Автор: admin
22.12.2011 12:18 - Обновлено 29.10.2014 07:45

Для чего нужны осознанные сновидения?

Какую пользу могут принести осознанные сновидения каждому конкретному человеку? Не лучше ли спокойно и сладко спать, чем истязать свой мозг какими-то там упражнениями, читать специальную литературу, книги, содержание коих у многих вызывает насмешку и скепсис?

Любознательный читатель спросит, вероятно: «Послушайте, а не будет ли осознанное сновидение утомлять меня? Не проснусь ли я наутро совершенно разбитый и усталый? Если моё сознание будет активным круглые сутки, то когда же мне просто отдыхать?» Поспешу тебя успокоить, мой любознательный читатель. Осознанное сновидение – это не работа в прямом смысле, ведь мозг отдыхает точно так же, как и в обычном сне. Разница лишь в том, что при нем, кроме отдыха, можно получать массу ни с чем не сравнимого удовольствия, учиться чему-то новому, усваивать новое поведение, непривычные действия.

Тем более, что осознанное сновидение почти никогда не длится всю ночь, оно случается лишь в определённые фазы сна – фазы быстрого движения глазных яблок (стадии РЕМ-сна). Сон проходит данные стадии примерно каждые полтора часа. Вот и посчитайте – если вы уснули в 23:00, то фаза РЕМ-сна наступит в 0:30.

Теперь об удовольствии от осознанных сновидений. Тот, кто хоть раз их пережил, испытал, захочет повторять данный опыт снова и снова. Осознание себя во сне, ощущение полной свободы действий и желаний, безнаказанности, бесконтрольности – вот что пьянит и окрыляет «сновидящих». Почти каждое осознанное сновидение сопровождается эйфорией, ощущением экстаза, высшей силы, высшего знания, вселенского могущества. Вообще, ощущения будут зависеть от мировоззрения и воспитания. Религиозный человек почувствует божественную силу, духовный подъем, слияние со святым духом. Иные люди могут испытывать драйв, кайф, эротическое вожделение.

Осознанные сновидения помогут взрослым и детям избавиться от ночных кошмаров, особенно от повторяющихся кошмаров. Как это происходит? Представьте себе, что вам снится очень страшный сон! Вы этого не осознаёте и думаете, что всё случается наяву. Вы просыпаетесь в холодном поту, в слезах, с криками, с учащённым сердцебиением и говорите: «Слава Богу, это сон!» Ну, а если вы владеете искусством видеть осознанные

сны? Вот начал сниться кошмар, но вы быстренько схватываете ситуацию, проникаетесь пониманием нереальности, невозможности происходящего и восклицаете: «Я кошмара не боюсь! Ведь я же сплю!» Далее сон идёт по вашему уникальному сценарию: вы можете приказать себе проснуться, можете уничтожить врагов из сна, можете улететь от них, подружиться со своим кошмаром, вступить в переговоры… в общем, вольны делать всё, что душе угодно! Если вы, мамочки, папочки, дяди и тёти, дедули и бабули обучите этому ремеслу своих малышей, которых мучают кошмары, то цены вам не будет!

Ещё в осознанных сновидениях можно тренироваться, репетировать, вырабатывать навыки, творить. Представьте себе, что вы танцоры, теннисисты, боксёры, математики, ну, в общем, – творческие личности! Вот у вас не получается решить сложную задачу, отработать пас или удар, способный сразить противника наповал, выполнить сложное грациозное движение. В осознанном сне у вас уйма времени, пространства и возможности отрабатывать эти навыки, слагать стихи, решать задачи. А может, вы боитесь забыть все свои новые решения и идеи, пришедшие к вам в осознанном сне? Да, вы, скорее всего, забудете их, если не зададитесь целью запомнить, если не заставите себя прямо посреди ночи, сразу после осознанных сновидений записать их содержание. Поэтому, дорогие творцы, боксёры, математики и теннисисты, если во сне вы тренируетесь, репетируете, сочиняете, будьте готовы мгновенно записать плоды своих «сонных» трудов.

Не могу не сказать о том, что осознанные сновидения незаменимы для инвалидов. Парализованный человек снова сможет ходить, потерявший зрение и слух снова увидит и услышит – ограничения будут сняты. Даже те, кто с рождения не ходит, не видит или не слышит, при определённом настрое сознания смогут в осознанном сне быть здоровыми.

Ну, а люди с пороком сердца и вообще с больным сердцем смогут плавать, кататься на коньках, устраивать шумные вечеринки, бегать, совершать всё то, от чего в реальности их ждала бы неминуемая смерть. Для полностью парализованных людей осознанные сновидения могут стать единственным источником наслаждений, удовольствий, стать путём к самореализации.

Осознанные сновидения окажут помощь в разрешении конфликтов, устранении страхов и комплексов. Например, вы ужасно боитесь выступать с докладом перед начальником. Отрепетируйте эту ситуацию во сне, почувствуйте себя уверенно, посмотрите смело в глаза начальнику, и, когда вы проснётесь, сразу поймёте, что ваша уверенность перенеслась из сна в бодрствование. Вообще, из осознанного сновидения в

бодрствование можно перенести всё, кроме материальных предметов: любые мысли, идеи, ощущения, чувства, состояния. Если там вы испытали блаженство и покой, то это состояние останется с вами надолго. Проверяла на себе!

Вы можете спросить: «Хорошо, в осознанном сновидении я сильный, ловкий, смелый, умный, у меня много друзей и я совершенно здоров. А не появится ли у меня зависимость от него? Не захочу ли я навсегда остаться во сне?» Отвечаю: вы психически здоровый человек, стремящийся к самосовершенствованию, вам захочется перенести навыки, полученные во сне, в бодрствование и применить их в реальности. Даже если не захочется, и если вы в реальности считаете себя неудачником, ну хоть во сне станете героем!

Я, как соловей, воспеваю тут осознанные сновидения. Но вы же понимаете, что бочку мёда я скоро буду портить… нет, не ложкой, а капелькой дёгтя. В следующей статье расскажу о «подводных рифах», об отрицательных моментах осознанных сновидений. «Ну, вот!» – скажете вы, «Она сначала хвалила эти сновидения, а теперь пугать надумала!» Нет, пугать не буду, буду предупреждать. Тем более, что «минусов» гораздо меньше, чем «плюсов».

Автор - Маргарита Мельникова
Источник