

Что может испугать в осознанном сновидении?

Осознанные сновидения способен видеть буквально каждый психически здоровый человек. Тогда почему же среди нас так мало «осознанных сновидцев»? Почему, когда кто-то рассказывает о своём опыте управления сновидениями, на него смотрят как на чудака или того хуже, как на душевно больного? Дело в том, что, во-первых, об осознанных сновидениях вообще и об их возможностях знают немногие, а во-вторых, есть счастливчики, испытавшие осознанные сновидения, даже не подозревая, что это именно они – такие люди обычно не рассказывают никому о своём опыте из-за боязни прослыть сумасбродами. Ах да, забыла, есть ещё и «в-третьих» – люди, хоть раз пережившие осознанные сновидения, часто испытывают страх и не развивают в себе сновидческие способности. Почему же люди отказываются от попыток побывать в мире осознанных сновидений? В чем причины?

1. Сонный паралич. Это явление наступает в фазе РЕМ-сна (в фазе быстрых движений глазных яблок). В этом состоянии заблокированы (парализованы) все мышцы, кроме сердечной, дыхательных и глазных. Почему первые две группы мышц не парализуются, думаю, понятно, иначе бы наступила смерть во сне. Глазные мышцы остаются подвижными, так как движения глаз никакого вреда нанести не может. Если бы в фазе РЕМ-сна не наступал паралич, то мы бы во время такого сна совершали беспорядочные движения всем телом, как при эпилепсии или судорогах, тем самым причиняя вред себе и неудобства окружающим. Когда мы крепко спим, сонный паралич наступает и проходит незаметно, но в осознанном сновидении мы чётко его воспринимаем. Дорогие читатели, возможно, с каждым из вас бывало такое: снится сон, хочется проснуться, вы огромными усилиями воли пытаетесь открыть глаза, пытаетесь пошевелиться, как будто сбросить с себя путы, при этом частично понимая, что это сон? Если ситуация кажется знакомой, значит у вас уже есть некоторые представления о сонном параличе.

2. Боязнь не проснуться. Чтобы проследить корни этого опасения, давайте рассмотрим некоторые теории осознанных сновидений.

Согласно теории В. Зеланда (теории трансерфинга), во время осознанных сновидений душа вылетает из тела и путешествует в пространстве. Всё пространство Зеланд представил как «поле – пространство вариантов». Оно делится на сектора: реализованные и нереализованные. Представьте себе, что пространство вариантов – это шахматная доска. Так вот, белые клеточки – реализованные сектора, то есть то, что уже когда-то было или есть сейчас в мире. Чёрные же клетки – нереализованные сектора пространства вариантов, то есть то, что ещё не случилось, то, что могло бы

случиться, произойти в мире. Зеланд предполагает, что, если во время осознанного сновидения душа попадёт на «белые клетки-сектора», то есть в реализованные варианты, человек либо умрёт во сне, либо материализуется в другом измерении, проще говоря, пропадёт без вести.

Согласно другой теории, из тела во время осознанных сновидений ничего не вылетает, а сон на заказ является продуктом самого мозга, самого сознания, то есть мы видим то, что сами насочиняли. Тогда, соответственно, вообще нет никакой опасности не проснуться.

Согласно теории К.Костанеды и его последователей, в осознанном сновидении наше энергетическое поле путешествует по неизведанным мирам, и, соответственно, риск не проснуться в таком случае сведён к нулю.

Существует ряд теорий, согласно которым в осознанных сновидениях наши тонкие энергетические тела отделяются от материального, физического тела и путешествуют по бескрайним просторам Вселенной. И здесь риск смерти во сне или исчезновения из-за осознанных сновидений сведён к нулю.

Верной теории, скорее всего, не существует, но, если вы не допускаете для себя вероятность смерти в осознанном сновидении, то она с вами и не произойдёт, то есть всё будет согласно вашим ожиданиям. По крайней мере, общаясь со многими сновидцами, я не слышала ни об одном случае.

3. Боязнь психологической зависимости. Об этом я отчасти уже говорила. Если вы психически здоровый человек с более или менее устойчивой нервной системой, если ваша жизнь в бодрствовании не похожа на ад, то едва ли вам захочется никогда не выходить из осознанного сна. Тем более, что это очень трудно и требует большого мастерства – оставаться там ночи напролёт. Ходят слухи, что осознанные сновидения во много раз шикарней любой компьютерной игры, и, говорят, даже сильнее любого наркотика. Так как играми я не балуюсь, и от наркотиков Боже упаси, скажу лишь, что осознанные сновидения в миллионы раз безопасней всех химических и психоактивных средств ухода от реальности. Тем более, что они помогают сделать реальность ярче, но не уйти от неё в действительности.

Что может испугать в осознанном сновидении

Автор: admin

30.06.2014 23:45 -

4. Боязнь не выспаться. Этот аспект тоже оговаривался. Повторюсь, что данный страх не имеет под собой оснований, ведь во время осознанного сновидения ваш мозг точно также отдыхает, и, если во сне вы не таскали кирпичи и не работали до седьмого пота, то и проснётесь свежим, бодрым, в приподнятом настроении и с огромным запасом энергии.

Вот видите, сколько минусов всего-то, да и те хлипкие какие-то! Ну что, дорогие читатели, стоит ведь попробовать заняться осознанными сновидениями? Для вхождения в это состояние существуют специальные методики.

Автор - **Маргарита Мельникова**

[Источник](#)