

Чаво по осозанным сновидения

ВОПРОС: Чем отличается осознанный сон от обычного?

ОТВЕТ: Во-первых, картина окружающего пространства, где бы вы не очутились на момент осознания, становится очень четкой и насыщенной. Эта четкость настолько поразительна, что в жизни такого ощутить невозможно. Восприятие объектов происходит как бы на более расширенном уровне, чем обычно. Обостряется полный комплекс ощущений.

Во-вторых, вы можете проявлять свою волю. Можете ходить и исследовать местность вашего сновидения, освободившись от навязанной игры по некой сюжетной линии.

В-третьих, появляется ощущение непривычной свободы действия. То есть помимо того, чтобы просто ходить, вы можете летать, а так же ходить через стены, материализовывать предметы, менять окружающую обстановку и прочие супергеройские штучки.

В-четвертых, начисто исчезает ощущение страха от чего-либо. Вы - полноправный хозяин и властелин своего сновидения

ВОПРОС: Для чего можно использовать осознанные сновидения?

ОТВЕТ: Для того, чтобы осознанно спать. На самом деле это индивидуально. Некоторые люди вообще не знают как их можно использовать и даже считают не нужной деталью своего сновиденного мира. Например, у моего отца часто бывают осознанные сны (до нескольких за ночь). Но поскольку он является личностью достаточно приземленной, то такие сны ему не нравятся. После осознания себя он просто пытается проснуться, после чего засыпает опять. "Я хочу просто поспать, посмотреть "фильм", а то всё время бегаешь, бегаешь, а тут заснул и опять сам бегаешь!" - прокомментировал отец.

Многие используют просто для развлечения. Действительно игра в супергероя с супервозможностями завораживает. Но правда через некоторое время надоедает. Есть народ, который использует осознанные сновидения для реализации своих сексуальных фантазий. "Какой смысл заниматься сексом, если все равно ничего не почувствуешь?" - спросили меня однажды. А вот и нет. Ощущения не только есть, но и проявляются в более обостренной форме. И есть большая вероятность залипнуть в этом удовольствии по самые уши.

А люди, которые исследуют мир и его свойства, не упускают возможности исследовать заодно и сновиденный мир. А ко всему прочему и закоулки своего подсознания. Осознанные сны так же можно использовать для коррекции своих подсознательных страхов, комплексов и прочих информационных блоков. Опыт приобретенный в сновидении никуда не девается, а остается с вами.

ВОПРОС: Каковы первые шаги на пути к осознанию в сновидениях?

ОТВЕТ: Заведите дневник. Туда вы будете записывать свои наблюдения и сны каждый день. Записывать следует только то, что имеет некий смысл. То есть сны, которые идут

обрывками и без определенной логической цепочки, особой ценности не представляют. Обратите внимание на места, в которых вы оказываетесь, действия, которые делаете, на людей встречающихся на пути. Для того, чтобы по записи было легко вспомнить сон, можно сделать к нему зарисовку.

Ведение дневника окажется очень полезным для людей, кто изначально плохо запоминает сны и видит так называемый “черный экран”, либо спит по принципу “закрыв глаза - открыл глаза и уже утро”. Такое простое действие как записывание снов помогает разработать память и собрать некую картину вашего сновиденного мира. Через некоторое время вы начнете замечать, что некоторые элементы сна имеют тенденцию повторяться. Можно составить список наиболее часто повторяющихся вещей или действий и использовать их как якоря для осознания.

ВОПРОС: Опасны ли осознанные сновидения?

ОТВЕТ: Здесь мнения расходятся. Одни источники говорят, что да, другие - нет. Некоторые люди рассказывают об опасности встречи с некими существами, духами пространства сновидений, которые настроены не столь дружелюбно и жаждут любыми способами увести вас за темный уголок и полакомиться вашей энергией. За полтора года практики (хоть и с большими перерывами) мне такой контингент не попадался. Я думаю, что это зависит от личных настроек сновидящего. Всё зависит от мыслей и убеждений, прибывающих в вашем сознании и подсознании. Если человек достаточно миролюбив и дружелюбен по своей натуре, то никто ему на пути “злой” не встретится. А человек с манией преследования найдет своё отражение и в осознанном сне. Мы с группой однажды решили провести тестирование одной информации (из книги какого-то автора) на тему имени. Он писал, что если произнести своё имя во время осознанного сновидения, то пространство начнет дребезжать и в итоге наступит пробуждение. Такой эффект наблюдался еще у нескольких людей. В ходе эксперимента у меня и Од Локи получилось-таки громко озвучить своё имя и ...ничего не произошло. Я несколько раз повторяла, оглядывалась и ждала, когда ж начнется представление, но ничего не было. Тогда мы пришли к выводу, что это работает у тех людей, кто безоговорочно верит в то, что это работает именно так. Соответственно, ознакомившись с литературой, описывающую мир осознанных сновидений как нечто коварное и опасное, и приняв это близко к сердцу, вы получите это в полном объеме. Поэтому предлагаю вам легко относиться к описательной части книг по снам и пробовать всё на собственном опыте.

ВОПРОС: В какое время лучше всего работать с осознанными сновидениями?

ОТВЕТ: Чаще всего осознанные сны получаются под утро, когда сознание и тело находятся в более менее отдохнувшем состоянии. У меня бывают и ночные осознанные сны, но достаточно редко.

ВОПРОС: Могу ли я забыть осознанный сон?

ОТВЕТ: Раньше я думала, что такое невозможно, потому что это самое будоражащее ночное переживание. Но с течением времени поняла, что и это имеет место быть. Я подзабываю осознанные сны в двух случаях. 1. Если теряю осознание и идет продолжение сна по некому сюжету. 2. Если просыпаюсь после осознанного сна и тут же засыпаю с последующими сновидениями. После чего вполне реально вспомнить сам факт того, что осознание имело место быть и некоторые отрывки того, что происходило. Но при этом нет памяти ощущений и всё это достаточно туго вспоминается, а в течении дня вообще может вылететь из головы.

ВОПРОС: Я занимаюсь практиками, но осознанных снов нет. Почему?

ОТВЕТ: Вариантов на этот счет у меня три.

1. Недостаточно сильное намерение осознать себя во сне. Просто думать об осознанных сновидениях - хорошо, но недостаточно. Должна быть твердая уверенность в том, что вы себя осознаете. Четкий непоколебимый вектор в сторону осознания. Ко всему порочему для включения сознанием в тему полезно почитать книжки на эту тематику. Осознанные сны не всегда получаются сразу, а с течением какого-то количества времени (у каждого по-разному). С момента начала моей практики и до первого осознанного сна прошло 4 месяца. И постепенно их количество стало нарастать. Правда занятия были с перерывами в недели.

2. Не хватает энергии для осознания. Как правило это происходит, когда человек по уши загружен различного рода делами и у него просто не хватает сил на практики, хотя вроде бы и занимается, но в итоге получается не эффективно. Это касается не только бытовой загруженности, но и эзотерической. Последнее относится к тем людям, кто каждый день занимается множеством разнонаправленных практик.

3. Это и то и другое вместе.

Выход следующий. Необходимо проанализировать свою жизнь и освободиться от ненужного. Что поглощает ваше внимание? Чем вы загружены и что действительно полезно из этого? Это может быть и общение с людьми, работа, куча проблем в голове, внешние ситуации, интернет, телевизор, радио и т.д. Просто оцените всё заново и оставьте то, что вам действительно нужно и доставляет удовольствие. Телевидение и интернет сильно затягивают ваше сознание в информационный поток. Я не призываю всех выкинуть телевизоры и компьютеры, но попробуйте ограничить подобное времяпрепровождение.

ВОПРОС: Я просыпаюсь почти сразу же после осознания. Что делать?

ОТВЕТ: На продолжительность осознанного сна влияет количество энергии в сознании. Так же это может быть связано с недостаточным опытом осознания во сне. Необходимо просто тренироваться удерживать четкость картины. Понаблюдайте какие действия усиливают силу осознания, а какие наоборот уменьшают. Кто-то использует в качестве усилителя осознания разглядывание рук. Мне очень помогает разглядывание мелких деталей каких-либо предметов либо наоборот - широкий обзор горизонта, пребывание на ярко освещенной территории сна.

Ко всему прочему на продолжительность осознанного сна может влиять и страх того, что он скоро закончится, ощущение того, что время очень ограничено и вот-вот подойдет к концу, а сделать что-либо так и не получится. Меня это сильно тормозило сначала и достаточно сложно было от этой мысли избавиться. Я куда-то спешила и поэтому быстро просыпалась. Но как только вы начинаете над этой темой специально работать и убирать подобные блокировки, то продолжительность осознания увеличивается и вы при этом чувствуете неограниченную свободу от времени. Просто забудьте о времени!

ВОПРОС: Иногда я понимаю, что сплю, но почему не получается себя осознать?

ОТВЕТ: В бодрствующем состоянии главную роль играет сознание, а подсознание отходит на второй план и иногда может подавать знаки и намеки на то, как поступить и т.д. Это проявляется в виде неких интуитивных знаний или внезапно возникших мыслей или ощущений (есть конечно и случаи, когда подсознание на некоторое время берет контроль на себя и начинает беспредельничать). В мире сновидений, наоборот,

сознание принимает позицию наблюдателя и чтобы принимать какие-то активные действия необходим некий толчок к осознанию. То есть сознание нужно “включить”. Многие люди часто понимают, что спят, но продолжают играть по сюжету сна, потому что не достаточно осознали всю иллюзорность происходящего. Сознание включилось, но не полностью. Для этого нужно развить мысль о том, что всё происходящее - сон. Для этого можно попытаться проверить это для укрепления своей позиции. Например, однажды у меня во сне промелькнула мысль, что я все-таки сплю. Я начала размышлять почему я так подумала. Решила вспомнить то, что обычно происходило только во сне. А именно различные сновиденные глюки. Первое, что пришло в голову это засунуть руку в стену. Подошла к стене, ткнула рукой и... упёрлась пальцами в нечто плотное. Ощупала - настоящая стена. Так, думаю, надо вспомнить что-то еще. И тогда я стала бить кулаком в стену. Со всего размаха. Мотивируя это тем, что во сне не чувствуется боли, а удар как-то теряет силу. Это сработало. Я получила реальные доказательства того, что сплю.

Поэтому старайтесь раскачать мысль о сне проверочными действиями. Для кого-то это изучение своих рук. Я же пользуюсь следующими приёмами:

1. Попытка пройти сквозь стену, стекло и т.д.
2. Полет с места либо с высокого здания, горы.
3. Прыжки на месте. Подпрыгиваю и смотрю с какой скоростью мое тело опускается обратно на землю. Как правило во сне этот процесс затягивается и я опускаюсь легко и плавно как перышко.
4. Проверка на боль (во сне ее нет)

Для каждого человека могут быть выработаны свои какие-то нюансы.

ВОПРОС: Что делать, если я забываю намеченные задачи для осознанного сна?

ОТВЕТ: Нужно достаточно много энергии приложить, чтобы переключить механизм управления сном с автопилота на себя. А теперь представьте сколько нужно вложить энергии, чтобы полноценно активизировать память! Поэтому в осознанном сне в первую очередь восстанавливаются наиболее наполненные и яркие воспоминания. Много раз мои исследовательские эксперименты проваливались из-за того, что я просто отвлекалась на спецэффекты (полеты и другие супермэнские штучки) и забывала о том задании, которое хотела выполнить. А если пыталась вспоминать, то это было очень сложно и казалось, что всё в моей голове пусто. Не было никаких зацепок, чтобы вспомнить.

Поэтому, если вы хотите что-либо осуществить в осознанном сне, то в течении нескольких ночей концентрируйтесь именно на этом действии. Если вы будете сразу давать себе десятки заданий, то велика вероятность, что вы ничего не вспомните вообще. Поэтому старайтесь максимально сильно вложить энергию в одно-два действия.

ВОПРОС: Есть ли какие-нибудь 100% методы осознания себя во сне?

ОТВЕТ: Есть. Но у каждого человека они свои. Для кого-то работает одно, для кого-то другое. Здесь нужно самостоятельно исследовать себя, пробовать и делать выводы на основании полученной информации. Я могу описать методы, которые я выделила для себя, но возможно они подойдут еще кому-нибудь.

1. Якорь. Вы намечаете для себя какое-либо действие (например, подойди к окну, зеркалу, прочитай книгу), после которого запустится механизм осознания. Перед сном вы представляете это действие и произносите установку “когда (или если) я подхожу к зеркалу, то осознаю себя во сне”. Можно повторять эту фразу несколько раз

желательно в момент засыпания.

2. Установка перед сном " я осознаю себя во сне". Но попробуйте это подумать мельком. То есть отослать мысль глубоко в себя и забыть. Если мысль прошла, у меня, например, возникает специфическое чувство (напоминающее холодок), которое это подтверждает.

3. Отслеживаете момент засыпания и когда почувствуете, что начинаете засыпать, представляете обстановку, в которой вы себя сможете осознать (я использую свою комнату и окно - когда я подхожу к окну, то 100% осознаю себя впоследствии). Представляете не просто картинку, а живую сцену. Чем больше ощущений вы туда всложите, тем лучше. После создания плотной картинке вы как бы входите сознанием туда или натягиваете образ на себя. В идеале первым сном должна быть эта обстановка.

4. Прерывание сна. Поскольку осознанные сны лучше идут под утро, то я ставлю будильник часов на 5-6 утра. После пробуждения желательно немного походить и прийти в чувства (пройтись по комнате, умыться или включить компьютер и проверить почту) Иногда это очень сложно сделать, так как хочется спать. После того, как ваше сознание приобрело бодрый вид, можно снова ложиться спать и использовать пункт №3.

ВОПРОС: Как определить момент засыпания?

ОТВЕТ: Это достаточно легко. В голову большим потоком начинают лезть различные образы, события. Они очень яркие и почти неконтролируемые. Например вы начинаете концентрироваться на одной картинке, а затем замечаете, что она сменилась совсем другой. Появляются мысли, о которых вы и не думали даже. Или возникает просто поток цветных завихрений и кажется, что движешься по какому-то туннелю. Так же в этом состоянии могут дергаться руки или ноги. При хорошей тренировке этот получается контролировать с большей уверенностью и в процессе мелькания образов становится возможным думать и выбирать нужные картинки не переключаясь снова в состояние бодрствования.