Автор: admin
04.12.2011 11:59 -

Как удержать осознанное сновидение и как его продлить?

Если у проворного рыбака рыбка не должна слетать с крючка, то у настоящего любителя осознанных сновидений эти сны не должны заканчиваться мгновенно. В этой статье я расскажу о том, как можно научиться подольше оставаться в осознанном сновидении. Наука сия отнюдь не легка, ибо управляемый сон спугнуть очень просто, словно не приручённую птицу.

Зачем удерживаться в осознанном сновидении? Зачем «приручать» сон? Ответ очевиден: чем дольше вы будете осознавать себя во сне, тем больше шансов, возможностей и перспектив полетать, попутешествовать, покуролесить, порепетировать и т.д.

Итак, давайте перечислим основные **способы продлевания** осознанности во сне.

1. Освобождение от слишком сильного эмоционального возбуждения. Как я уже говорила, в осознанном сновидении чувство свободы, вседозволенности, безнаказанности, познания неизведанного окрыляет, опьяняет и пленит. От этих чрезвычайных эмоций неопытный сновидец частенько просыпается. Вот он спит, осознаёт, что это сон, летит сквозь галактики и от мысли «Боже, как прекрасен сон! Какая эйфория!» просыпается. Конечно, это не значит, что в осознанном сне не нужно радоваться и испытывать положительные эмоции, просто… научитесь умерить их пыл, чтобы излишний накал «страстей» вас не разбудил.

2. Взлёт или юла. Если осознанное сновидение вдруг начинает таять, словно дымка, попытайтесь во сне либо взмыть вверх, либо раскрутиться, как волчок-юла. Эти действия сделают сон более ярким, объёмным, помогут сохранить его изначальную прелесть.

3. Взгляд на руки. Это упражнение рекомендовал Карлос Костанеда в книге «Искусство сновидений». В осознанном сновидении нужно «посмотреть» на свои руки. Естественно, это будут руки «сновидящего тела». Это упражнение опять же сделает ваш сон во много раз ярче и насыщенней, как и два следующих упражнения, предлагаемые Костанедой

всё в той же книге.

4. Язык до нёба. Вам нужно в осознанном сновидении дотронуться кончиком языка до нёба, не касаясь дёсен, буквально на несколько секунд.

5. Вдыхаем энергию через ладони. Нужно «построить» ромбик из своих ладоней. Для этого следует сомкнуть запястья и кончики пальцев, а ещё сомкнуть кончики больших пальцев с кончиками указательных, чтобы получились 2 полукруглых отверстия. Так вот, в эти самые полукруглые отверстия в осознанном сновидении нужно дуть – задувая воздух, вы нагоняете энергию. Вероятно, три упражнения Костанеды вам покажутся бредом, однако, сама не знаю почему, они эффективны. Сложность состоит в том, что ещё днём надо несколько раз задаться твёрдой решимостью во сне выполнять упражнения, иначе вы даже не вспомните о них в осознанном сновидении.

6. Острейшая сосредоточенность. Если через некоторое время после начала осознанного сновидения вы понимаете, что вот-вот проснётесь, или чувствуете, что сон начал таять, размываться, блекнуть, попытайтесь сосредоточить своё внимание на каком-нибудь одном объекте из сновидения. Это может быть что угодно и кто угодно. Например, изо всех сил сжимайте в руках яблоко, держитесь крепко за стул, смотрите в упор на книгу, шкаф и т.д. Тогда, скорее всего, сон обретёт новые яркие черты и расцветёт всеми красками.

7. Резкая смена картинки и закручивание сюжета. Если чувствуете, что осознанное сновидение теряет чёткость, попробуйте быстро изменить декорации, сюжет, героев сна. Например, вы хотите видеть себя в Кремле, но сюжет сновидения с Кремлём почему-то стал угасать. Быстро вообразите себя в каком-нибудь другом месте, хоть у себя дома! С таким же успехом можно придумывать и новые повороты сюжета для прежнего сновидения. Например, однажды я вообразила себя катающейся на качелях, но через пару мгновений сон стал блекнуть, тогда я быстро приказала, чтобы пошёл дождь и зазвучала музыка, и – о чудо – сон возобновился!

8. Умейте отличать ложные пробуждения от истинных. «Что за бред! Неужто я не знаю, когда проснулся, а когда – нет?» – изумлённо скажете вы. Но, вероятно, хоть раз в жизни вам казалось или снилось, будто вы проснулись, а на самом деле вы спали себе спокойненько. Чем больше вам снится снов о том, что вы спите, просыпаетесь или записываете сновидения, тем больше в ваших снах становится осознанности.

Вот, пожалуй, пока и всё. Если открою для себя в этой области то, о чём ещё не рассказала вам, то немедленно поделюсь своими новыми знаниями.

Автор - **Маргарита Мельникова**
Источник