крупных лагеря. Среди первых гуляют такие определения как «астрал», «выход из тела», «ВТП» – «внетелесные путешествия», «ВТО» – «внетелесный опыт». В качестве первоисточников они приводят, как правило, труды Карлоса Кастанеды и Роберта Монро. По их мнению, выполнение определённых техник на засыпании, пробуждении или в изменённом состоянии сознания приводит к отделению некой бесплотной сущности («души», «тонкого тела», «астрального клона», тут уже кто на что горазд) от физической оболочки. А сновидения – это другие миры, в которых наши бесплотные сущности тусуются, пока тушка из мяса и костей в отключке.

Второй лагерь – это прагматики, которые убеждены, что сновидения, в том числе – управляемые/осознанные, – формируются у нас в голове. Пространство, в которое мы попадаем, когда спим – это что-то вроде виртуальной реальности, которую создаёт наш мозг для выполнения весьма конкретных физиологических задач. Мы просто научились немного читерить. Мы активируем во сне ту область мозга, которая работает в бодрствовании, а во время сновидений по умолчанию отключена. В итоге – попадаем в сон, помня о реальной действительности. Прагматики чаще всего называют это явление «осознанным сновидением», или «ОС». Во многих неформальных чатах это называется «осы» и «пчёлы», а также, бытует термин «Фаза», введённый одним из ведущих российских исследователей в данной области – Михаилом Радугой. Ещё есть официальный термин, который почему-то так и не прижился в комьюнити, и его редко где можно встретить – «онейронавтика». Так изначально обозвал управляемые сновидения Стивен Лаберж – американский профессор, первый в мире учёный, проводивший полноценные научные исследования данного феномена.

Противостояние между двумя лагерями в интернете порождает тонны хейта, админы приличных пабликов и чатов хватаются за голову, не успевая всё это чистить. Хотя, независимо от выбранной парадигмы, используются одни и те же методы, техники и принципы. Иными

словами, информация, приведённая в этой книге, сможет научить тебя это делать независимо от того, как ты относишься к феномену. Тем не менее, подача информации будет происходить в сугубо прагматичном ключе, и этот выбор будет обоснован.

# Дисклеймер

Практика осознанных сновидений требует крепкого физического и психического здоровья. Если тебе противопоказаны интенсивные физические или эмоциональные нагрузки, имеются какие-либо отклонения или ты в чём-то не уверен, то есть смысл проконсультироваться с соответствующим специалистом. Поскольку тема осознанных сновидений остается всё ещё мало научно изученной, любые риски, связанные с такого рода практикой, остаются на ответственности практикующего. Будь внимателен и осторожен!

# Об авторе

Мой низкий поклон таким авторам, которые берегут время читателя. И сама всегда следую этому принципу – минимум воды, максимум практической пользы. Поэтому о себе расскажу только то, что по-настоящему интересно и может реально пригодиться. Я практикую осознанные сновидения с 2003 года. Участвую в исследовательской деятельности и провожу вебинары, как в проекте «Элайджа» под началом Михаила Радуги, так и самостоятельно.

Я стопроцентный прагматик. У такого подхода есть огромное количество плюсов. Новички-прагматики на самом старте избегают огромного количества блоков и страхов, которым подвержены представители эзотерического толка. Путь у каждого свой, и я ни в коем случае не стану заявлять, что мой – единственно верный. Тем не менее, многолетний опыт общения в среде единомышленников показывает, что прогресс в обучении осознанным сновидениям у прагматиков идёт куда быстрее и эффективнее, чем у мистиков и эзотериков. Мне невероятно повезло, что моя практика начиналась с книг Стивена Лабержа, руководствующегося исключительно наукой. Искренне надеюсь, что и ты оценишь такой подход, и моя книга поможет тебе освоить этот навык быстро и эффективно.

Да, с выбором парадигмы мне изначально повезло. Сейчас, спустя много лет, я могу попасть в осознанный сон когда захочу, да хоть каждое утро. А можно и несколько раз за утро. Но не нужно думать, что всё сразу пошло идеально – вовсе нет. Считается, что почти каждый человек на планете хоть раз в жизни попадал в осознанное сновидение или близкое к этому состояние. Многие утверждают, что умели управлять снами с самого детства: кто-то регулярно, кто-то время от времени. А у некоторых это получается вообще «само собой» – легко и без дополнительных усилий. Тех, кто до начала занятий уже понимает, о чём пойдёт речь, не так уж и мало. А если провести масштабный опрос, то оказывается, что счастливчиков, с которыми «происходило что-то странное и необъяснимое», намного больше. Просто далеко не все понимают, что это было. Так вот – я не в их числе. Когда я прочитала в книжке, что можно управлять собственными снами, то подумала: «А что, так можно было?». То есть, к 16-летнему возрасту со мной это не произошло ни разу. Понимаешь? А современные «тесты на предрасположенность» (хотя, их объективность вызывает очень большие сомнения), показывают почти полное её отсутствие. Объяснить это можно конкретными биологическими особенностями, сейчас не о них речь. Но суть в том, что моя предрасположенность к управлению снами была изначально почти на нуле! Первые результаты пришли спустя месяцы упорных трудов. А на стабилизацию и регулярность вообще ушли годы. Такого изобилия учебного контента, как сейчас, тогда не было и близко – приходилось тыкать пальцем в небо. Было трудно и долго, но это хорошо. Во-первых, у тебя перед глазами теперь есть пример того, как из абсолютно бездарной заготовки получился успешный практик. Во-вторых, испытав на своей шкуре все мыслимые и немыслимые проблемы, которые только могут возникнуть при освоении этого навыка, я теперь смогу провести тебя к результату кратчайшим путём.

**Итак, вот цели, которые эта книга должна выполнить.**

1. . Да, я беру на себя смелость утверждать, что набор действительно полный. Понятное дело, каждый гуру заливается соловьём, предлагая что-то инновационное. Но в интернете всегда так, верно? А если взглянуть профессиональным взглядом, то оказывается, что рабочих методов раз, два, три – и всё. Обёрток разных сколько хочешь, а суть одна. И вряд ли в ближайшее время кто-то придумает что-то принципиально новое. Если дочитаешь до конца, ты сам в этом убедишься. А сейчас вопрос на засыпку! Чего нам чаще всего не хватает для полного счастья после того, как мы прошли очередной курс или прочли очередную книжку в попытках освоить новое умение? ПОРЯДКА В ГОЛОВЕ! Мы послушали точку зрения очередного авторитетного спикера. Что теперь с ней делать? Как это встроить в свою индивидуальную систему?

И есть ли она вообще – система? А должна быть. Без неё никак. Будем строить. **Собрать воедино полный набор всех известных на данный момент методик освоения ОС**

2. . Нет, я ни в коей мере не претендую на то, что сейчас явлю вам откровение (см. пункт 1). Штука вот в чём. Мой опыт – это не «новейшие уникальные разработки», а лайфхаки, которые действительно заставят работать всё то, что мы уже имеем. Коллекция рабочих методик у нас (в смысле, у ВСЕХ нас) скромная, но даже имеющиеся инструменты мало кто умеет эффективно использовать. Обрати внимание! Инструменты есть, но они не работают! В какой тематический чат ни загляни, везде одни и те же сообщения: «Прошёл кучу курсов, прочёл кучу книжек, а в ОС так ни разу и не попал». И дальше: «Эти техники не работают, может, на новом курсе дадут какие-нибудь другие?». Ну, всё верно. И дело вовсе не в том, что техники плохие! Не достаточно просто прочитать алгоритм выполнения той или иной техники, десять раз, в разных источниках, с незначительными вариациями. Чтобы появился результат, нужно разобраться, как именно оно работает! Не углубляться в науку, конечно, на пальцах разобраться. Хотя бы элементарно, и включить собственную голову. А как её включить? Пока что мы и этого не умеем. К огромному сожалению, я пока ещё не встретила ни единого пособия по ОС, где этому бы уделялось достаточно внимания. В конце концов, каждому из нас нужна не коллекция чужих идей, а рабочая схема для достижения собственных целей. Вот её и начнём строить. Но и идей тоже будет море. **Дополнить систему моим личным опытом**

3. . Разложить по полочкам инструменты, которыми будет удобно пользоваться. Согласись, бесит, когда «всего много, и всё сложно». От этого и мотивация пропадает, и терпения вечно нет. А хотим мы все одного и того же: «Такую технику, чтоб элементарно, раз – и там. А не вот это вот всё». Я тоже так хочу. И вообще, цель всех моих исследований – поиск такой техники. А в данной книге – большинство моих достижений в этом направлении. **Полученную систему упростить – настолько, насколько это только возможно**

4. . Я обещала без воды, так и будет, но обойтись совсем без теории не получится. Частая проблема: начал заниматься, освоил техники, всё работает – хорошо. А потом раз – и пропало. И поди пойми, что с этим делать. Знаешь, о чём меня просят чуть ли не чаще всего? «А проведите нам курс на тему того, как вернуться к практике после отката!». Не привык народ к самостоятельности. Печалька. Так что, уж прости, но кое-где придётся вникать в суть вещей. Зато будет интересно. **Дать тот минимальный, базовый объём знаний, без которого стабильная практика невозможна**

И второй момент. Будь готов к тому, что некоторая информация периодически повторяется, в качестве итогового вывода или просто в другом контексте – это важно для усвоения и запоминания. Это не вода, а особенность подхода. Как я уже говорила, в нашем деле рабочих инструментов не так уж и много, но каждый из них очень важен! Если обделить вниманием хоть один, то шансы на успех могут значительно снизиться. Дело в том, что многие читают книги «по диагонали», но даже самые кропотливые и внимательные читатели едва ли способны с первого раза усвоить всё. Поэтому я считаю своим долгом сделать так, чтобы ни одна важная деталь не «потерялась».

# Как пользоваться этой книгой, чтобы получить наилучший результат?

Делаю пометку себе в блокнот – попросить издательство оставить большие поля. Тебе понадобится карандаш, ручка или маркер, который можно прицепить к обложке. Если ты читаешь электронную версию книги, то заведи себе отдельный документ или заметку в телефоне. Я не прошу тебя вести полноценный конспект – текст структурирован таким образом, что в этом нет необходимости. Но! Предупреждаю, будет много таких мыслей, которые захочется запомнить. Не стесняйся, выделяй куски текста, пиши заметки на полях. Как автор этой книги я официально разрешаю тебе исчёркать её вдоль и поперёк! Ну, или выписывай всё, что понравилось (и что возникло в голове во время прочтения!), в отдельный файл. Это, в принципе, отличная привычка – обеспечивать себе быстрый доступ к полезной информации. Когда я раздаю подобные советы, мне сразу вспоминается учебник «Зельеварения» из книги «Гарри Поттер и Принц Полукровка». Это касается работы с любым пособием, в целом.

***Внимательный, активный, размышляющий читатель, вносящий свой вклад в собственный экземпляр книги, получит в итоге улучшенную версию, к которой будет очень полезно возвращаться в будущем.***

Структура этой книги неправильная – начинаем сразу с практики. Так и задумывалось. Я просто не хочу, чтобы ты наскоро перелистывал, проглядывая по диагонали, полезный теоретический блок – в нетерпении скорее уже к чему-то приступить. Авторы учебников частенько этим грешат: вот тебе 300 страниц полезной информации, а самое интересное начнётся, как полагается – к середине. Или к концу. Итог известный: «Книгу прочёл, а в ОС так ни разу и не попал». Шило в понятном месте будет обязательно мешать неспешному, вдумчивому усвоению первой половины! А материал-то важный, и рассчитано на то, что он будет изучен и применён. Так что, давай сразу договоримся. Я не лью воду, берегу твоё драгоценное время. Ты читаешь внимательно каждую строчку и делаешь пометки. А чтобы ничего нигде не мешало, прежде всего, ты попробуешь испытать своё первое осознанное сновидение прямо сегодня. И, в принципе, сможешь пробовать хоть каждую ночь, неспешно изучая теорию.

Естественно, первый практический блок в пользу простоты и универсальности лишён многих важных нюансов. Получиться прямо с первого раза МОЖЕТ! Но ни в коем случае нельзя расстраиваться и делать какие-либо выводы, если не получилось. Все мы – сложные создания. Впереди будет ещё целых три объёмных практических блока – это не просто так! Это значит, что ты пока ещё не знаешь много важных фишек, которых, возможно, сейчас и не хватает. И запомни одну вещь.

***Неудачных попыток не бывает.***

Даже если осознанное сновидение не наступило, сам факт применения техник уже прокачивает твой сновиденный потенциал. Это тоже «экспа», которая в конечном счёте идёт в «прокачку скила». Копи экспу, – успешные попытки или нет, – не важно. Спокойствие, уверенность и каменная мина: «всё идёт по плану».

Погнали!

# Часть 1

# Отложенный метод осознания во сне. Твоя первая попытка

Ниже будет короткое и ёмкое описание того, что нужно сделать. В процессе осмысления наверняка будут возникать вопросы «а для чего это?», «а это обязательно?» «а можно по-своему?» и так далее. Дальше мы будем рассматривать каждый нюанс буквально под микроскопом. «По-своему» делать будет можно, но не сейчас, а тогда, когда это «своё» накопится в бочке с опытом. Что обязательно, а что нет, ты сможешь решить для себя лишь после того, как разберёшься, как оно работает в целом. Но всё по порядку. Сейчас этих вопросов задавать не нужно. Нужно просто выполнить предложенный алгоритм с максимальной точностью. Несоблюдение любого пункта может снижать эффективность и шансы на успех.

Придумай, что бы тебе хотелось сделать в своём первом осознанном сне. Путешествия и полёты в космос – для первого раза не лучший выбор, потом ты узнаешь, почему. Пусть это будет что-то простое и радостное. Имей в виду, что в самых первых ОСах восторг вызывает буквально всё: посчитать пальцы на руках, пожевать траву, рассмотреть обои. Классически для первых опытов советуют что-нибудь съесть или посмотреть в зеркало. Можно попробовать послушать музыку, рассмотреть бактерии на своей ладони, откусить краешек чашки, попрыгать по крышам гаражей, бросить лампочку или куриное яйцо с окна на голову прохожему, сунуть палец в розетку. Хорошо подойдёт какая-нибудь шалость из раннего детства. Несмотря на то, что во сне невозможно навредить себе или кому-либо другому (об этом будет отдельная глава), на первых этапах обучения нужно будет соблюдать элементарные правила предосторожности – прежде чем делать что-то потенциально опасное, необходимо абсолютно точно убедиться, что это сновидение.

Могу предложить тебе одно очень крутое действие, которое тебя не разочарует – проткнуть собственную ладонь пальцем. Это один из самых верных способов проверить, сон ли это. Если палец проходит сквозь ладонь, значит, всё в порядке, и можно попробовать что-то более смелое. Мы, опытные практики, делаем это регулярно, потому что это простое и удивительное по ощущениям действие помогает закрепиться в осознанном сне, прежде чем приступать к другим, более сложным пунктам плана. Их, кстати, может быть несколько. Но сильно много не надо. Весь план должен быстро и легко вспоминаться в реале. В конце книги будет очень подробная инструкция, как создавать крутые, захватывающие планы. Но пока что нам нужен самый простой, весёлый план.

Выбери такой день, когда утром не нужно вставать по будильнику, и есть возможность поспать без ограничений. Это важно.

Ляг спать на час раньше, чем обычно. Перед тем, как лечь спать, поставь будильник так, чтобы он разбудил тебя через 7 часов (больше можно, меньше нельзя). Запомни! Чем дольше ты проспишь до будильника, тем лучше. Имей в виду, что после короткой паузы тебе предстоит вернуться в постель и проспать ещё несколько часов – именно этот сон мы и выделяем для практики.

Засыпая с вечера, ещё раз повтори план.

После того, как сработал будильник, начинается самая важная часть. Этот период называется «Прерывание сна». Предстоит пободрствовать примерно 10—15 минут и кое-что сделать. От качества проделанной работы будет сильно зависеть результат.

Встань с постели и немного пройдись – наверняка, организм и сам об этом попросит. Отлично. Нужно удовлетворить все базовые потребности, чтобы следующие 2—3 часа ничего не мешало спать. Можно сделать глоток воды, но выпивать целую чашку (как многие любят) не стоит, мочевой пузырь обожает будить в самый ответственный момент.

Обрати внимание, насколько сонное состояние. Если ничего не хочется, только спать-спать-спать, значит ты выспал недостаточно времени до прерывания сна (ПС). Вот уж не знаю, откуда взялась эта привычка у народа жалеть время на сон, но так делают почти все. Те, кто в итоге хотят получить регулярную практику ОС, перестают так делать. В общем, твоя цель на данном этапе – прогнать сонливость. . Если взбодриться никак не получается, значит надо перевести будильник на-попозже и доспать, сколько требуется (а в следующую ночь сразу заложить на ночной сон дополнительные час-другой). Недосып – прямой путь к выводу «ничего не работает». Ещё раз.  прерывания сна нужно качественно выспаться. Это важно. **Техника, которую предстоит делать дальше, выполняется в абсолютно бодром состоянии До**

Скорее всего, за окном будет уже светло. Постарайся по возможности обеспечить в комнате тишину и темноту. Лучше всего использовать маску для сна и беруши.

Дальше нужно сделать настройку на осознание во сне. О том, как это работает, будем потом говорить подробно. На пальцах поясню так: определённое упражнение активирует ту область мозга, которая отвечает за критическое мышление. По умолчанию в сновидениях именно эта область отключена, потому мы и не соображаем, что спим. А сейчас мы нарочно её включим непосредственно перед засыпанием и будем рассчитывать на то, что она останется частично активной, и даст нам возможность критически оценить происходящее – это именно то, что мы называем осознанием во сне.

Во время настройки нельзя засыпать. Можно вернуться в постель, но лечь или сесть так, чтобы ты точно был уверен, что не заснёшь до окончания упражнения.

Все последующие действия нужно производить в воображении. Воображение – это картинки, которые возникают в голове, когда ты что-то себе представляешь. Или киношка, которая «идёт» на внутреннем экране, когда ты читаешь книгу. Если ты не умеешь работать с воображением или не совсем понимаешь, о чём речь, то не спеши огорчаться – дальше мы будем прокачивать этот навык, так как это одно из основных умений практика ОС. А сейчас просто делай, как получается, и не напрягайся.

Представь себе, что ты открываешь глаза. На самом деле они закрыты, но в воображении ты их открываешь и видишь то, что, в общем-то, и полагается. Потолок с люстрой, или стену с обоями, мебель, дверь или окно. Ты хорошо знаешь свою спальню, поэтому должно быть легко. Просто полежи и порассматривай собственную спальню в воображении 1—2 минуты. Старайся, чтобы зрительные образы были максимально подробными, насколько возможно. Рассматривая в воображении предметы, представляй их форму, цвет, оптические эффекты (блеск, прозрачность, преломление). Объём. Если получится, постарайся увидеть каждую вещь с разных сторон. Сделай зум, чтобы рассмотреть самые мельчайшие детальки. Перемещая взгляд с одного предмета на другой, обрати внимание на то, какое в комнате освещение. Как падают солнечные лучи, какие вокруг краски и тона. Балуйся со зрительным каналом, вкладывая в это занятие всё своё внимание. Не нужно открывать глаза и смотреть на часы, но по внутренним ощущениям это должно занять примерно 1—2 минуты.

Потом представь себе, что встаёшь с кровати. Если получится, постарайся ощутить это в воображении. Мы ведь можем представлять себе не только картинки, но и телесные ощущения. Просто вспомни, что чувствует твоё тело, когда ты садишься в кровати. Выпрямись. Потянись. Спусти ноги и поставь босые ступни на холодный пол. Постарайся ощутить этот холод в воображении. Прими вертикальное положение. Походи по воображаемой комнате. Разомнись. Поприседай. Отожмись от пола. Потанцуй. Представляй себе движения собственного тела максимально подробно, насколько получится. Делай это примерно 1—2 минуты.

Третий этап – прикоснись к чему-нибудь из окружения. Пощупай шторы, помни их в руке. Пробегись пальцами по поверхности стола. Начинай взаимодействовать с вещами, которые тебя окружают. Представь себе, как берёшь в руки чашку, стоящую на столе. Тебе эта чашка хорошо знакома, не только визуально! Пальцы прекрасно помнят её фактуру и вес.

Обрати внимание на вес чашки, на то небольшое, но очень знакомое усилие, которое руке приходится прилагать, чтобы удержать её, сопротивляясь гравитации. Почувствуй, что чашка тёплая, в ней, наверняка, есть кофе или чай. Сунь в неё палец, а ещё лучше – плесни себе на руку. Уверяю, это ощущение воображение выдаст суперски реалистично. Представь себе вкус, запах и температуру напитка. Открой ящик стола – опять же, ощути, какое усилие для этого пришлось приложить. Движение очень знакомое, сразу всплывёт в памяти. Зафиксируй внимание. Продолжай взаимодействовать с вещами, которые хорошо помнишь. Не нужно подолгу задерживаться на одной вещи. Наоборот, делай это быстро, перемещая своё внимание с одного объекта на другой. Старайся, чтобы за эти 1—2 минуты через тебя прошли все возможные ощущения. Горячее, холодное. Гладкое, шершавое, липкое, пушистое. Твёрдое, мягкое. Лёгкое, тяжёлое. Мокрое, сухое.

Напоследок не будет лишним ещё «походить» в воображении 1—2 минуты, перемещая всё своё внимание на то, как двигаются ноги, таз, спина, как вес тела перемещается с одной ступни на другую, как ощущается центробежная сила и перемещение в горизонтальной плоскости. И опять, и снова – ходьба – это очень привычная тема, уже безупречно закрепившаяся в телесной памяти. А значит, воспроизвести её в воображении будет легко. Замечаешь? Мы пока идём по пути наименьшего сопротивления и выбираем только самые лёгкие для нашего мозга паттерны восприятия, прочно укоренившиеся в памяти.

Всё, готово.

. Её можно считать азбукой и фундаментом практики осознанного сновидения. Если всё получается легко и без усилий, можно добавить в общую картину представление звуков, вкусов, запахов. Но это по желанию. Самое важное, всё-таки, активировать три основных канала – зрительный, кинестетический и тактильный. Кинестетический – самый важный, поэтому мы проходим его дважды – разминка в середине и полноценная ходьба в конце. ***Описанная выше техника называется «Сенсорно-моторная визуализация», она же – СМВ***

Итого, 4—8 минут на всё. Принцип «чем дольше – тем лучше» тут НЕ РАБОТАЕТ! Важно именно качество выполнения! Сделать всё быстро и чётко. Выкладываться по-максимуму, используя всё своё внимание. Нельзя отвлекаться или засыпать, не доделав упражнение до конца. Вялое, долгое ковыряние с плохой концентрацией, с постоянными отвлечениями и провалами в сон (распространённый вариант неправильного выполнения) – не только не принесёт желаемого успеха, но ещё и может испортить остаток сна.

Закончив сенсорно-моторную визуализацию, нужно лечь поудобнее и просто заснуть. Этот метод не требует больше ничего. СМВ уже активировала нужную часть мозга. Осталось заснуть, начать видеть сновидение, в сюжете которого ты внезапно осознаешься!

Скорее всего, сон в следующие 2—3 часа не будет непрерывным. Тебя ждёт череда сновидений, между которыми ты будешь просыпаться и засыпать снова. На этих пробуждениях можно повторять СМВ, но не целиком 4—8 минут, а по-быстрому – 1—2 минуты. Не помешает и повторять себе, что в ближайшем сновидении ты обязательно осознаешься.

В принципе, всё. Это и есть самая первая, простейшая схема, которую ты можешь использовать уже сегодня. Однако, будет не лишним уточнить ещё один нюанс. У многих начинающих практиков возникает такая проблема – после СМВ уже невозможно заснуть. Причин у этого может быть много, и на этот счёт в книге будет целая глава, посвящённая техникам засыпания. Но как показывает опыт, именно в данном случае причиной часто становится то самое «перестарался». Вспомни, о чём мы говорили. СМВ это очень мощный инструмент, который активирует мозг. А мы все индивидуальны. Немного переборщил – и всё, мозг возбудился настолько, что уже не уснуть. К сожалению, почти все, кто осваивает этот метод, сталкиваются с такой проблемой – и тут нужна индивидуальная настройка. Если после СМВ не засыпается, в следующий раз сокращай длительность выполнения. Быть может, именно для тебя 4—8 минут это много. Ну, понимаешь. Кто-то бутылку водки в одну хлеборезку вливает за вечер – и ничего,

а другого уносит от банки пива. Вот и тут так. Интенсивность выполнения снижать не надо (мы не экономим на качестве!) – ты по-прежнему задействуешь всё своё внимание на взаимодействие с воображаемыми предметами в спальне, выкладываешься на полную катушку, просто сокращаешь время.

И наоборот. Может так статься, что упражнение ты выполняешь в соответствии с предложенной схемой, но эффекта нет. Засыпается легко, сновидений много, а осознаться не получается. В таком случае попробуй удлинить СМВ на несколько минут.

Оказавшись в ОС, незамедлительно приступай к выполнению собственного плана. О том, как следует себя вести в мире снов, мы будем говорить очень много и подробно. На пока запомни всего пару предложений. Будь активным. Не останавливайся на одном месте, не тупи, не залипай. Двигайся и изучай пространство, быстро перемещая внимание с одного объекта на другой, стараясь ухватить как можно больше разнообразных деталей за короткий отрезок времени. . **Если задумал совершить что-то опасное, убедись на сто процентов, что находишься во сне. Звучит смешно, но ощущения могут быть очень реалистичными, а у твоего мозга есть миллион способов обмануть тебя на этот счёт. Имей в виду**

Предложенную схему можно использовать хоть каждый день, но только в том случае, если есть желание и энергия. Через силу делать нельзя! Попробовал несколько дней подряд, чувствуешь, что устал, сделай перерыв. Только в кайф, только когда легко и хочется.

*План я заготовила ещё днём, не дотягивая до вечера. Ведь прокручивание в воображении деталей предстоящего приключения может сработать как полноценная техника активации мозга, а это – почти гарантия бессонницы. Улёгшись поудобнее, я опустошила голову от навязчивых мыслей и на технике скоростного засыпания уснула за считанные минуты (около полуночи).*

*Будильник прозвенел в 9:00. Девяти часов до прерывания сна мне не всегда достаточно, но в этот раз, вроде, встала без проблем. Туалет, глоток воды, короткая разминка. Выставить котиков за дверь, но сначала покормить. И почистить лотки. Получилось быстро и качественно взбодриться. Вернулась в постель, надела маску и беруши и начала делать настройку на осознание во сне. Поскольку сейчас зима, то интенсивность и длительность настройки интуитивно увеличены. Делала полу-сидя, чтобы ни в коем случае не заснуть во время выполнения техники. Настройка заняла минут 10, после чего я повернулась на правый бок, свернулась калачиком и на скоростном засыпании вернула себя в сон менее чем за минуту.*

*Во сне я зачем-то решила проверить, действительно ли у стен есть уши. В спальне нашла три штуки, в кухне всего одно. Под ванной обнаружилась парочка глаз, хотя, не понятно, зачем они там, темно же. Увлечённая этим занятием, начала искать и другие органические образования в неположенных местах. Нашла рот с настоящими зубами в кладовке, он хотел есть, я положила в него клубничное мыло и поняла, что всё это мне снится. Вот какие чудеса творит правильно выполненная настройка!*

Ну а теперь, когда ты получил занятие на ближайшие несколько дней, можно не спеша приступать к теории.




*Запись из дневника практик, Отложенный метод осознания во сне, СМВ, 7 минут. 04.09.2020*

# Первый теоретический блок

## Обычные сновидения

Прежде чем переходить к управляемым, или осознанным снам, давай немного изучим мир сновидений в целом. Практику можно начать и пропустив этот этап, поэтому я какое-то время сомневалась, стоит ли включать эту главу в книгу. Потом всё же решила, что оно того стоит. Можно ли управлять миром, о котором ты почти ничего не знаешь? В данном случае – да! Но эти знания никогда не будут лишними. Расшифровка собственных регулярных снов – это путь к общению со своим подсознанием. Об этом можно написать отдельное руководство на много-много страниц. Сейчас мы не будем глубоко погружаться в эту тему, а лишь затронем базовые законы формирования сновиденного пространства. Только то, что пригодится для практики.

Ты часто видишь сны? Хорошо их запоминаешь? Если нет, то не огорчайся: как только начнёшь заниматься практикой управляемых, или осознанных снов, то эти навыки подтянутся сами собой. Стремительное развитие сновиденной памяти (способность запоминать свои сновидения) – это первое, что ты отметишь на самых начальных этапах. Так вот. Начни с того, чтобы вспомнить некоторые из своих сновидений. Не обязательно недавних, подойдут любые яркие экземпляры из прошлого. Сновидения полны всевозможных событий, но если обратить внимание, то многие из них кочуют из одного сюжета в другой с небольшими модификациями. Читая указанные ниже примеры, вспоминай, сталкивался ли ты с чем-то подобным в своих собственных снах.

## Подсознательные программы. Дефрагментация памяти

Во снах всплывают события прошлого, чаще всего те, которые оставили в памяти след неудовлетворённости. Всё то, что подсознательно хотелось бы переделать, изменить, исправить. Через сны память часто возвращает нас в далёкое детство, в те места, где мы провели первые годы своей жизни. Оживают и приятные события, которые хочется переживать снова и снова. Сюжеты большинства снов генерируются случайным образом. Помимо знакомых мест и объектов, в них появляются персонажи и локации, которых не существует в реальности. Однако, если приглядеться внимательно, то многие детали и элементы так или иначе отражают наши текущие события, переживания, планы и опасения.

*«Снилось, что я снова в Лос-Анджелесе (никак не хочет меня отпускать прошлогодняя поездка). Я просто откуда-то знала это, хотя ни одна из улиц не была мне знакома. Сначала я бродила бесцельно, пересаживалась с одного автобуса на другой в поисках хоть каких-то ориентиров. В чужом городе было неуютно. Потом стало понятно, что я потеряла сумку, и до самого окончания сна бегала, разыскивала её. Запомнился вокзал, который был подозрительно похож на наш вокзал в Москве».*

Вот это типичная конфигурация бытового сна. В подобных сюжетах наш мозг добывает из «архивов» случайные воспоминания о событиях, во время которых мы выходили из зоны комфорта. Путешествия по незнакомым местам, так или иначе, связаны с множеством опасностей – пусть не смертельных, но сулящих крупные неприятности. Подсознательно мы боимся заблудиться или потерять что-то важное, попасть в переделку, с кем-то поссориться, и тому подобное.

***Одна из главных задач сновидений – регулярно поднимать на поверхность воспоминания, связанные с тревогой и напряжением, чтобы мы всегда оставались в тонусе.***

Эволюционно так сложилось, что мозг человека старательно накапливает эпизоды негативного опыта и бережёт их в памяти, как драгоценности. Это часть механизма выживания. Мозг считает, что прокрутить нам такое «кино» никогда не будет лишним, а если ещё и приправить его дополнительным драматизмом – то вообще замечательно. Так мы адаптируемся к новым неприятностям в будущем, учимся на ошибках и повышаем свой болевой порог, – считает мозг.

Чужой город – случайно сгенерированная локация, но скорее всего многие детали будут напоминать что-то, за что цеплялся взгляд во время реальных поездок. Какие-то объекты обязательно перекочуют из ближайшего окружения (). Сюжет о поиске пропавшей сумки может быть отражением реального события из прошлого или же – простого опасения. Может, ты никогда и не терял сумку во время настоящих путешествий. Но всякий раз, оказываясь в незнакомом городе, стараешься не упускать свои вещи из фокуса внимания, опасаясь их потери. *вокзал был подозрительно похож на наш*

В подобных бытовых снах могут повторяться любые страхи и переживания, подкреплённые как реальными событиями из прошлого, так и тревожными фантазиями. Это лишь один из примеров проявления подсознательной программы в сновидениях. У тебя их тоже обнаружится целый набор, когда/если ты начнёшь вести дневник сновидений и всё это отслеживать. Сразу забегу вперёд и скажу, что ведение дневников крайне рекомендовано, особенно на начальных этапах познания собственных сновидений и их закономерностей. Но если это занятие тебе не заходит ни под каким соусом (мне не раз встречались примеры, когда новички бросали практику именно из-за нелюбви к ведению дневников), то не надо. Конечно, это значительно ускоряет прогресс, но лучше так, чем никак. Ведь мы всегда бросаем те занятия, которые отнимают много времени, и при этом не приносят удовольствия.

В редких сновидениях (как правило, такие сны бывают у тех, кто любит поспать до полудня) мы проживаем целую жизнь, в совершенно другом месте, с другими людьми. Случайным образом могут всплывать элементы из реального мира, но это не вписывается ни в какую закономерность. Например, во сне ты чётко осознаёшь, что всю жизнь прожил с человеком, с которым на самом деле перестал общаться ещё много лет назад, при этом, не помня абсолютно ничего о своей настоящей семье, жене/муже и детях. Какие-то единичные воспоминания то и дело выползают случайным образом – квартира детства, давние знакомые, старые вещи, которые отправились на свалку много лет назад. Сюжеты снов генерируются в позиции «здесь и сейчас». Случайно «просочившееся» воспоминание обретает форму в настоящем моменте, потому и вся окружающая реальность сновидения формируется вокруг них.

Иногда ресурса памяти, доступного нам во сне, не хватает даже на то, чтобы удержать какой-либо объект внутри самого сновидения. Как-то так:

*«…Мне так нравилась эта шкатулка, что я таскала её за собой на протяжении всего сна. Ближе к концу, когда уже сменились локация и сюжет, в моих руках по-прежнему был предмет, с которым не хотелось расставаться, только теперь это уже была ценная старинная книга. На каком этапе шкатулка превратилась в книгу, я не заметила, но по всем ощущениям это была одна и та же вещь».*

А вот другой пример того, как в обычных, не осознанных снах, воспроизводятся наши подсознательные программы.

*«Снова снилась Юля. Уже лет десять, как мы перестали общаться в реале. Но в этом сне все десять лет как будто бы выпали! Мы с Юлей гуляли по набережной, целовались на каждом шагу и не выпускали друг друга из объятий. Я был влюблён в неё по уши и откуда-то знал, что мы всегда будем вместе. За всё время сновидения я так ни разу не вспомнил о существовании своей любимой жены, которая в физическом мире обнимала меня, пока я*

*спал и видел этот сон. О том, что у меня есть пятилетняя дочка, тоже ни разу не вспомнил. Когда я проснулся, мне хотелось плеваться. Долгосрочная память вернула воспоминания о паре последних лет совместной жизни с Юлей. Эта стерва так меня достала, я буквально терпеть её не мог, ушёл сам, и не вернулся бы к ней, даже если бы она осталась последней женщиной на планете».*

Просыпаясь по утрам или посреди ночи, ты наверняка время от времени задаёшься вопросом: «Какого хрена я это делал во сне? Почему я так себя вёл? Откуда эти чувства и, чёрт возьми, эти люди?! Я целый час общался с парнем, у которого пупок вместо левого глаза, и не заподозрил подвоха!». Проявление в сюжетах сна несвойственных тебе качеств или эмоций – это вполне нормально. Часто во снах мы ведём себя так, как в раннем детстве. Мы можем капризничать или истерить из-за какой-нибудь ерунды. Нам кажутся важными те вещи, на которые взрослый человек даже не обратил бы внимание. Мы находимся в изменённом состоянии сознания, и вылезать может то, что в реале не даёт о себе знать. Происходит это потому, что . Поэтому мы не помним о себе настоящих почти ничего. Мы можем не помнить, где живём, кем работаем, кто наши друзья и даже родственники. А так же – понятия не имеем, какие объекты нормально встретить на улице, а какие нет. Вот такой можно привести пример. Малышу, ещё ни разу не бывавшему в зоопарке, показывают картинки животных. Слон, тюлень, обезьяна, зебра, чешуйчатая собака с рогами и хоботом. Понимаешь, к чему это всё? В долгосрочной памяти ребёнка нет ни одного из этих образов. Все они одинаково новы и удивительны, и ему даже в голову не придёт, что с одной из картинок что-то не так. В сновидениях мы, вроде бы, отдаём себе отчёт о том, что и зачем делаем в настоящий момент. По крайней мере, в текущих условиях наши действия кажутся нам логичными. А вот доступа к долгосрочной памяти нет, и мы не можем критически оценивать появление «в кадре» того или иного объекта, будь это бывшая жена или парень с пупком вместо глаза. Иногда совершенно случайно в голову влетает мысль: «Стоп!! Как я здесь оказался? Что я здесь делаю?». Следующей мыслью будет «Да это же сон!» и, наверное (если не знать, что с этим делать), сюжет тут же оборвётся. ***в режиме сновидения, как правило, отключаются те доли мозга, которые отвечают за долгосрочную память***

Во снах мы вообще редко вспоминаем что-то из прошлого. Этим же обусловлен и мощный терапевтический эффект сновидений. Пожив хоть немного в настоящем моменте, как маленький ребёнок или животное, отключившись от бремени жизненного опыта, мы восстанавливаем свою психику. ***Во снах мы не умеем думать о прошлом. Это и есть основная блокировка, создаваемая мозгом с целью препятствовать нашему осознанию во сне.***

В редких случаях память генерирует фрагменты ложных воспоминаний. Например, идя по какой-то несуществующей локации, ты вспоминаешь, что бывал здесь в раннем детстве. Ну, или пример Кирилла, приведённый чуть выше. Но создавать целый массив ложной памяти ради одноразового сюжета мозг никогда не станет. А уж уговаривать его открыть нам доступ к настоящей памяти даже пытаться не стоит. Если все сновидения станут осознанными, то их физиологическая функция нарушится, и нам станет очень плохо.

Что бы там ни происходило, как бы глупо это ни выглядело, но сновидения – это не просто бредовые мультики. Запуская эти симуляции, мозг решает жизненно важные (без преувеличения!) задачи. Понять, какие именно, почти невозможно, хотя, если наблюдать за своими сновидениями очень внимательно, вести подробный дневник и анализировать каждую запись, то со временем можно научиться распознавать эти закономерности. Среди них укрепление психики, формирование убеждений и отношений, сглаживание обид, залечивание душевных ран, проработка страхов и решений, закрепление знаний и навыков, и много чего ещё. Из гигантского, пыльного архива памяти случайным (?) образом выбирается несколько ящиков, их содержимое – картинки, ароматы, звуки, чувства и мысли, – высыпается на ковёр, перемешивается и перетасовывается. Затем выкладывается пасьянс. Создаются новые связи. Такая вот

«дефрагментация» происходит с нами по нескольку раз за ночь. В итоге – постепенно формируется структура личности и мировоззрение.

Самая простая и востребованная задача, которая реализуется в сновидениях, это «сброс» эмоционального состояния после трудного дня. Такой своеобразный «Reset». Именно поэтому сознание людей, которые любят долго спать и успевают за одно утро увидеть несколько ярких сновидений, получает более качественный отдых.

*Наталья, 32 года*

*Кирилл, 37 лет*

## Во снах всё как в детстве?

Замечал ли ты, что восприятие действительности во сне сильно отличается от реальной жизни? Когда нам снятся места, люди и вещи из далёкого детства, это ощущается особо сильно. Но и обыденные сюжеты воспринимаются иначе. В длинных, цветных сновидениях солнце ярче, трава зеленее, небо глубже. Всё пространство наполнено теплотой и уютом. Или же – напротив. Привычные локации и объекты кажутся зловещими, мрачными. Они пугают тебя, хотя, вроде бы, не должны. Как часто во снах ты искренне удивляешься тому, что происходит вокруг? Радуешься или ужасаешься, придаёшь избыточное значение событиям, как ребёнок. Хотя, в реальной жизни такие эмоции проявляются крайне редко. Снова в точку, верно?

Причина такого изменённого восприятия, опять же, кроется в «отключении» долгосрочной памяти. Эмоция «удивление» – это реакция на эффект новизны, который производит тот или иной объект, событие или состояние. Те счастливчики, которые помнят эпизоды из своего раннего детства, часто рассказывают, что это похоже на сны. Накопление опыта в долгосрочной памяти притупляет нашу способность удивляться. Автоматическое выстраивание ассоциаций уменьшает «эффект новизны», даже когда мы встречаемся с чем-то незнакомым. Чем взрослее мы становимся, тем меньше удивительных вещей остаётся вокруг нас. Именно потому, что всё вновь увиденное легко вписывается в шаблоны, накопленные в долгосрочной памяти.

Когда в реале ты в тысячный раз идёшь по улице от дома до магазина, тебе вряд ли интересно глазеть по сторонам. «Эффект новизны» на нуле. Куда важнее обдумать предстоящие дела (поискать в залежах своего опыта наиболее подходящие решения). Ну, или поковыряться в прошлом (всё те же обращения к памяти). Фокус внимания – он там, внутри головы, а вся поступающая извне информация отсеивается фильтрами восприятия.

***Активно о чём-то думая, ты как будто не видишь того, на что смотришь.***

А во снах ты как тот ребёнок, разглядывающий картинки с животными. Даже тогда, когда снятся знакомые вещи, мы воспринимаем их по-новому. Повседневная локация может чудесным образом перетекать в несуществующую и так далее. Что бы ни происходило во сне, «эффект новизны» всегда работает. Всё новое успешно обходит фильтры восприятия. Поэтому, даже если приснилась знакомая улица, мы имеем все шансы вспомнить, как именно она выглядела во сне.

*«Когда я переходила мост над искусственным водохранилищем, прямо на берегу начинался лес. Дорога превратилась в узкую тропинку, и я понимала, что она приведёт меня к тому самому кирпичному дому с оранжевой крышей. Я с удивлением отметила, что уровень воды в реке повысился, берег скрылся из виду, а вместе с ним и парк с качелями. Только смешно торчали над поверхностью воды верхушки фонарей, вокруг них плавали лодки. Когда я проснулась, то была удивлена, что запомнила эти фонари и эти лодки. Пробегая по этому мосту в реале с плеером в ушах, я крайне редко смотрю вниз, едва ли помню, какой там уровень воды, и есть ли там вообще фонари. Почти каждый раз, когда я перехожу во сне этот мост, на том берегу оказывается лес и тропинка к несуществующему кирпичному дому. Во снах я не помню о существовании целого жилого массива с высотками, который находится там, в реальном мире».*

Конечно, все эти примеры в основном касаются людей, обладающих хорошей сновиденной памятью. Если тебе всё ещё трудно вспоминать свои сны, и ты не можешь сопоставить описанные примеры со своим личным опытом, то не расстраивайся. Улучшение сновиденной памяти придёт само собой, как только ты начнёшь вести свой дневник сновидений, всё записывать и анализировать.

*Запись из дневника сновидений, 16.02.2017*

## Слова, часы, гаджеты и пальцы

Двигаясь от базовых принципов к частностям, давай обратим внимание на то, как ведут себя во снах некоторые предметы. Это очень пригодится, когда ты начнёшь осознаваться в сюжетах своих сновидений.

Приходилось ли тебе читать во сне? Как ведёт себя текст? Есть такая удивительная закономерность, что крупные буквы и символы в сновиденном пространстве различаются нормально. Рассмотреть, например, номер дома, состоящий из 1—3 цифр, проблем не составит. Но стоит открыть книгу или газету и перенести всё своё внимание на мелкий текст, и тут же начнутся чудеса. Буквы могут начать прыгать, расплываться, рябить. При попытке читать слова они буквально меняются на ходу – начинаешь читать одно слово, а когда доходишь до конца, буквы уже другие. Сконцентрироваться на тексте в целом невозможно.

Подобное происходит и при попытке что-то написать. Например, я часто в сюжетах неосознанных снов сталкиваюсь с необходимостью написать кому-то на листочке свой адрес или номер телефона, и понимаю, что сделать это невозможно. Нацарапав всего несколько букв или символов, продолжать не получается – написанное меняется прямо на ходу, а при попытке окинуть взглядом всё слово целиком оно и вовсе распадается. Примерно то же самое происходит и с мобильными телефонами. Меня часто преследуют сновидения, в которых приходится просить у кого-то мобильник (со своим что-то случилось), чтобы позвонить домой. Как правило, в таких снах телефоны старые и кнопочные, но не в этом суть. Вспомнить и проговорить

номер кого-то из родных, который хорошо помню в реале, не составляет особого труда. Хотя, когда как. Но вот при попытке ввести номер, нажимая на кнопки, всё снова разваливается. Успешно удерживаются в фокусе внимания первые 2—3 символа, дальше вся строка начинает меняться на ходу. Кстати, именно мобильные телефоны занимают первое место в топе моих «стабильных якорей».

*– элемент сюжета сна, который регулярно повторяется, ведёт себя всегда одинаково и в большинстве случаев приводит к осознанию во сне.* ***Стабильный якорь***

Некоторое время назад я придумала небольшое социальное исследование. Не секрет, что я регулярно зависаю во всяческих чатах и пабликах по данной тематике, а так же – провожу вебинары и индивидуальные консультации. Расспрашивая разных людей о том, как ведут себя в их сновидениях мелкий текст, мобильные телефоны и прочие гаджеты, я всегда получаю похожие ответы! Иными словами – сновиденное пространство ведёт себя одинаково почти у всех. Различия, конечно, есть, но они минимальны. А базовые принципы почти всегда совпадают, хотя попадаются и явные исключения. Если ты делаешь себе пометки, то обязательно черкни об этом пару слов и проведи эксперимент, как только научишься возвращать себе контроль над собственными действиями в сновидениях.

Подобным образом ведут себя во снах часы. Чтобы понять это, нужно сначала взглянуть на часы (со стрелками или электронные, без особой разницы) и отметить, какое время они показывают. Потом отвернуться – на несколько секунд убрать циферблат из поля зрения, и снова на них взглянуть. Время будет, скорее всего, уже другое. Одно и то же время сновиденные часы показывают крайне редко. Это может получиться только в том случае, если практик поставил себе такую цель (это было вписано в план), или же – если он твёрдо верит, что произойдёт именно это. О том, как пространство сна реагирует на наши ожидания, мы ещё будем говорить очень много. Удивительно, но чем крупнее цифры на циферблате или табло, тем больше стабильности такие часы будут проявлять – так же, как с буквами и символами в тексте. Если только возникает малейшая догадка, что, может быть, ты прямо сейчас спишь, то сразу ищи часы и сравнивай время. Пока мы говорим о неуправляемых снах, но пространство одно и то же, оно будет вести себя одинаково. Очередная хорошая новость: одно лишь чтение этой книги в разы повышает твои шансы случайно осознаться во сне. Так что, будь готов к этому!

А мы тем временем продолжаем говорить о том, как ведут себя те или иные предметы в мире снов. Запомни такой нюанс: все объекты сна так или иначе со временем теряют свою стабильность. С мелким текстом и цифрами это происходит быстрее, но и более крупные, цельные вещи неизбежно начинают меняться при длительном рассматривании. В обычных снах мы редко это отмечаем, потому что там всё происходит стремительно, и нам, как правило, хватает мимолётного взгляда на любой объект, чтобы получить о нём нужное представление. Но те, кто увлекается запоминанием и записыванием своих снов, иногда сталкиваются с подобными ситуациями.

*«Я смотрела в её лицо и пыталась изучить его в деталях. Но не получалось. Мой взгляд как будто не мог охватить все черты лица одновременно! Когда я всматривалась в её глаза, то губы, нос и волосы начинали искажаться. Переводя взгляд на них, я выпускала из фокуса глаза – от этого они тут же меняли форму и разъезжались в стороны. Её лицо трансформировалось быстрее, чем я успевала зафиксировать его взглядом».* ***долго***

И ключевое слово здесь – «». Так же как с текстом, верно? Мимолётного взгляда на образ целиком хватило бы для того, чтобы понять, кто перед тобой. Удерживание пристального внимания на одном объекте заставляет его менять форму. В качестве одного из самых первых заданий на осознанный сон начинающим практикам часто предлагают рассмотреть собственные руки и что-то ими поделать, фокусируя внимание. Любопытно, что многие при этом насчитывают лишние пальцы, их количество и форма может меняться буквально на ходу. Важно отме-

тить, что степень выраженности этого эффекта у всех разная. Всё зависит от личных особенностей, от того, какой объём «оперативной памяти» доступен во снах каждому конкретному практику. Но в той или иной мере этот эффект проявляется абсолютно у всех. Справедливости ради должна сказать, что практики «осознанности» в реальном мире положительно влияют и на стабильность пространства сновидений. Но это уже более продвинутые техники, в этой книге мы не будем их рассматривать, я обещала тебе только самые короткие и лёгкие пути. Обучаясь возвращать себе сознание во снах, поначалу важно просто учитывать этот закон сновиденного мира. По мере накапливания опыта все параметры твоего персонального мира снов будут улучшаться, сами по себе. ***долго***

## Наше восприятие формирует пространство

Может показаться немного странным, но пространство сна строится исключительно на нашем восприятии. Иными словами, существует только то, о чём мы получаем информацию от наших сновиденных «органов чувств». То, что мы видим, слышим и ощущаем тактильно, и формирует пространство сна. Стоит объекту выпасть из поля восприятия, он тут же перестаёт существовать. Но создаётся вновь, как только мы снова направляем на него внимание. Яркий пример – те самые часы, на которых меняются цифры, как только мы на время упускаем их из виду. Технически объект перестаёт существовать, как только мы прекращаем на него смотреть. Возвращая взгляд в том же направлении, мы снова видим часы, но уже немного другие. Кстати, если специально заострить внимание, то можно заметить, что не только время, но и форма самих часов, стрелок, циферблата – всё может поменяться. Часы исчезли, когда мы отвернулись, и появились вновь. Это уже другие часы.

Помнишь, мы чуть выше рассматривали пример, когда на протяжении сюжета сна один предмет превращается в другой (шкатулка и книга), но ощущения остаются прежними, и мы можем даже не замечать подмены? Уверена, на данный момент у тебя уже начинает складываться общая картина того, как всё это работает. Если ты уже ведёшь свой дневник снов и можешь отследить все эти закономерности на собственных примерах, то вообще замечательно. Пора сделать пометку на полях!

Вот тебе ещё пример. Разные сновидцы так или иначе находят в своих коллекциях схожие сюжеты. Он шёл по делам, одна местность внезапно сменилась на другую. Но при попытке вернуться назад обратных изменений не происходит: то, что было оставлено за спиной и исчезло из поля зрения, изменилось навсегда. Поиски предмета, потерянного или замеченного где-то в начале сновидения, тоже далеко не всегда приводят к успеху. Конечно, сейчас я говорю о неосознанных сновидениях, в которых всё, включая твой собственный аватар (сновиденное тело), живёт своей жизнью. Научившись управлять пространством сна, ты сможешь без проблем находить любые вещи и перемещаться в другие локации.

Итак – всё в мире снов существует только в поле нашего восприятия. В практике осознанных снов мы будем активно использовать это, чтобы стабилизировать пространство, добавить ему объёма, цветов, реалистичности и деталей. Для этого понадобится взаимодействовать с окружением всеми доступными способами: рассматривать, прислушиваться, двигаться, тро-

гать, лизать, пробовать на вкус всё, до чего получится дотянуться. Единственное, чего делать не стоит – это надолго останавливать взгляд на одном месте. Наоборот – нужно стараться как можно быстрее пробегаться глазами по окружающим предметам, стараясь мимолётно уловить как можно больше деталей. Если во время этого ещё и активно двигаться, то совсем здорово. Это называется сенсоризация. Будет не лишним повториться, что, читая эту главу, ты уже повышаешь свои шансы на случайное осознание во сне. Если это произойдёт, попробуй провести максимальную сенсоризацию пространства сновидения, и ты тут же заметишь, как оно преобразится.

И второй важный момент, который стоит запомнить уже сейчас. . Пока что мы рассматриваем примеры неуправляемых снов, но принцип один и тот же. Вспомни, как чудесным образом объекты появляются в поле зрения, стоит только о них подумать. Звонок в дверь. Знаешь, кто там? Во сне – наверняка догадываешься. За дверью окажется именно этот человек. Начинаешь искать что-то взглядом, и вуаля, вот оно! Правда, в таких сновидениях мы редко задумываемся над тем, «откуда это здесь взялось?». «А как же те самые сны о потерях и невозможности что-то найти?» – спросишь ты. Тут дело в том, что наши ожидания не всегда столь однозначны. «Очень хочу найти» и «абсолютно уверен, что найду» – это не одно и то же. Долго и эмоционально думая о каком-то объекте, ты наделяешь его особой значимостью. Настойчиво стараясь его найти, ты всё сильнее переживаешь – «а вдруг не найдётся?». Итог будет уже ясен. Если у тебя случится спонтанное осознанное сновидение, обязательно проверь этот принцип: попытайся найти какую-то простую и конкретную вещь в пространстве вокруг себя. Уверенность – «Я точно знаю, что оно где-то здесь!» – не подкачает. ***Мир сновидений всегда реагирует на наши ожидания***

Подводя итог, можно сказать, что все объекты в пространстве сновидения существуют в состоянии суперпозиции. Это термин из квантовой физики, и означает он, что один и тот же предмет может находиться в разных состояниях одновременно. Абсолютно всё, что мы только можем встретить во сне, существует и не существует одновременно. При этом всё одновременно является всем. Создать какую-то вещь из небытия очень легко – достаточно поискать её вокруг себя с уверенностью, что она там точно есть. Изменить форму и другие свойства любого предмета ещё проще – достаточно потерять его из виду на несколько секунд, загадать нужные изменения и явить эту вещь обратно. Всё найдётся именно там, где ты ожидаешь это увидеть. А если необходимо от чего-то избавиться, то оно исчезнет сразу же, как ты утратишь с ним зрительный и тактильный контакт. Как только ты научишься возвращать себе осознанность (память о реальности) в сновидениях, ты сможешь помнить и использовать все эти принципы. Это был лишь краткий обзор возможностей, которые станут тебе доступны для реализации собственных планов. Ближе к концу этой книги ты найдёшь подробные инструкции, как выполняются те или иные действия.

## Тест на реальность (THP)

Понимание всех этих закономерностей даёт нам огромные преимущества в практике управления сновиденным пространством. Осознавшись во сне, часто требуется делать проверки на реальность. Особенно это важно на начальном этапе обучения, потому что первые визиты в мир осознанных снов, скорее всего, будут неотличимы от привычного мира. Новичков часто постигают такие мелкие разочарования, когда, осознавшись во сне, они всё же при-

ходят к ошибочному выводу, что окончательно проснулись. На этом опыт тут же прерывается. Это досадно, но не страшно. Но когда практика становится более-менее регулярной, мы просто обязаны уметь на сто процентов определять, что находимся во сне. Многие практики обожают в ОС баловаться со всякими опасными вещами, вплоть до полного, намеренного уничтожения своего сновиденного тела – из любопытства или ради острых ощущений. Если в плане задумано – переместиться из квартиры во двор через окно или попробовать полетать, оттолкнувшись от подоконника, то делать проверки на реальность особенно важно. С опытом эта необходимость, скорее всего, полностью отпадёт – различия в пространстве сна и реала будут отмечаться мгновенно.

Так, как же сделать этот тест на реальность? Сразу вспоминай, о чём мы говорили в предыдущей главе. Пространство сновидения может быть наполнено всяческими объектами, а может быть абсолютно пустым – это уж как повезёт. В первую очередь мы должны уметь использовать то, что всегда «при себе» – это наше тело.

***Ладонь и палец***

Попробуй проткнуть свою ладонь указательным пальцем, как было описано в первой главе. Это самая доступная, быстрая и эффективная проверка, она никогда не обманывает. Ощущения могут быть разными. Иногда кончик пальца не встречает сопротивления, проходит насквозь и выглядывает с тыльной стороны ладони, словно она бесплотная. Иногда приходится приложить усилия, ладонь похожа на тугую резину и продавливается с трудом, а иногда кожа рвётся, как бумага. Палец может упереться в кость. Часто возникают спецэффекты – например, лёгкие вибрации, покалывание, жар. Однажды в месте прокола у меня прямо из ладони повалил дым. В любом случае, если сработало, то сомнений в том, что это сон, уже не остаётся. Бывает так, что получается не сразу. Когда сон уж очень активно косит под реальность, ладонь может не протыкаться. Но даже в таком случае пространство сновидения себя выдаёт с потрохами: мы помним, что при длительной концентрации внимания на каком-либо процессе или объекте начинаются характерные глюки.

***Только пальцы***

Эта проверка на реальность может обмануть и выдать стандартное количество пальцев. Но под пристальным взглядом что-то обязательно начнёт меняться. Тут главное не «залипнуть» и успеть мгновенно переключить своё внимание на что-то другое.

***Зажатый нос***

Просто зажми нос пальцами и попытайся вдохнуть. Так же, как и в предыдущем случае, может потребоваться немного упорства. Сон имитирует реальность, он может не позволять сразу вдохнуть, но уже через несколько секунд должно начаться что-то совершенно несвойственное реальному миру.

***Что угодно***

Когда вокруг тебя множество разных предметов, сделать ТНР проще простого. Те же часы или книга с мелким текстом выдадут себя моментально. Если нет книг и часов, подойдёт, в принципе, любая вещь. Нужно просто рассмотреть детали, потом убрать её из поля зрения на пару секунд, вернуть и рассмотреть заново, ожидая обнаружить несовпадения. Зная, как работает это пространство, ты придумаешь миллион способов его проверить.

Итак, с обычными снами мы в общих чертах разобрались. Ну а теперь мы плавно переходим к управляемым, или осознанным снам.

## Осознанные сновидения: когда частично возвращается память

Первое и главное отличие осознанных снов от обычных в том, что к практику частично возвращается память о реальном мире. В исследовательском проекте «Элайджа» под руководством М. Радуги проводился эксперимент под названием «Паспорт», в котором практики осознанных сновидений должны были вспомнить элементарную информацию о себе: возраст, адрес, семейное положение и т. д. Более 70% исследователей смогли это сделать. В принципе, даже без всяких экспериментов, любой начинающий практик подтвердит, что информация о реальном мире в осознанном сне возвращается. Как минимум её хватает на то, чтобы осознать, что всё происходящее – это сон! А значит, можно незамедлительно приступать к выполнению самых фантастических задач. Как правило, не возникает проблем и с памятью о том, как именно нужно вести себя в мире сна, как он работает, как выполнить то или иное действие, чтобы получить желаемое. Иными словами, ты сможешь прямо внутри сна вспомнить советы по управлению пространством, которые найдёшь далее в этой книге. Этого будет достаточно для того, чтобы выполнить практически любую цель.

Научившись управлять снами (входить в состояние осознанного сна), ты будешь ощущать себя самим собой, и реагировать на происходящее так, как будто всё происходит в реале. Значит ли это, что в осознанном сне невозможно увидеть розового крокодила, плывущего по небу? Нет, не значит – крокодил может появиться, причём как по твоей воле, так и вопреки ей. Тут важно отметить, что уровень контроля над пространством сна может быть разным, но стопроцентным он не станет никогда. И рандомные элементы будут появляться регулярно. Локации, предметы и люди могут иметь много общего с действительностью и быть вполне узнаваемыми, но при этом в поле зрения может возникнуть что угодно. Находясь в ясном сознании и сохраняя память о своей реальной жизни, ты начнёшь замечать эти странности и несоответствия. Будешь удивляться.

*«Это, определённо, моя комната. Но куда-то исчез телек. Стол стоит не в том углу. Эй, откуда ковёр на стене (просочился из воспоминаний детства)?! И почему-то на полу валяются эти дурацкие жёлтые носки с покемонами, которые я давно выбросила. Судя по освещению, вроде, вечер – оранжевое заходящее солнце. Но в реале это окно выходит на восток, а тут, получается, на запад, что ли?…».*

Поэтому на первых порах даже элементарное исследование своей собственной комнаты в сновиденном мире будет увлекательным приключением. Причём, скорее всего, набор несоответствий каждый раз будет разным.

## «Сновиденное Пространство» и его параметры

Насколько реалистичным может быть осознанный сон? Тут всё просто. Насколько реалистично обычное сновидение? Краски не всегда радуют, так же, как и детализация «графики». Бывают очень яркие, хорошо «прорисованные» сны, бывают мрачные и размытые, в которых трудно что-то разглядеть. Одно остаётся неизменным – это самоощущение и эффект присутствия (если он свойственен твоим обычным снам). Как правило, мы смотрим сны от первого лица и даже не сомневаемся, что всё происходит на самом деле. Так же будет и в осознанных снах, с тем лишь различием, что на реалистичность, яркость, детализацию и прочие параметры . Осознанный сон можно сравнить с ощущением виртуальной реальности, практиче-

ски лишённой ограничений. Зная, как это правильно делать, можно разогнать качество сна до гиперреалистичности. Принимая физический мир за 100%, исследователи осознанных сновидений часто говорят, что, по ощущениям, пространство сна имело, например, 120%-ную реалистичность. ***станет возможно влиять***

Хотелось бы сказать ещё пару слов о «послушности» сновиденного мира. Полный контроль над сновидением получить невозможно. Но это и хорошо – всегда должно оставаться место неожиданностям. Тем не менее, существующие на данный момент техники управления пространством сна позволяют реализовать практически любую задумку, какая только придёт в голову. Сложность напрямую зависит от поставленной задачи. Например, найти привычную вещь небольшого размера – самая простая из всех возможных целей. Человека – уже посложнее, а перемещаться в новую локацию, особенно незнакомую или несуществующую – по сути, «создавать» её образ с нуля – придётся поучиться. О том, как всё это работает, будем говорить подробно в соответствующей главе. Сейчас тебе главное понять основную идею – в осознанном сновидении практически нет ограничений, но живёт это пространство по своим собственным законам. Летать и проходить сквозь стены придётся учиться. Некоторые навыки нужно осваивать отдельно, так же, как в своё время мы все учились ходить, говорить, читать, чистить зубы и зажигать спички. Хорошая новость в том, что всё это осваивается гораздо быстрее и проще, чем в нашем физическом мире.

Уровень контроля над пространством сна и его реалистичность не всегда зависят от нашего опыта и мастерства. Непослушные, «тягучие», полуосознанные сны так или иначе будут появляться.

*«Осознание во сне случилось само по себе, без каких-либо странностей. Мои прыжки были такими высокими, что я без проблем перепрыгивала идущих мне навстречу людей. Но двигаться быстро всё равно не получалось: воздух был плотным, как кисель, а движения – заторможенными. Взлететь тоже не получилось, хотя, я уверена, что технику полёта выполняла правильно. Высокие прыжки – максимум, что позволило мне сновидение в этот раз. Кстати, локацию я тоже не запомнила, всё было в сером тумане. И вот так каждый раз, когда я случайно осознаюсь во сне в первой половине ночи».*

Биологический компьютер, имя которому – мозг, очень капризная штука. Согласись, даже в реальности невозможно полностью контролировать своё настроение, эмоции, ощущения. Пространство сна создаётся под воздействием миллиона переменных, поэтому оно никогда не повторяется и не подчиняется нам полностью. Мы с тобой просмотрим целый набор вещей, которые могут значительно влиять на качество сновидений (как простых, так и осознанных) – этого будет достаточно для того, чтобы сократить количество «плохих» и «непослушных» опытов до разумного минимума.

«А сколько времени можно провести в осознанном сне?» – спросишь ты. Я уклончиво отвечу тебе, что чувство удовлетворения, которое ты испытаешь, когда проснёшься, будет не столько зависеть от проведённого там времени, сколько от количества и важности выполненных задач.

*Читай между строк: вряд ли сильно долго. К сожалению, для удержания придётся прилагать некоторые усилия, чему пространство будет неизбежно сопротивляться. Но это не важно. Набравшись опыта, ты научишься успевать выполнить все поставленные задачи.*

Время во снах идёт иначе. Если в общих словах, то как-то так: можно провести там по ощущениям от пары секунд до нескольких часов. Чем больше разнообразных действий ты успеешь там сделать, тем длиннее тебе будет казаться сновидение. Может так статься, что ты забудешь придумать план и, случайно осознавшись во сне, начнёшь пассивно и расслабленно изучать пространство. Не делая никаких резких телодвижений, но – с огромным любопытством рассматривая, трогая, вдыхая и слушая всё, что тебя окружает, ты проведёшь в осознанном сне много часов. Ты проснёшься с чувством радости и удовлетворения, но быстро отвлечёшься

на приготовление завтрака, а потом пойдёшь на работу с мыслями о том, как получить отпечаток сидящего на сканере кота. А в другой раз ты составишь чёткий план на ОС – увидеть пёсика, который умер два года назад. Оказавшись там, ты услышишь его звонкий лай, потрогаешь шелковистую шкурку, и он небольно пожуёт твой палец. Тебя тут же выбьет в реальность (или нет) от переизбытка чувств – опыт продлится несколько секунд, но радости хватит на весь день. Встреча состоялась! Цель достигнута! Чем бы ты ни занимался, будешь постоянно возвращаться к этим воспоминаниям. Видишь? Ценность осознанных сновидений определяется не временем. Но все известные на данный момент техники продления этого состояния и максимально эффективного его использования ты обязательно получишь.

## «Песочница» или «Внетелесный опыт»? «Вещие» и «совместные» сновидения

А вот ещё один широко обсуждаемый вопрос. Возможно ли проникать в сновидения других людей, приглашать их в свои или встречаться на «нейтральной территории» в каком-либо ином пространстве?

Споры на данную тему в чатах и пабликах по осознанным сновидениям не утихают ни на день. Вопрос, всё же, стоит конкретизировать: действительно ли наша душа (сознание, аватар, эго, точка сборки, подчеркнуть нужное) покидает физическое тело во время сна, или же сновидения – это просто набор ощущений, которые генерируются нашим собственным мозгом? И ответа на этот вопрос я тебе не дам. С этим придётся определиться самостоятельно.

***На последующих страницах я буду придерживаться своего личного мнения на этот счёт и подкреплять его всеми доступными способами, но при этом – я ни в коей мере не утверждаю, что оно является истиной.***

Сновидения целиком и полностью генерируются у нас в голове, и никакого «выхода из тела» на самом деле не происходит. «Внетелесные путешествия», о которых сейчас так много разговоров в интернете, это всего лишь правдоподобная иллюзия, которая, по сути, является разновидностью осознанного сновидения. Не понаслышке зная, реалистичным бывает пространство сна, я ничуть не удивлена, что очень многие люди (особенно те, кто испытал это случайно и неожиданно) по-настоящему верят своим ощущениям. О том, как происходит то самое «разделение», почему возникает столь правдоподобное чувство, что мы действительно покидаем тело, а так же – о способах искусственно воспроизвести такой опыт, мы будем говорить подробно в соответствующей главе. ***насколько***

Что же до возможности встретиться во сне с другим человеком, то на данный момент ещё не существует ни единого подтверждённого наукой случая. Людей, и даже целых групп, которые в один голос заявляют, что они испытали (а то и регулярно практикуют!) что-то подобное – сколько угодно. Даже если отсеять фантазёров, останутся те, кто искренне верит в правдоподобность внетелесных иллюзий. Нам свойственно верить в то, чего хотим. Многие из них пытаются убедить в этом и всех остальных. Чью сторону выбрать – дело твоё. Но как бы ни было велико твоё желание научиться по-настоящему «выходить из тела», пожалуйста, старайся адекватно оценивать приводимые доводы.

Когда мне человек с уверенностью заявляет, что умеет перемещаться в чужие сны, я всегда приглашаю его заглянуть ко мне в гости и выполнить какое-либо простое, но конкретное действие в моём сновидении. Обещаю поверить, если всё удастся. Как думаешь, каков самый распространённый ответ? Все они отвечают как под копирку: «А почему я должен кому-то что-то доказывать? Вот ещё!…».

Я уверяю тебя: если бы существовали люди, способные попадать в сны других людей, или, выходя из тела, добывать достоверную информацию из реального мира (номера лотерейных билетов, например), кто-то из них уже давным-давно стал бы обладателем Нобелевской премии.

И второй момент. Когда я заявляю, что тот или иной метод действительно работает, я всегда стараюсь максимально подробно описать, как именно этого добиться. «Я делаю это вот так. Делай так же, и получишь тот же результат». Всё прозрачно и разобрано, насколько только это возможно. Поэтому к заявлениям вроде «Я сам умею, но не обязан никому ничего доказывать» я отношусь скептически.

Чую, что вот на этом этапе половина читателей уже готовы слиться. «Выходить из тела здесь меня не научат, ну всё, я пошёл искать нового учителя». Что ж, хорошо. И всё-таки, постарайся не забыть мой последний совет. Когда новый «гуру» начнёт обучать тебя выходить в астрал, сразу проси, чтобы он показал тебе, как достичь конкретных целей. Учиться медитировать, собирать «источники света» и сдвигать «точку сборки» – это всё замечательно. Но если твоя цель – угадывать номера лотерейных билетов или ходить в сновидения к своей девушке, то попроси своего нового учителя сразу продемонстрировать это умение наглядно, прежде чем начнётся обучение. Это поможет тебе сэкономить ресурсы и избежать разочарований.

И, пожалуйста, не ешь мухоморы. Не надо.

Не будем мы затрагивать и разного рода вещие и пророческие сны.

*. «Мне снилась смерть одного человека. Через год он и вправду умер. Всё совпало! Например, я видела, в какой именно больнице он лежал, и запомнила, какого цвета были волосы у медсестры. А ещё во сне было лето, и случилось это, действительно, в августе!»*

На этот счёт можно притянуть за уши множество объяснений – как «за» существование вещих снов, так и «против». Я смогу поверить в вещий сон, если получу описание подобного рода: «Человек попал в ДТП. У машины, которая его сбила, был такой-то номер, такая-то марка и такой-то цвет. Имя и фамилия врача или медсестры были такими-то. Случилось это такого-то числа, в такое-то время, при таких-то обстоятельствах. Всё полностью совпало». Надо ли говорить о том, что ни единого подобного примера на данный момент в мире не зарегистрировано? А считать ли достаточными доводами в пользу существования вещих снов такие детали, как «цвет волос медсестры» и «за окном было лето», решать только тебе. Кстати, «помню, в какой именно больнице он лежал во сне – туда же угодил и в реальности!» – это вполне объяснимо. Мало кто из нас за всю жизнь успел побывать в десятках разных больниц. Как правило, нам известны 2—3 крупных медицинских учреждения. Какое-то из них мы посещаем чаще других, а какое-то хорошо запомнилось по той или иной причине. Неудивительно, что и родственники наши (по нашей же рекомендации) оказываются там же. Так что, тут простора для случайного совпадения немного.

Дальше обсуждать эту тему не вижу смысла. Если ты со мной не согласен, то всё равно останешься при своём мнении – воевать на страницах книги дело не благодарное. Хочешь получше разобраться в пророческих снах – попроси привести примеры людей, которым доверяешь, и проанализируй их самостоятельно. Желаю тебе найти именно то, что ты ищешь.

Ну а мы пока вернёмся в нашу «песочницу» и рассмотрим, какую реальную пользу она может принести.

Знаешь, а ведь я никогда не интересовалась способностью выходить из тела и шататься по чужим снам. Как говорится в одной известной пословице: «Твоя свобода заканчивается там,

где начинается нос другого». Мир и так полон запретов и ограничений. Конфиденциальности больше нет нигде – не осталось такого уголка, в котором ты можешь быть на сто процентов уверен, что никто тебя не видит и не слышит. Хорошо это или нет – уже другой вопрос. Как по мне, так , в который никто не сунет свой любопытный нос ни при каких условиях – это здорово! Именно это когда-то стало для меня основной причиной начать заниматься осознанными сновидениями. Ещё в те далёкие годы, когда в интернете царила анонимность. Ну а сейчас это стало ещё привлекательнее. Невозможность проникать в сновидения других людей (а значит – и защищённость от чужих вторжений) я считаю безусловным преимуществом. И тебе советую обратить внимание на этот огромный плюс. ***возможность иметь свой собственный приватный мир***

А ещё здорово то, что в мире сновидений не работают привычные законы физики. Конечно, свои трудности есть и там, но их значительно меньше, чем в реале. Обучение сновиденным навыкам происходит куда быстрее, а с накоплением опыта ограничений почти не остаётся. Возможность стать «богом персонального мира» в оффлайн режиме – одно это уже многого стоит, не так ли? Обрести сверхспособности, летать, проходить сквозь стены, путешествовать в любую точку знакомого или сказочного мира, в космос, на дно океана, в прошлое, в будущее, куда угодно. Встретить любого человека, в том числе – выдуманного или умершего, создавать и находить крутые вещи, превращать собственное тело во что угодно и испытывать на собственной «сновиденной шкуре» любые ощущения – это лишь грубый список того, что можно делать во сне. Сейчас я затрагиваю только лишь развлекательные моменты. Но и пользы для реальной действительности оттуда можно вынести немало. Тут уже кто во что горазд.

*Опыт ученицы, пожелавшей остаться анонимной*

## Миф об опасности осознанных сновидений

Раз уж мы заговорили о возможности (нет) выхода сознания из тела, то и о подстерегающих опасностях тоже нужно сказать пару слов. На данный момент осознанные сновидения изучены не так хорошо, как нам бы хотелось. Тем не менее, большинство исследователей в этой области, которые ставят опыты на себе, заявляют о безопасности данного феномена, а количество успешных практиков растёт с каждым годом. На данный момент не существует ни единого подтверждённого наукой случая, когда бы человек реально пострадал по причине осознанного сновидения.

Давай-ка ещё раз вспомним, что же такое пространство сновидения, и как оно формируется. Первое и главное – различие между обычным и осознанным сновидением только одно. Это незначительная активация префронтальной коры головного мозга – области, ответствен-

ной за осознанность, самосознание, самоидентификацию. Проявляется эта активность в том, что сновидящий получает доступ (частичный, далеко не полный!) к своим долгосрочной и оперативной памяти, может вспомнить что-либо о себе реальном, а так же – то, что намеренно повторял на кануне. Кроме этого других различий нет. Физиологически осознанное и обычное сновидения – одно и то же состояние, возникающее на фоне фазы быстрого сна (в других источниках можно так же встретить названия «БДГ» – фаза «быстрого движения глаз», или REM – «rapid eye movement»).

Ещё раз. Разницы между обычным и осознанным сном практически нет! Отсюда вопрос:

***Если ты боишься подвергнуться опасности в осознанном сне, то почему не боишься обычных снов?***

Ведь присниться может что угодно. Что-то опасное. Как часто тебе снятся кошмары? Не хочу тревожить твои неприятные воспоминания, но всё же, скажи: бывало ли такое, что во сне ты получал сильное увечье или умирал? Было страшно – да, наверняка. Но как это сказалось на твоём физическом теле? Ускорение пульса и ощущение «ватных ног», чувство жара или озноба – это нормально, и объясняется мощным разовым выбросом гормонов: кортизола и адреналина. Но было ли что-то из отдалённых последствий? Раны? Синяки? Расстройство желудка?

В современном мире скрыть очевидную информацию невозможно. Если бы такое происходило, хотя бы изредка, то некоторое количество подобных случаев уже было бы зарегистрировано медициной. Точно так же, как до сих пор не доказана возможность получения достоверной информации о реальном мире через сновидения – об этом мы говорили чуть выше. Не спорю, на просторах интернета можно найти множество правдоподобных «доказательств». Это обусловлено лишь тем, что их подлинность подтвердить невозможно!

В пользу того, что опасаться в сновидениях нечего, есть ещё один весомый аргумент. Если глубоко погрузиться в сообщество осознанных сновидцев и почитать, что они пишут, то станет сразу понятно, что большинство самых опытных и продвинутых практиков придерживаются прагматичной точки зрения. В то время как встречи с неорганиками, сущностями, демонами, чертями и другими зловещими обитателями «потусторонних миров» в основном описывают новички и практики, имеющие за плечами незначительное количество успешных опытов. Здесь со мной многие могут не согласиться. Ведь в многочисленных сообществах эзотерического толка каждый второй встречался с «настоящей опасностью». Порой это звучит очень убедительно. На этот счёт я могу дать тебе только один совет: не верь на слово никому. Подвергай сомнению любую информацию.

***Всё, что услышишь или прочтёшь, проверяй на собственной сновиденной шкуре.***

Чтобы уже закрыть эту тему с чистой совестью, я поделюсь с тобой собственным опытом встреч с «опасностями» в осознанных сновидениях и расскажу о том, какие подтверждения получила в результате.

Каждому из нас сопутствуют свои удачи и неудачи. О том, что моя предрасположенность к осознанным сновидениям в начале обучения стремилась к нулю, ты уже слышал. Но кое в чём мне крупно повезло! А именно – в том, что моим первым учебником по данной тематике была книжка Стивена Лабержа «Практика Осознанного Сновидения», а не какая-либо другая. Тем, кто начинал свой ранний путь с Роберта Монро и Карлоса Кастанеды, приходилось куда тяжелее. С первых же страниц своего учебника С. Лаберж твёрдо и ответственно заявлял, что осознанные сновидения полностью безопасны. В них нет никаких ограничений и запретов, ничто в сновидении не способно нанести реальный вред жизни и здоровью человека. Встречи с пугающими существами или обстоятельствами объяснялись с точки зрения физиологии головного мозга и состояния гормонального фона. Именно с таким посылом я начинала свою практику.

Из-за отсутствия предрасположенности (а ещё – из-за того, что моему организму требуется гораздо больше часов сна, чем большинству нормальных людей, а именно – не менее

11 часов) было, конечно, трудно. Книга попала ко мне в руки в далёком 2003 году, но написана она была намного раньше. К сожалению, в то время некоторые ключевые моменты ещё не были известны – например, то, что мы сейчас называем «отложенным методом». Некому было указать на ошибки, поэтому мне потребовалось несколько лет, чтобы дойти до всего этого самостоятельно. Но зато мне никто не мешал! Сущности, неорганики и прочая чертовщина не сбивала меня с толку. Не то чтобы они совсем не наведывались в мои сны. Бывало всякое – как и у всех, наверное. Просто уверенность в том, что никакой реальной угрозы нет по определению – вот лучшее оружие против любых чертей! Я уже сообразила, как работает это пространство, и что нужно делать, чтобы избавиться от мешающих объектов.

*Подойдя к автобусу, я заметила, что люди внутри как-то странно двигаются. Игрушки про зомби-апокалипсис, в которые не играю уже много лет, время от времени откликаются во снах – как обычных, так и осознанных. Стоило мне только подумать о том, что автобус, возможно, набит ходячими мертвяками, как тут же послышался тупой характерный хруст, с которым бьются стёкла в транспорте. Ай-ай! Ещё несколько трупов, прихрамывая и завывая, вывернули из-за автобуса. Шли они как-то на удивление быстро, совсем не так, как в игре! Какой же дурак в такой ситуации повернётся к врагу спиной? Я. И не для того, чтобы кинуться наутёк. Ясен же пень – когда убегаешь во сне от страшилища, то оно обязательно кидается следом. «А вдруг догонит, что тогда?» – пульсирует в голове мысль . Нет. Бежать – значит в опасность. Я просто повернулась к автобусу спиной и прошептала с пренебрежением: «Сгиньте уже, нет на вас времени». Можно было для порядка обернуться и убедиться, что ни автобуса, ни зомбаков там уже нет. Но было лень. Я просто пошла дальше по своему плану, полностью переключив внимание на ближайшую цель. Ни один зомбак в этом сне больше не появился.* ***и фактом своего существования мешает чудовищу исчезнуть верить***

Способов устранить сновиденную «угрозу», на самом деле, множество. Можно достать из-за спины автомат, используя технику поиска простых объектов. Можно яростным воплем заставить врага бежать, можно испепелить его взглядом или открыть под ним дырку в асфальте. Я пробовала и другие – менее стандартные способы. Например – обнять и поцеловать страшное существо – результат таких действий ещё ни разу меня не разочаровал. Ещё я советую оценивать любой объект, попавший в поле зрения, на пригодность для выполнения плана. Например, если в плане было – проехаться на чём-либо со скоростью звука, то верхом на монстре может получиться куда интереснее, чем на машине. На что хватит фантазии – то и будет лучшим решением. Общее тут только одно – полное отсутствие страха. Уверенность в безопасности. За 19 лет практики мне не встретилось ни единого существа, на котором такой подход не сработал бы. Ни одна травма, полученная в простом или осознанном сновидении, не принесла реального вреда.

Когда моя практика обрела некоторую регулярность, начались опыты. Надо сказать, очень смелые опыты. Летать, рассматривать обои в комнате, таскать продукты из холодильника и изучать космос наскучило уже в первые месяцы. Моими любимыми всегда были и останутся эксперименты, связанные с острыми ощущениями. Снова приведу в пример исследовательский проект «Элайджа» Михаила Радуги. Интересен он тем, что позволяет каждому практику на себе испытывать разнообразные свойства сновиденного пространства, что само по себе увлекательно и удивительно. Но без уверенности в полной безопасности некоторые эксперименты могут сбить с толку. Например, такие, где нужно намеренно в осознанном сне получить ожог, обморожение или удар током, ощутить боль, встретиться со своим самым жутким страхом, прыгнуть в пол вниз головой, и так далее.

! ***Результаты нескольких тысяч участников проекта уже доказали, что даже намеренное причинение вреда своему телу во сне никогда не приводит к реальным повреждениям***

От себя могу добавить, что сама проводила гораздо более страшные эксперименты. Я перепробовала на своей сновиденной шкуре буквально всё, что только возможно. Даже такие опыты, как лечь под поезд, прыгнуть в жерло вулкана или в гигантскую мясорубку, никак не повлияли на состояние здоровья. Мои друзья – опытные практики, подтверждают это своими собственными аналогичными примерами. Именно поэтому я твёрдо заявляю об абсолютной безопасности осознанных сновидений.

*Мой план закончился, но сновидение оказалось на редкость стабильным, и всё ещё не собиралось заканчиваться. Пришлось на ходу искать новое занятие. Я шла вдоль дороги, рассматривала всё вокруг и искала то, что привлечёт внимание. Понравилась ливнёвка у дороги, она как-то странно блестела, словно бы требовала в неё заглянуть. Внизу была абсолютная темнота. Поразмыслив над тем, чтобы уменьшить себя до размера крысы и спуститься вниз, я сочла такую метаморфозу избыточно сложной и придумала решение попроще. Вытащила свой левый глаз и кинула его в дыру в асфальте. Глаз продолжал видеть – он показал мне подземное царство троллей. Потом мне захотелось ещё и подслушать, о чём они говорят, тогда я оторвала своё правое ухо и тоже кинула в ту дырку. Но не повезло, ухо тролли решили съесть. Этот опыт был, по крайней мере, весёлым, и он не увлёк меня обратно в сюжет сна. В прошлый раз, когда я с целью избавиться от навязчивых мыслей удалила себе половину башки, она тут же отросла заново, как и откушенные пальцы. Интересно, если разрезать своё сновиденное тело на две половинки, сознание тоже разделится, или останется только в одной из них?…*

*Вчерашнее общение с А. довело меня до белого каления. «Когда выходишь из тела, необходимо изо всех сил оберегать серебряный шнур, который связывает тонкое тело с физическим! – вещал он. – Если шнур повредится, можно и вовсе не проснуться, а тело займут астральные сущности…». Всё это вызывало у меня непреодолимое желание провести очередной опыт. Конечно же, по умолчанию в моих осознанных снах нет ни спящего тела, ни шнура – откуда им взяться, если в книжках, с которых я начинала своё обучение, ни слова о них не говорилось? Для этого эксперимента я специально решила воспользоваться прямым методом, чтобы, так сказать, максимально достоверно воссоздать эффект «выхода из тела». Пришлось более получаса визуализировать рисование цифр, прежде чем нужные спецэффекты подали сигнал к «разделению». Я встала, как обычно, и стала искать своё спящее тело методом поиска простых объектов. Конечно же, тело лежало в кровати. Было прикольно хоть разок на него взглянуть из любопытства. Оно было белое, как пластмассовый манекен, но с моими волосами и маской для сна. От моей спящей тушки к спине «тонкого тела» тянулась тонкая серебряная ниточка. Немного размявшись и ощупав постель для стабилизации пространства, я применила всё ту же технику поиска простых объектов. Вытащила из небытия ножницы и перерезала свой «астральный шнур». Ничего не произошло. Скукотища. Чтобы уж точно было всё наверняка, я прошлась по комнате, нашла в шкафу канистру с серной кислотой и полила ею тело, которое продолжало лежать в моей кровати. Оно превратилось в зелёную лужу, прямо как в каком-то фильме из девяностых – вот это зрелище повеселило!*

*Проснулась в приподнятом настроении и великолепном самочувствии, как и ожидалось.*

***Техника безопасности! Прежде чем совершать в ОС любое опасное действие, убедись, что это точно сон! Можно попробовать проткнуть ладонь пальцем, подышать с зажатым носом, дважды взглянуть на часы и удостовериться, что они показывают одно и то же время.***

Итак, реальных, подтверждённых доказательств того, что осознанные сновидения могут быть опасны для жизни или здоровья человека, нет. Но кое-какие предостережения всё-таки необходимы. Ведь человек – такое существо, которое способно нанести себе вред даже самыми безобидными предметами или продуктами питания.

В научном сообществе, изучающем осознанные сновидения, предостерегают, что практика способна привести к нарушениям сна. В основном это касается тех, кто практикует с избыточным фанатизмом. На базовом уровне мы работаем с самыми мягкими, щадящими и наименее энергозатратными техниками, что уже сводит побочные эффекты к минимуму. Однако важно понимать, что для активации сознания во сне мы так или иначе используем техники, способные вызвать общее перевозбуждение. Поэтому в каждой главе, где описывается их применение, чётко определены длительность и интенсивность, а так же – описаны все негативные последствия, которые могут возникнуть. Например, я крайне не рекомендую применять любые из этих техник с вечера перед сном, а утром, когда для этого самое время, длительность их выполнения ограничена.

Пугаться в любом случае не стоит. Даже если что-то пойдёт не так, максимум, что может случиться, это единоразовая бессонница. В любом случае, на начальных этапах обучения нужно быть внимательным к своим ощущениям. Если нарушения сна возникают на фоне практики ОС регулярно, стоит отказаться от неё в те дни, когда нет возможности полноценно высыпаться.

С осторожностью к практике осознанных сновидений стоит относиться людям с такими диагнозами, как нарколепсия и шизофрения.

Единственный объективный вред, который можно вынести в реальность из сновидения – это страх. Со всеми его последствиями. То, что излишки кортизола и адреналина способны причинить вред организму человека – доказанный факт. От страха можно умереть, как в реальности, так и во сне. Как минимум – физическое и эмоциональное истощение обеспечено. Не удивительно, что эзотерики жалуются, что «неорганики высасывают жизненную энергию», или что-то там ещё. Именно по этой причине я предпочитаю сторониться эзотерического подхода к практике осознанных сновидений. Уж слишком много там всяких страшилок, которые только портят качество опытов и замедляют процесс обучения. Из вышесказанного можно сделать простой вывод:

***Опасно не то, что мы видим во сне, а то, как мы на это реагируем. Отбрось все страхи и стань полноправным админом своего персонального мира, без запретов и ограничений!***

# 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.