Автор: admin
26.07.2013 22:10 -

Как добиться осознанных сновидений? Часть 1

Опять соблазняю вас осознанными сновидениями. Вы уже знаете, зачем они нужны, какой с них прок, какие могут быть последствия, что с нами происходит во время таких сновидений. Пора бы вам узнать и о том, какие правила в осознанном сновидении желательно соблюдать, и как же добиться осознанности во сне.

Сначала потолкуем о правилах. Только не думайте, что я вас обманывала, говоря о полной свободе и безнаказанности действий в осознанных сновидениях. Свобода свободой, но два правила всё же есть. Конечно, они не такие жёсткие, как в реальности, и не являются законами, требующими неукоснительного исполнения, но…

Правило 1. В осознанном сновидении не советую себя убивать. Вы, конечно, можете во сне свести счёты с жизнью из любопытства или из-за боязни сделать это по-настоящему, но, уверяю вас, несколько дней после «сновиденческого суицида» будете чувствовать себя не особо хорошо: подавленно, разбито и уныло. Если вас это не пугает, то… смело в бой с самим собой!

Правило 2. В осознанном сновидении нежелательно убивать кого-нибудь другого, особенно людей. Ничего не будет страшного, если вы в осознанном сне уничтожите монстра из своих кошмаров, так же похвально и интересно будет злого начальника превратить в комара и придавить, но вот убивать человека – героя сна… Осадок наяву у вас может остаться очень неприятный, и долго вы будете ходить с поникшей головой. Так что в осознанном сновидении можно шалить, но если будете и там действовать *в соответствии со своей моралью*
, то удовольствия получите больше.

Теперь поговорим об упражнениях, которые нужно выполнять для достижения осознанности во сне. Здесь для каждого человека **набор упражнений** индивидуален – выбирайте по вкусу. Приведу некоторые общие:

1. Анализ своих сновидений. Если желаете видеть осознанные сны, задайтесь целью записывать и анализировать свои обычные сновидения. Заведите специальный журнал: тетрадь, блокнот, файл в компьютере и т.п. Пусть этот журнал будет только для снов –

не записывайте туда другую информацию. Будьте готовы к тому, что записывать надо и ночью, ведь наутро многие сны забываются, как бы вы ни старались запомнить их. Поэтому держите ваш сновиденческий журнал рядом с местом, где спите. Записывайте сны сразу , как только появляется возможность. Если сумеете за ночь запомнить и изложить два сна – молодцы, хвалю!

Через недели две-три вы заметите, что память стала лучше как на сны, так и на реальные события. Что касается анализа снов, в каждом сновидении ищите всё необычное, всё фантастичное. Например, ваша подруга выглядела во сне очень странно; вам приснился дом, который давно снесли; страна, в которой никогда не были; действия, которые никогда не совершали или которые совершить невозможно по законам физики. Чем больше необычных деталей вы сможете заметить, анализируя сновидение, тем легче у вас получится замечать такие детали, непосредственно находясь в состоянии сна. Вот вы спите и видите сон, в котором без всякой страховки взбираетесь на отвесную скалу. Во сне же вы понимаете, что это невозможно и говорите себе: «Это сон!» С этого момента сон ваш становится осознанным.

2. Проверка на реальность. Как предыдущее, так и это упражнение рекомендуют буквально все авторы книг по осознанным сновидениям. Вам нужно хотя бы 7-10 раз в день задавать себе вопрос: «Не сплю ли я?» Вопрос кажется глупым? Но не торопитесь с ответом. Я понимаю, что на него хочется без раздумий ответить: «Конечно, я не сплю!» Но постойте! Задав себе такой вопрос, прислушайтесь к себе и к окружающему, посмотрите вокруг, вспомните, о чём вы думали несколько минут назад, что вы чувствуете сейчас, какие испытываете эмоции. В общем, ищите причины, основания для ответа. Например: «Я не сплю, потому что, если прикажу себе взлететь, то не взлетаю, ведь в бодрствовании это невозможно!» и т.д. В сновидении, в том числе и в осознанном, всё очень быстро меняется, поэтому для проверки реальности очень рекомендую 2 раза с минутным интервалом посмотреть на один и тот же предмет. Если он ничуть не изменился, значит вы не спите. Ещё очень хорошо смотреть на часы. Во сне часы постоянно будут показывать несуразицу или вообще не время, а погоду.

Автор - **Маргарита Мельникова**
Источник