

18+

# Мир ОСОЗНАННЫХ СНОВ

Профессор Сновидений

Профессор Сновидений  
**Мир осознанных снов**

«Издательские решения»

## **Профессор Сновидений**

Мир осознанных снов / Профессор Сновидений — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-620395-2

Меня зовут Профессор, и я рад приветствовать вас в увлекательном мире осознанных сновидений. В течение более чем трех десятилетий я занимался изучением и практикой в этой удивительной области. В процессе чтения этой книги, вы познакомитесь со множеством аспектов мира осознанных сновидений, от базовых понятий до глубоких уровней мастерства. Я расскажу вам о своих наиболее захватывающих приключениях и невероятных возможностях? существующих в мире осознанных снов.

ISBN 978-5-00-620395-2

© Профессор Сновидений  
© Издательские решения

# Содержание

Введение в Мир Осознанных Снов	6
Глава 1. Осознанные сновидения	8
Глава 2. Как все начиналось	16
Глава 3. Обучение полетам	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Мир осознанных снов Профессор Сновидений

© Профессор Сновидений, 2023

ISBN 978-5-0062-0395-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Данная книга не является учебным или медицинским пособием по осознанным снам и их последствиям.*

*В ней описан лишь мой тридцатилетний личный опыт переживания осознанных сновидений и всего, что с ними связано.*

## Введение в Мир Осознанных Снов



Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Меня зовут Профессор, и я рад приветствовать вас в увлекательном мире осознанных сновидений. Более трех десятилетий я занимался изучением и практикой в этой удивительной области. И хочу поделиться с вами своим глубоким опытом и знаниями, чтобы помочь вам понять, что такое осознанные сновидения и как на них нужно реагировать.

Сон – это не только состояние покоя и восстановления нашего организма. Это также портал в мир неограниченных возможностей, мир, где законы физики и реальности смягчаются, а воображение преобразуется в реальность. Осознанные сновидения – это способность осозна-

вать, что вы спите, и влиять на ход своих сновидений. Это как путешествие в собственный разум, где вы становитесь мастером собственных миров и приключений.

Я познакомился с осознанными сновидениями еще в раннем возрасте и с тех пор посвятил жизнь изучению этого удивительного феномена. От первых шагов и неуклюжих попыток до глубокого понимания и мастерства – весь этот путь с его радостями и трудностями сделал меня таким, какой я есть сегодня. Мои исследования и практика привели меня к тому, что я могу с гордостью назвать себя Профессором в области осознанных сновидений.

И все-таки почему я решил спрятать свою личность под псевдонимом Профессор? Потому что, с одной стороны, в книге я раскрываю очень личную информацию, а с другой – вам не нужно мое имя, чтобы получить ценные знания, которые я готов вам подарить.

В этой книге я расскажу о своих приключениях и невероятных возможностях, существующих в мире осознанных сновидений, вы познакомитесь с его базовыми понятиями, с методами и техниками разного уровня, которые я разработал и усовершенствовал.

Давайте же начнем это путешествие. Моя цель – показать вам правду о невероятных мирах нашего собственного разума и уберечь вас от возможных последствий этого мира, который полон удивительных неожиданностей.

**Глава 1. Осознанные сновидения**  
**Что это такое, у кого бывают,**  
**как проявляются, чем отличаются,**  
**преимущества и недостатки**  
**осознанных сновидений**



## **ЧТО ЭТО ТАКОЕ**

Сновидения – это загадочные миры, в которые мы погружаемся каждую ночь. В тот момент, когда наши глаза закрываются, разум отправляется в странствие сквозь неизведанные пейзажи и невероятные приключения. На протяжении веков человечество пыталось расшифровать тайны сновидений, и, возможно, одним из самых захватывающих исследований в этой области являются осознанные сновидения.

Осознанные сновидения – это глубокое погружение в мир снов с осознанием того, что все происходящее вокруг является результатом творчества нашего разума. Это как будто шаг на более глубокий уровень реальности, где мы становимся режиссерами и главными героями своих снов.

Как же возникают осознанные сновидения и что они могут рассказать о природе нашего сознания и мира, который мы воспринимаем?

### *Таинственный мир снов*

Сновидения всегда воспринимались как своего рода окно в другие миры. От античных философов до современных ученых многие пытались раскрыть значение и источник сновидческих переживаний. В древности считали, что сны – это способ взаимодействия с богами или невидимыми силами, направляющими наши действия в реальной жизни. В Средневековье сновидения ассоциировались с предсказанием будущего, а возникающие в них образы разгадывались как пророческие знаки.

С течением времени научное понимание сновидений начало вытеснять мифологические интерпретации. Фрейд и Юнг предложили психоаналитические теории, утверждая, что сны позволяют нам освободиться от подавленных желаний и страхов, а также погрузиться в глубины коллективного бессознательного. С развитием нейрофизиологии стали предприниматься попытки объяснить сновидения с биологической точки зрения, связывая их с активностью мозга и химическими процессами.

Но в череде разнообразных сновидческих опытов особенное место занимают сновидения осознанные. Первоначально этот термин был предложен французским психологом Жаном Френе в 1867 году, но настоящее научное внимание к осознанным сновидениям оказалось обращено только в XX веке. Они стали объектом исследований для психологов, неврологов и философов, вызывающим интерес и восторг.

Осознанные сновидения открывают дверь в неизведанный мир, где границы реальности и фантазии сливаются. В таких снах человек осознает, что он спит, и может участвовать в событиях, взаимодействовать с окружающим миром и даже влиять на ход сюжета. Но каким образом наш разум достигает этой ступени осознания в мире снов? Какие механизмы стоят за возможностью контролировать и модифицировать собственные сновидения?

#### *Понятие и сущность*

Для понимания осознанных сновидений необходимо иметь в виду два основополагающих аспекта: осознание и контроль. Осознанные сновидения – это своего рода пробуждение внутри сна. В этом состоянии мы осознаем, что находимся в мире снов, понимаем, что происходящее не является частью нашей реальности, но при этом ощущаем это так же интенсивно, как и окружающий мир в реальной жизни, и наш разум способен активно участвовать в происходящем. Отсюда и следует второй аспект – контроль, то есть возможность воздействовать на сон. В таких снах мы не ограничиваемся наблюдением за происходящим, мы можем активно влиять на сюжет, окружение и даже наши собственные действия, можем нарушить физические законы, переписать ход событий по своему желанию и даже встретиться с теми, кого давно уже нет в реальной жизни. Мы становимся сценаристами, режиссерами и актерами в одном лице. Это состояние контроля и воздействия может быть настолько реалистичным, что после пробуждения остается ощущение, будто мы действительно пережили этот опыт.

#### *От мифов к научному пониманию*

С развитием науки и философии интерес к сновидениям стал аналитическим. Фрейд и Юнг предложили рассматривать сновидения с точки зрения психоанализа – как ключ к нашему подсознанию и бессознательному. Фрейд придал сновидениям сексуальную и агрессивную символику, считая их выражением наших скрытых желаний и конфликтов. Юнг углубил эту теорию, введя понятие коллективного бессознательного и архетипов, которые проявляются во снах.

С развитием нейрофизиологии и изучением мозговой активности во сне важную роль в понимании осознанных сновидений стали играть научные исследования. Такие техники, как электроэнцефалография (ЭЭГ) и функциональная магнитно-резонансная томография (фМРТ), позволяют фиксировать мозговую активность во время сна. Это дает возможность более объективно изучать, что происходит в нашем мозгу, когда мы осознаем, что находимся в мире снов.

Сегодня осознанные сновидения изучаются как интересный феномен не только психологами, нейрологами, но и практиками искусства, философами и даже обычными людьми, стремящимися разгадать тайны своего разума. Существуют методы и техники, помогающие достичь осознанных сновидений. Например, постоянное контролирование реальности, которое будет сохраняться и в мире снов. Так, есть метод, основанный на регулярных проверках себя на признаки «это реальность или сон?», когда вы в течение дня регулярно задаете себе этот вопрос. Это может создать привычку, благодаря которой вы автоматически продолжите задавать себе такой вопрос в состоянии сна и таким образом осознаете, что находитесь в сновидении.

### **У КОГО БЫВАЮТ**

Осознанные сновидения представляют собой уникальное состояние сознания, в котором мы осознаем, что находимся в мире снов и становимся активными участниками происходящего. Однако это состояние не является ни нормальным сном, ни привычным бодрствованием. Осознанные сновидения могут происходить у различных людей, но их опыт и способность к этому могут значительно варьироваться. Давайте рассмотрим каждый вариант более подробно.

#### *Люди с нарколепсией*

Нарколепсия – это неврологическое расстройство сна, характеризующееся нестабильностью перехода между состояниями бодрствования и сна. Люди, страдающие нарколепсией, могут переходить в фазу быстрого сна (характеризующуюся интенсивными сновидениями) прямо из состояния бодрствования, что способствует возникновению осознанных сновидений. Интересно, что некоторые люди с нарколепсией могут переживать осознанные сновидения даже во время кратковременных сонных приступов, которые случаются в течение дня. Однако следует отметить, что нарколепсия – это серьезное патологическое состояние, требующее внимания специалистов и лечения.

#### *Люди с оккультной зависимостью*

Оккультная зависимость, или зависимость от оккультных практик, может приводить к измененным состояниям сознания, включая осознанные сновидения. Люди, практикующие оккультные или эзотерические методы, иногда стремятся к достижению особого состояния сознания через сновидческие практики.

Также подчеркну, что оккультные практики могут быть связаны с рисками и негативными последствиями. Вмешательство в собственное сознание и подсознание без должного знания и понимания грозит непредсказуемыми результатами и даже психологическими расстройствами.

#### *Люди с самостоятельной практикой*

Существует практика, называемая «луцидное сновидение», при которой люди самостоятельно учатся осознавать, что они спят, и контролировать события в своих снах. Они изучают собственные сновидческие паттерны, создают триггеры для осознания состояния сна и практикуют управление событиями в мире снов.

Освоение техники осознанных сновидений требует времени и усилий. Люди, интересующиеся этой практикой, обычно изучают тематическую литературу, тренируются отличать сон от бодрствования, практикуют разные методы, способствующие повышению осознанности во сне.

Вышеописанные способы показывают, что осознанные сновидения являются не общечеловеческой нормой, а скорее результатом определенных факторов, таких как нарколепсия, оккультная зависимость или специально освоенные практики.

Важно подходить к этим состояниям сознания с пониманием и ответственностью, чтобы избежать негативных последствий.

### **КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ**

Проявления осознанных сновидений – это уникальный мир, который разворачивается перед теми, кто способен осознать свое состояние в мире снов. Мы исследуем разнообразие этих проявлений, учитывая различия в личных факторах, такие как нарколепсия, оккультная зависимость и самостоятельная практика.

#### *Проявления у нарколептиков*

Для людей, страдающих нарколепсией, осознанные сновидения могут стать частью их повседневной реальности. Напомню: это неврологическое расстройство сна характеризуется нарушениями перехода между состояниями бодрствования и сна. Такие люди могут переходить в фазу быстрого сна непосредственно из состояния бодрствования или даже в течение кратких сонных приступов. Поскольку переходы между состояниями сна и бодрствования у нарколептиков менее стабильны и происходят часто, проявления осознанных сновидений для них могут быть регулярными, становясь естественной частью опыта.

#### *Проявления у оккультно зависимых*

Оккультная зависимость способна стимулировать осознанные сновидения, но эти проявления непредсказуемы. Люди, практикующие оккультные методы или обладающие оккультной зависимостью, могут в определенный момент пережить состояние осознанного сна, которое обусловлено внешними факторами, а точнее, бесами.

Для оккультно зависимого человека осознанные сновидения бывают источником инсайдов и знаний, но нередко вызывают и непредсказуемые переживания. Проявления таких сновидений могут быть сложными и загадочными, так как внешние воздействия бесов влияют на ход событий в сновидении.

#### *Проявления у самопрактикующих*

Люди, самостоятельно обучившиеся практике осознанных сновидений, обычно более активно контролируют свой опыт. Это касается умения переходить в состояние осознанного сна в нужный момент, использовать разные методы стимуляции и управлять событиями в мире снов.

Проявления осознанных сновидений у них более предсказуемы и контролируемы. К тому же такие люди обычно постоянно развивают навыки управления сновидческими проявлениями.

Важно отметить, что каждый опыт уникален и проявления осознанных сновидений варьируют в зависимости от множества факторов, включая состояние здоровья, практику, окружающую среду и психологические аспекты. Они могут быть регулярными для тех, кто страдает нарколепсией, непредсказуемыми для оккультно зависимых и контролируемыми для тех, кто научился самостоятельно переходить в состояние осознанного сна.

### **ЧЕМ РАЗЛИЧАЮТСЯ**

Осознанные сновидения предоставляют нам уникальную возможность погрузиться в мир бесконечных фантазий и переживаний, но среди осознанных сновидений также существуют различия, которые определяются уровнем контроля, способностями и осознанностью. Рассмотрим разнообразие осознанных сновидений и то, как они отличаются друг от друга.

#### *Момент осознания*

Осознаваемость в таких сновидениях может проявляться различными способами и в разные моменты. Некоторые люди могут осознать, что они спят, едва только входят в мир сна. Для них осознанное состояние становится частью начала каждого сновидения. Это дает им больший контроль над происходящим и позволяет сразу вступать в диалог с миром снов.

У других осознанность приходит после определенного события или стимула во сне. Как правило, это бывает нечто необычное или неожиданное, что заставляет их задаться вопросом: «Это реальность или сон?» Такие моменты «пробуждения» внутри сна могут стать ключевыми моментами для осознания происходящего.

#### *Управляемость сном*

Одной из главных характеристик осознанных сновидений является уровень управляемости. Некоторые люди могут находиться в осознанном состоянии, но не всегда контролируют происходящее, и их сны принимают более случайный характер. Другие же способны активно управлять событиями и элементами своих снов, творить новые миры: видоизменять события, летать, менять формы и даже общаться с персонажами, которых создает ваше воображение, и экспериментировать с реальностью. Такие управляемые осознанные сновидения предоставляют уникальную платформу для творчества и самовыражения. Это путешествие в ваши собственные глубины сознания, где вы становитесь художником и режиссером собственного мира.

#### *Развитие способностей*

Различные способности в осознанных снах приобретаются не сразу, а со временем. Начальные опыты осознанных сновидений могут быть менее управляемыми и понимаемыми, но по мере практики и опыта вы разовьете более сложные навыки, которые включают умение летать, быть невидимым, быть самым сильным и бессмертным, менять события на ходу, останавливать и отматывать сон, создавать предметы, контролировать физические свойства окружающей среды и многое другое. Ваша фантазия и творческий потенциал становятся ключевыми инструментами в этом мире.

#### *Эмоциональное влияние*

Уровень ваших способностей и осознанности зависит также от вашего эмоционального состояния. Эмоции могут влиять на то, насколько четко вы осознаете себя во сне, как переживаете происходящее и насколько активно способны его контролировать и воздействовать на мир вокруг себя.

Важно понимать, что эмоциональное состояние может являться как источником вдохновения и усиления способностей, так и фактором, затрудняющим осознание себя в сновидении.

Разнообразие осознанных сновидений – это еще один аспект их уникальности. Управляемые и неуправляемые осознанные сны, осознание немедленное или после определенных событий, различные способности и их развитие – все это делает мир осознанных сновидений невероятно насыщенным и интересным. В каждом сновидении вы можете стать создателем, наблюдателем и исследователем, переплетая реальность и воображение, осознанность и эмоции.

### **ПРЕИМУЩЕСТВА**

Осознанные сновидения – это невероятно увлекательное состояние сознания, которое открывает перед нами бесконечные грани воображения и творчества. В этом разделе мы отметим преимущества осознанных сновидений, их потенциал для личного роста, творчества и самопознания.

#### *Воплощение фантазий*

Одним из главных преимуществ осознанных сновидений является возможность творить свою вселенную и воплощать свои самые смелые фантазии. Вы становитесь архитектором своих сновидческих реальностей, где границы физической реальности перестают ограничивать вас. Вы можете путешествовать по фантастическим ландшафтам, исследовать неизведанные миры и встречать персонажей, созданных вашим воображением. Эта способность к творчеству может стать источником вдохновения и творческого роста в реальной жизни. Осознанные сновидения позволяют вам экспериментировать с идеями, решать сложные задачи, вдохновляться новыми образами и сценариями.

#### *Неограниченные возможности*

Осознанные сновидения открывают перед нами мир безграничных возможностей, где вы можете испытать себя в роли супергероя, невероятно мощного существа или даже бога. Бессмертие, суперсила, способность изменять форму и физические свойства окружающего мира – все это становится реальностью в мире снов.

Такая возможность играть с реальностью оказывается не только забавой, но и источником понимания себя и своего потенциала. Ощущение бессмертия и неограниченности способно побудить вас задуматься о том, какие цели и мечты важны для вас в реальной жизни и как вы можете использовать свои ресурсы для их достижения.

#### *Управление событиями*

Преимущество осознанных сновидений заключается также в возможности управлять событиями в мире снов. Вы можете изменять ход событий, останавливать сон, переживать важные моменты заново или даже создавать альтернативные реальности. Кроме того, осознанные сновидения предоставляют вам способ развивать навыки и умения в невероятно короткие сроки. Вы можете попрактиковать новые навыки, решить сложные задачи, провести «пробные запуски» перед тем, как применить их в реальной жизни.

Преимущества осознанных сновидений в том, что это многогранное богатство, которое открывает перед нами двери в мир бесконечных возможностей и глубин сознания. В этом мире вы можете быть творцом, исследователем, учеником и мастером одновременно.

### **НЕДОСТАТКИ**

Погружение в мир осознанных сновидений – это путешествие в неизведанные просторы сознания и воображения. Однако, как и у любого опыта, у осознанных сновидений есть свои

недостатки и темные стороны. Здесь мы обратим внимание на негативные аспекты осознанных сновидений, такие как влияние на состояние здоровья, риски оккультной зависимости и потенциальные негативные последствия.

#### *Воздействие на здоровье*

Одним из недостатков осознанных сновидений может быть их влияние на состояние здоровья. Например, если говорить о людях, страдающих нарколепсией, то постоянное нахождение в полусонном состоянии может оказывать негативное воздействие на качество их жизни: вызывать чувство усталости, пониженную работоспособность и затруднения в повседневных делах.

Кроме того, интенсивные осознанные сновидения приводят к нарушениям нормального сна и физиологического восстановления организма, а это может сказываться на общем состоянии здоровья и приводить к бессоннице и сонным приступам днем.

#### *Оккультные риски*

Другой недостаток – это потенциальные риски, связанные с оккультной зависимостью и духовными воздействиями. Когда духи (точнее, бесы) воздействуют на человека через осознанные сновидения, существует опасность потерять контроль над происходящим, особенно если у вас нет защиты от Бога.

Сущности, с которыми человек взаимодействует во снах, не всегда доброжелательны или благородны. Встречи с бесами или негативными сущностями могут вызвать тревожные и страшные переживания и даже вызвать долгосрочные психические проблемы.

#### *Риск появления зависимости*

Еще один недостаток – риск появления оккультной зависимости. Когда человек, научившийся самостоятельно входить в состояние осознанного сна, начинает регулярно контактировать с духами (бесами), он однозначно попадает под их контроль. Он постепенно становится зависимым от этих контактов, что приводит к негативным последствиям для его психического и духовного состояния.

#### *Потеря реальности*

Осознанные сновидения могут быть настолько увлекательными и реалистичными, что некоторые люди перестают чувствовать границу между сном и реальностью и со временем начинают сомневаться в том, что происходит в реальной жизни, а что во снах. Это состояние путаницы порождает психологическое напряжение и тревожность.

Кроме того, интенсивное переживание негативных событий или столкновение с кошмарами в осознанных сновидениях тоже может вызвать такие психологические последствия, как тревожность, страхи или депрессия. Подобные переживания нередко оставляют отпечаток на эмоциональном и психическом состоянии человека даже после пробуждения.

Осознанные сновидения, несомненно, предоставляют нам уникальную платформу для исследования собственного сознания, творчества и самопознания. Однако важно помнить, что они не лишены негативных аспектов и рисков. Всякий, кто решает исследовать мир осознанных сновидений, должен подходить к этому опыту с бдительностью и осторожностью.

### **ИТОГ ГЛАВЫ**

Осознанные сновидения – это загадочный и увлекательный мир, который открывает перед нами бесконечные грани воображения и созидания. В этой главе мы проанализировали феномен осознанных сновидений: дали их определение, рассмотрели их проявления, различия, преимущества и недостатки. В заключительном разделе подведем итоги, обобщим основные моменты и подчеркнем важность этого уникального опыта.

Осознанные сновидения как явление пленяли воображение человечества на протяжении многих столетий. Издревле люди искали способы взаимодействовать со сном, разгадывать его тайны и использовать его в своих интересах. Благодаря современным научным исследованиям

и технологиям мы приблизились к пониманию механизмов осознанных сновидений, но они все равно остаются загадочным и многогранным феноменом.

Проявления осознанных сновидений варьируют от человека к человеку. Ощущение интенсивности, возможность управления событиями, эксперименты с реальностью – все это делает осознанные сновидения неповторимым опытом. Способность управлять собственным миром снов может быть как путешествием в новые миры, так и исследованием внутренней психологической карты.

Преимущества осознанных сновидений охватывают широкий спектр сфер нашей жизни. Они стимулируют развитие творческого мышления, позволяют нам тренировать навыки и умения, работать с нашими страхами и травмами, обогащают наше самосознание.

Однако помимо преимуществ существуют и недостатки осознанных сновидений. Нерегулярность и неуправляемость процесса, сложности с пробуждением, потеря ощущения реальности, эмоциональные отклики – все это может создать вызовы и трудности. Важно учитывать, что осознанные сны не всегда предсказуемы и не всегда подчиняются нашим пожеланиям.

Тем не менее, несмотря на недостатки, осознанные сновидения остаются уникальным опытом, способствующим нашему росту и развитию. Они позволяют расширять границы нашего сознания, исследовать неизведанные миры и переживать непередаваемые ощущения.

В заключение следует отметить, что мир осознанных сновидений по-прежнему предоставляет огромное поле для исследования и открытий. При всех достижениях науки и практических методов эта тема остается загадочной и захватывающей. Осознанные сны – это путешествие в глубины нашего сознания и в мир возможностей, которые ожидают нас во сне и за его пределами.

## **Глава 2. Как все начиналось**

### **Нелепая ошибка и маленькая победа, погружение в сон и отключение тела в осознанных сновидениях**



## **НЕЛЕПАЯ ОШИБКА**

Мой путь к осознанным сновидениям начался случайно и неожиданно. В то время я еще не имел представления о том, что такое осознанные сновидения и какой потенциал они в себе таят.

### *Таблетки*

Все началось с того, что однажды в детстве врач прописал мне таблетки, уверяя, что они помогут улучшить мою концентрацию и умственные способности. Без подозрений и сомнений я стал их принимать, ожидая положительных изменений.

Однако как выяснилось позже, эти таблетки содержали снотворное вещество, которое якобы помогало расслабиться и улучшить сон. Таким образом, при регулярном их употреблении я вскоре заметил, что мой сон стал необычайно глубоким и продолжительным.

В какой-то момент я понял, что что-то не так. Дни стали сливаться в один нескончаемый поток, и я не мог отличить реальность от сна. Я чувствовал, что нахожусь в полусонном состоянии даже в дневное время, и реальный мир казался мне тусклым и отдаленным.

### *Неизвестная болезнь*

Когда прием снотворных таблеток закончился, я надеялся, что состояние сна и сонливости пройдет. Однако этого не произошло. Я продолжал спать большую часть времени, даже когда был наяву. Именно тогда я начал замечать первые странные и тревожные признаки.

Во время беседы с друзьями или на уроке я мог внезапно отключиться и впасть в сон. Такие микросны были непредсказуемы и могли случиться в любой момент. Это вызвало у меня беспокойство и недоумение.

Пытаясь самостоятельно найти объяснение этому странному явлению, я узнал о нарколепсии – расстройстве сна, которое незаметно вошло в мою жизнь. Но любопытство и стремление разобраться в происходящем привело меня к пониманию, что у моих необычных сновидческих переживаний есть и другая сторона.

Благодаря сложившимся обстоятельствам я узнал, что существует состояние, в котором человек осознает, что он спит, и может влиять на события и содержание своих снов. Так я обнаружил, что мир сновидений гораздо более сложен и увлекателен. С этого и началось мое путешествие в мире, где реальность и сон переплетались, а я становился хозяином собственных сновидений.

## **МАЛЕНЬКАЯ ПОБЕДА**

Итак, моя история с осознанными сновидениями родилась из необычного сочетания обстоятельств и желания найти способ справиться с нарколепсией: когда я узнал о своем заболевании, в первых ощущениях были смешаны изумление, страх и надежда на лучшее будущее.

### *Сон в кресле*

Я понимал, что нарколепсия – это часть меня и я должен найти способ смириться с новым образом жизни. Определенные рутины и привычки стали моими союзниками в борьбе с постоянной сонливостью. Случайностей не существует, и именно в этот момент я нашел собственный путь к решению проблемы.

Спать стало для меня неотъемлемой частью жизни, но я не собирался позволить этому обстоятельству разрушить ее. Для того чтобы быстро восстанавливаться и не отходить от дел, я

начал спать днем, сидя в удобном кресле. Это позволяло мне засыпать поверхностно и быстро просыпаться, чтобы продолжить свои занятия.

Казалось бы, крошечная победа над нарколепсией, но для меня она стала большим открытием. Именно в этот момент я решил попробовать совместить сон с мечтами – перейти из реальности в мир сновидений. Это было что-то совершенно новое для меня, и я даже не подозревал, какой путь лежит передо мной.

#### *Пробуждение возможностей*

Когда я засыпал в кресле, я ощущал, как мир вокруг меня начинает растворяться, словно отступает в тень. Сновидения становились все ярче и реалистичнее. Я замечал, что мои мысли создают образы и сцены, которые казались настолько реальными, что я переставал понимать, где реальность, а где сон.

В один из таких дней, когда я расслабился в кресле и начал засыпать, что-то произошло. Вместо обычного погружения в сон я почувствовал себя странно, словно весь мир стал другим. Я взглянул на свои руки и понял, что это не реальность. Это был мой первый опыт осознанного сна. Впервые я осознал, что, находясь внутри сна, могу понимать, что это сон. Невероятный момент! Я ощущал абсолютную свободу и возможности, которых не существовало в мире реальности.

С тех пор я принялся активно изучать и практиковать осознанные сновидения. Мир, который мне открылся, был полон загадок и неизведанных горизонтов. Я понял, что сон – это не просто уход от реальности, а своего рода врата в мир возможностей, в котором законы физики и логики перестают действовать.

Сон в кресле стал отправной точкой моего путешествия в мире осознанных сновидений. Сначала это была попытка укротить нарколепсию и преодолеть сонливость. Но в конечном итоге она стала моим входом в мир, где реальность и фантазия, бодрствование и сон слились в единое целое.

И когда сегодня я оглядываюсь на пройденный путь, становится очевидно, что именно тогда я открыл для себя вселенную возможностей и творчества. Я преодолел сонливость и страх перед нарколепсией, и мир снов оказался для меня драгоценным и удивительным пространством, в котором я могу воплотить свои самые смелые мечты.

### **ПОГРУЖЕНИЕ В СОН**

Процесс засыпания стал для меня не просто повседневной рутинной, но воротами в мир, где реальность и воображение переплетаются в одно неразделимое целое. Каждое мое погружение в сон – как новый эпизод личного путешествия по осознанным сновидениям. Мой опыт в этой области позволяет выделить три варианта процесса засыпания, каждый из которых приносит особенный опыт и возможности.

#### *Неконтролируемое погружение*

Иногда независимо от моих замыслов или действий процесс засыпания происходит мгновенно и неожиданно. Реальность моментально сменяется миром снов. В такой ситуации нет времени на подготовку или контроль – это похоже на переключение телевизионного канала без предупреждения.

Часто это случается, когда я веду активную деятельность или занимаюсь чем-то важным. Мгновенное засыпание застает меня врасплох, и реальность растворяется в сновидениях.

Несмотря на то что это происходит без моего сознательного контроля, это всегда интересный и неожиданный опыт: один миг – и я попадаю в другой мир.

#### *Непреодолимая сонливость*

Также несколько раз в течение дня меня может настигнуть резкая и интенсивная сонливость: мир вокруг начинает плыть, как в тумане, и тело становится тяжелым, словно его нагроулили чем-то невидимым. В такие моменты мой разум сражается с сонливостью, но часто сопротивляться нет сил.

Тогда я предпочитаю найти уютное место, чтобы присесть или полежать, чтобы дать себе немного времени для отдыха. Даже если это будет всего несколько минут, я погружаюсь в свой мир сновидений и возникает очень живое ощущение, что я нахожусь в двух мирах сразу – и в реальности, и во сне.

#### *Контролируемое погружение*

Наиболее интересным и плодотворным для меня стало плавное и контролируемое погружение в сон. Этот процесс начинается тогда, когда я осознаю, что хочу погрузиться в мир сновидений.

Я могу сесть или лечь, создав уютную обстановку. Сначала я расслабляю каждую часть своего тела, словно уходя в состояние глубокого сна. Однако остаюсь полностью в сознании – это не тот вид расслабления, который приводит к засыпанию, а скорее специальная техника для создания такого погружения.

Когда мое тело расслаблено, я начинаю замечать, как усиливается мой слух. Все звуки становятся ярче и отчетливее, я словно нахожусь у них в плену. Затем как будто из ниоткуда появляется ощущение тепла, которое распространяется по моему телу. В этот момент я чувствую, как тело начинает исчезать, словно сливается с окружающим миром.

Постепенно я перестаю ощущать свое тело, но сознание остается бодрым и пребывает в режиме ожидания. И вот, когда тело полностью исчезает, я начинаю видеть мир снов, новое место и людей, которые там находятся, а также свои руки и ноги.

Таким образом, каждый вариант процесса засыпания несет свой уникальный опыт и ощущения. Мгновенное погружение – это внезапный и неожиданный переход через порог между мирами. Резкая сонливость – балансирование между реальностью и сном, когда оба мира переплетаются. А плавное и контролируемое погружение позволяет мне медленно перенести сознание в мир, где мои возможности становятся безграничными.

#### **ОТКЛЮЧЕНИЕ ТЕЛА**

В мире осознанных сновидений, где границы между реальностью и фантазией растворяются, я обнаружил удивительные аспекты сознания, которые прежде казались невозможными. Один из них, ставший для меня настоящим открытием, – полное отключение физического тела при сохраняющемся активном состоянии разума.

#### *Погружение в новый опыт*

Начав свой путь в мире осознанных сновидений, я пробовал различные техники и методы, чтобы расширить собственные возможности в этом уникальном состоянии. Одна из таких техник, которую я освоил, – способность полностью отключать физическое тело в режиме бодрствования, не засыпая.

Овладение этим удивительным состоянием началось с экспериментов над процессом расслабления до момента засыпания. Постепенно я осознал, что могу удерживать себя в состоянии активного разума, при этом полностью отключив ощущения физического тела. Это было что-то совершенно новое и захватывающее.

Первые попытки заставили меня испытать нечто потрясающее: я внезапно ощущал, что тело как бы «отключилось», я не чувствовал ни своего положения, ни окружающей среды, оставалась только моя голова, мой разум – свободный и ясный.

Ощущение одной только головы, свободной от телесных ощущений, было настолько невероятным, что я не мог поверить, что мое тело может так работать. Я словно бы обрел доступ к новой форме существования, где физические ограничения уже не имели силы.

#### *Риски и сомнения*

Однако с этим состоянием пришли вопросы и опасения. Особенно беспокоила мысль, что может произойти, если тело не «включится» обратно. И хотя это были лишь гипотетические рассуждения, они вызвали во мне тревогу. Каждый раз, когда я отключал свое тело, внутренний голос задавал вопрос: «А что, если тело не включится обратно?»

Со временем я понял, что существует определенная грань между жадой исследования новых границ сознания и риском и что важно находить между ними баланс. Хотя отключение тела давало мне невероятные переживания, но забота о собственной безопасности заставила меня пересмотреть свой подход и отказаться от данной практики.

Путешествие в мир осознанных сновидений, несомненно, открывает перед нами новые горизонты сознания. Отключение тела было лишь одним из множества удивительных опытов, которые я обнаружил на этом пути. Оно показало мне, каким удивительно гибким и изменчивым может быть сознание.

### **ИТОГ ГЛАВЫ**

Мое влечение к миру осознанных сновидений стало одним из самых захватывающих исследовательских путешествий в моей жизни. Начав с невинных наблюдений за сюжетами своих снов, я постепенно осознал, что могу влиять на происходящее и даже полностью контролировать собственный сон. Этот процесс превратился в увлекательное погружение в глубины сознания, открывающее передо мной неограниченные возможности творчества и исследования.

В ходе этого путешествия я осознал, что сны – не просто случайные образы, но отражение моих мыслей, желаний и страхов. Каждый сон становился для меня пазлом, который я мог разгадать, чтобы понять себя глубже. Осознанные сновидения предоставили мне платформу для творчества и самовыражения, где я был волен превращать свои фантазии в реальность и воплощать самые невероятные идеи.

Через осознанные сновидения я постиг истинную гибкость сознания. Моя способность создавать и изменять мир вокруг себя позволила мне испытать невиданные переживания. Но, как всякое искусство, осознанные сновидения требуют уважения и баланса. Я осознал, что слишком глубокое увлечение миром снов может отвлечь от реальной жизни и, соответственно, привести к потере контакта с реальностью.

Мир осознанных сновидений остается для меня загадочная палитрой, на которой я могу создавать самые удивительные шедевры своего воображения.

Это место, где грани между реальностью и фантазией стираются, где возможно познавать себя и исследовать глубины своего сознания.

**Глава 3. Обучение полетам  
Прыжки с парашютом и первый  
свободный полет, полет над землей  
и в космическом пространстве  
осознанных сновидений**



### **ПРЫЖКИ С ПАРАШЮТОМ**

Погрузившись в мир осознанных сновидений, я обнаружил перед собой огромное поле для экспериментов и исследований. Освоив основы управления сном, я принялся овладевать новыми навыками, в том числе искусством полетов. Мир осознанных снов стал для меня своего рода лабораторией, где я мог творить, преодолевая границы реальности.

## **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.