

18+

Мир
ОСОЗНАННЫХ
СНОВ

Профессор Сновидений

Профессор Сновидений Мир осознанных снов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70128982

ISBN 9785006203952

Аннотация

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.

Содержание

Введение в Мир Осознанных Снов	5
Глава 1. Осознанные сновидения	8
Глава 2. Как все начиналось	27
Глава 3. Обучение полетам	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

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 осознавать, 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 особое 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, нейрологов 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 переживали 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 осознаёте, 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 сновиде-

ния 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 контролируемы для тех, кто научился самостоятельно переходить в состояние осознанного сна.

ЧЕМ РАЗЛИЧАЮТСЯ

Осознанные сновидения предоставляют нам уникальную возможность погрузиться в мир бесконечных фантазий и пе-

реживаний, 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: видо-

изменять 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 способно-

стей, 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

ет 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 желаниям.

Тем не менее, несмотря на недостатки, осознанные сновидения

дения 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 пе-

реключение телевизионного канала без предупреждения.

Часто это случается, когда я веду активную деятельность или занимаюсь чем-то важным. Мгновенное засыпание застаёт 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 нагрузили 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 со-

стояние 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 удиви-

тельные 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 огра-

ничения 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 соб-

ственный 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.