Автор: Fewield
13.01.2008 11:49 -

Осознанные сновидения. Расширение спектра ощущений

Большинство людей бывают поражены, когда осознают, что они спят. Они вдруг понимают, как дурачили себя все время. Безусловно, особенно в первое время, вы будите удивлены, что ваше, обычно надежное восприятие, рисует абсолютно безупречную картину нереального мира. Одна из наиболее характерных особенностей первых осознанных сновидений -- это ощущение гиперреальности, которое возникает от увиденного во сне и от удивительных созидательных возможностей вашего ума.

У начинающих онейронавтов часто обострение восприятия, особенно зрительного. Слух, обоняние, осязание и вкус могут обостриться мгновенно, как-будто регулятор интенсивности ваших чувств повернули до упора. Раз уж вы исследуете мир сна, испытайте свои ощущения. В повседневной жизни нам слишком часто приходится отключать свои чувства, чтобы сосредоточиться на какой-то конкретной задаче; однако, во сне можно поучиться обратному.

Чувства -- это удивительный инструмент, информирующий нас как о нашем внутреннем состоянии, так и об окружающем. На основании этих данных наш мозг строит модель мира, которую мы и воспринимаем. В детстве мы все учились думать, чувствовать, предполагать и моделировать мир определенным образом. Причем процесс моделирования мира задолго до того, как мы могли над ним задуматься, уже шел автоматически. Поэтому для нас является неожиданностью, осознание того, что события, принимаемые нами за реальность -- всего лишь мизансцена, а люди в ней -- плод нашего воображения. Однако, осознав это, мы обретем сознательный контроль над своими ощущениями в сновидениях.

Сновидческое телевидение

В начале 80-х годов новатор и исследователь, Алан Уорсли провел ряд интересных "телевизионных экспериментов". В своих осознанных снах он находил телевизор, включал его, смотрел и экспериментировал с регуляторами громкости и цвета. Иногда, по его словам, телевизор реагирует и на речевые команды, на вопросы и просьбы показать различные изображения.

Уорсли сообщает: "Я манипулировал образами, как если бы наугад осваивая внутреннюю компьютерную видеосистему, предусматривающую скроллинг (прокрутку), пеннинг (панорамирование), мгновенную смену картины и "стремительны рост". Кроме того, я пробовал, окружив часть изображения рамкой наподобие картинной, извлечь ее из общего изображения (кадрирование)"

Автор: Fewield
13.01.2008 11:49 -