

How to Start
LUCID
DREAMING

MAX TRANCE

Осознанные сновидения

Как освоить осознанные сновидения

Даже если вы никогда не помните свои сны

Макс Транс

Оглавление

Отказ от ответственности	3
Почему осознанные сновидения	4
Что такое осознанные сновидения (ОС)	6
Опасны ли осознанные сновидения?	10
Как?	14
Как работает наш мозг.....	15
Как вспоминать	16
Важность планирования.....	17
Что вы можете делать в сновидениях.....	19
Искажение времени	25
Ваша лаборатория сновидений	26
То, что не работает.....	28
Проверка реальности.....	29
Галлюцинации и безопасность.....	31
Медитация и осознанность	32
Журнал сновидений.....	34
Проснуться в сновидении.....	35

Стабилизация осознанного сновидения	36
Попадание в ОС непосредственно после пробуждения	36
Другие методы	39
Формирование своих сновидений	39
Анализ сновидений.....	40
Подводя итоги	42
Заключение	46
Следующие шаги	46
Также под авторством Макса Транса:.....	47

Отказ от ответственности

Вы используете эту работу и все содержащиеся в ней материалы исключительно на свой страх и риск. Нет никаких гарантий в отношении материалов, содержащихся в этой работе, или их использования кем-либо.

В частности, имейте в виду, что использование методов, описанных в этой работе, может привести к галлюцинациям, когда вы бодрствуете, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хотя осознанные сновидения, как правило, очень безопасны, но если вы страдаете психологическими проблемами, вам, возможно, захочется проконсультироваться со своим профессиональным психологом, прежде чем приступать к работе с осознанными сновидениями.

Ничто в этой работе не является юридическим, финансовым, психологическим, медицинским или каким-либо иным советом. Или, другими словами, материалы, содержащиеся в этой работе, предназначены исключительно для развлекательных целей. И ваше развлечение не гарантируется.

Из вышесказанного должно быть совершенно ясно, но в случае, если это не так: ни вы, ни кто-либо другой не имеет права предпринимать какие-либо действия против кого-либо, связанного с созданием, публикацией, распространением или продажей этой работы. Ни вы, ни кто-либо другой не вправе предпринимать какие-либо действия против какой-либо стороны,

каким-либо образом связанной с этой работой. Если вы попытаетесь это сделать, вы соглашаетесь нести полную ответственность за все, включая все расходы и обязательства всех сторон, независимо от результата. В качестве примера: если вы подадите на нас в суд, единственным результатом будет то, что вы заплатите за все, включая любые судебные обязательства и издержки.

Тем не менее, материал, представленный в этой работе, эффективно сработал для меня и других осознанных сновидцев. Это не означает, что вы добьетесь успеха в его реализации, и это не означает, что кто-то, кроме вас, несет за это ответственность.

Используя что-либо в этой работе, вы принимаете на себя полную ответственность за любые результаты.

Почему осознанные сновидения

Представьте себе мир, настолько яркий, что он становится таким же реальным, как наяву. В этом мире вы можете делать все, что пожелаете. Вы можете быть кем угодно и чем угодно по своему выбору. И вы можете путешествовать в любое место и в любое время.

Однажды ночью вы могли бы исследовать дно океана и с кристальной ясностью видеть то, что не освещено. Следующей ночью вы проживаете целую жизнь как другое существо.

Возможно, вам нужно пересмотреть материал для экзамена. Или, может быть, вы хотите попрактиковаться в совершенствовании какого-нибудь движения в выбранном вами виде спорта.

Когда вы видите осознанные сновидения, для вас не существует никаких ограничений, кроме вашего собственного воображения. Немного потренировавшись, вы сможете перенести в мир бодрствования то, что вы обнаруживаете и изучаете в своих осознанных сновидениях. Это может быть как что-то простое, например, четкое воспоминание о том, что произошло, так и сложное, например, овладение новым навыком во сне и использование его наяву.

Мы, люди, живем около 80 лет и, как правило, проводим во сне от четверти до трети этого времени. И что еще хуже, большинство из нас даже не могут отчетливо вспомнить свои сны.

Это большая потеря времени. Хорошая новость заключается в том, что, немного попрактиковавшись, вы можете научиться укрощать и контролировать

свои сны, а с помощью инструментов, описанных в этой книге, вы сможете вспомнить эти сны так же хорошо, как и свою жизнь наяву.

И это становится еще лучше. Вам когда-нибудь снился сон, который длился несколько дней, недель или дольше, даже если он приснился всего за одну ночь? Если нет, то вы почти наверняка слышали об этом.

Видите ли, во сне время течет по-другому. Я не знаю, сколько времени можно прожить за один сон. Мне никогда не удавалось руководить кем-то дольше 50 лет или около того.

Но даже в этом случае, что бы это значило для вас, если бы вы могли наслаждаться хотя бы одним дополнительным днем каждую ночь? И на что бы это было похоже, если бы этот день был идеальным для вас?

Насколько счастливее и расслабленнее вы были бы, если бы каждый второй день проводили, занимаясь тем, чем вам хочется? Если вы конкурентоспособны и любите добиваться успеха, насколько быстрее вы могли бы опередить конкурентов, если бы у вас было в два раза больше времени на тренировки и изучение, чем у них? И если вы перегружены работой, насколько меньше вы испытывали бы стресс, если бы могли взять отпуск после каждого рабочего дня?

Всего этого и многого другого достигли люди с осознанными сновидениями. И самое приятное, что этому навыку может научиться каждый.

Методы, описанные в этой книге, были разработаны таким образом, чтобы вы, несмотря на то, что вы раньше не помнили ни одного сна, теперь стали видеть осознанные сновидения почти каждую ночь.

С вашей стороны потребуются приложить немного усилий, чтобы достичь этого, но результат настолько грандиозен, что оно того стоит. Если вы сомневаетесь в этом, просто подумайте о том, сколько времени, усилий и денег тратят люди, пытаясь уберечь себя от смерти, чтобы прожить на несколько лет дольше. Сколько времени и денег вы бы потратили, если бы были уверены, что это продлит вам жизнь еще на десять лет?

Когда вы становитесь исключительным осознанным сновидцем, у вас появляется возможность продлить свою эффективно воспринимаемую жизнь на бесчисленное количество жизней, проживая ее в сновидениях, которые для вас реальней, чем реальность, в которой вы находитесь, читая это прямо сейчас.

И все, что требуется большинству людей, чтобы стать исключительными, - это немного усилий и последовательная целенаправленная практика.

Что такое осознанные сновидения (ОС)

В своей простейшей форме осознанное сновидение - это именно то, на что оно похоже: вам снятся сны, в которых вы полностью осознаете происходящее. Большинство людей, осознанно сновидящих, идут дальше и активно формируют свои сны таким образом, чтобы они могли испытать все, что пожелают.

Огромным преимуществом этого является то, что наш мозг уже создает эти реальности сновидений в нашем сознании практически каждый раз, когда мы спим. Итак, у нас уже есть базовая структура, необходимая для начала.

Это означает, что если мы хотим испытывать осознанные сновидения, существует очень короткий список навыков, которые нам необходимо приобрести.

Во-первых, нам нужен способ запоминать свои сны. Если у нас этого не будет, то никакая ясность ума не поможет, потому что, как только мы проснемся, события из наших снов будут выглядеть так, как будто они никогда не происходили. Эта часть довольно проста, даже если вы никогда раньше не могли вспомнить свои сны. В этой книге я делюсь техникой, с помощью которой я быстро и легко перешел от запоминания, возможно, одного сна в год к воспроизведению одного или нескольких снов в ярких деталях каждую ночь.

Во-вторых, нам нужен способ осознавать эти сны. Для большинства людей это самая сложная часть. К счастью, если вы немного знаете о том, как работает мозг, это тоже может стать почти легким делом.

В-третьих, нам нужен способ контролировать свои сны. Во многих отношениях это самая простая часть. Если мы не будем этого делать, то в конечном итоге можем остаться в сознании, но не сможем манипулировать своими снами. Это сделало бы их во многом похожими на мир бодрствования. Что само по себе часто не так уж плохо, но зачем довольствоваться копией реальности, когда у вас может быть все, что вы только можете себе представить?

На самом деле, это единственные навыки, которые нам нужны, чтобы научиться осознанным сновидениям, и позже в этой книге мы расскажем, как овладеть каждым из них.

Итак, если мы немного разберемся в том, как работает разум, нам будет очень легко видеть осознанные сновидения. Это совсем не то, что представляет себе большинство людей, потому что мы воспринимаем свой собственный разум изнутри.

И прежде чем мы перейдем к тому, как именно происходит осознанное сновидение, я собираюсь кратко рассказать о некоторых вещах.

Существует множество моделей того, как работает разум. Мы, гипнотизеры, склонны использовать модель, согласно которой разум состоит из сознательной и бессознательной частей, и эта модель в значительной степени полезна.

Если вдуматься, человеческий мозг, по сути, представляет собой обширную нейронную сеть, в которой информация, накопленная за всю жизнь, хранится в более чем квадриллионах связей между нейронами. И не только это, но и то, что эти связи не являются простыми переключателями. Вместо этого они представляют собой аналоговые хранилища данных с практически бесконечным диапазоном значений.

(В качестве отступления для моих коллег-физиков и математиков: Хорошо, на самом деле, это не бесконечно. Если хотите, не стесняйтесь оценить количество атомов в среднем нейронном соединении и вычислить количество возможных комбинаций и конфигураций. Это действительно очень много. Затем добавьте к этому эффект миелиновой оболочки, и все станет еще масштабнее.)

Вся эта система постоянно меняется. Мы воспринимаем время в секундах, потому что для того, чтобы одно из этих соединений перестроилось в нашем мозгу, требуется несколько миллисекунд.

Данные непрерывно поступают в систему из огромного количества источников. Мы получаем их от датчиков, расположенных по всему телу и внутри него. К ним относятся обычные шесть чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и вестибулярный аппарат, а также множество других чувств, о которых обычно не говорят за пределами областей, где они изучаются, включая такие вещи, как напряжение, чувство голода, различные типы ощущений - от боли, температуры детекции в окружающей среде аллергенов.

Достаточно сказать, что в наше сознание постоянно поступают миллиарды фрагментов информации из окружающей среды и от нашего тела.

Многие из этих фрагментов информации относительно стабильны. Например, температура различных частей нашего тела не сильно меняется, если мы не

предпринимаем каких-либо действий, вызывающих это. Прямо сейчас, когда я пишу это, я сижу на кухне, и в поле моего зрения находится плита... на данный момент это изображение полностью стабильно.

В то же время многие данные постоянно меняются. Прямо сейчас я слышу, как снаружи стрекочут цикады и птицы. Давление на кончики моих пальцев постоянно меняется, когда я печатаю. И я чувствую, как температура моих ладоней колеблется, когда я поднимаю и опускаю руки.

Вдобавок ко всему, к нам постоянно поступает другая информация. Видите ли, наши мысли на самом деле никогда не останавливаются. Мы постоянно думаем о разных вещах. И эти мысли формируют еще один источник информации для нашего разума.

Ага. Наше сознание формируется не только под влиянием окружающей среды, но и под влиянием нашего собственного разума.

Когда информация поступает в наш мозг, наша нейронная сеть перестраивается. Наш мозг организован таким образом, что он эффективно выполняет операцию, известную как разбиение на фрагменты. Именно сюда поступает информация, и реакция нашей нейронной сети создает в нашем сознании абстрактные структуры, известные как блоки. Проще говоря, фрагмент - это представление объекта или концепции в нашем сознании.

Так, например, прямо сейчас в поле моего зрения находится эта плита. Когда я смотрю на нее, информация поступает в мой разум и объединяется с информацией о любой другой плите, с которой я когда-либо сталкивался, а также об окружающей среде, других объектах, похожих на плиту, и связанных с ними мыслях. Когда я смотрю на экран, плита все еще находится в поле моего зрения, но я на самом деле не обращаю на нее внимания и даже не осознаю ее существования.

Учитывая все эти данные, поступающие в наш мозг, вы можете спросить, как много из них мы можем осознать одновременно. Этот вопрос был изучен, и оказалось, что ответ заключается всего в четырех вещах.

Поскольку наш мозг очень быстро обрабатывает информацию, если мы проведем эксперимент, то, как правило, обнаружим, что большинство людей могут отслеживать от 5 до 9 событий одновременно. Немного потренировавшись, они могут достичь показателя в 11.

Это не так уж много, если учесть миллиарды фрагментов информации, постоянно поступающих в наше сознание и формирующих его.

Мы, гипнотизеры, обычно справляемся с этим, рассматривая все то, о чем мы сейчас не думаем, как подсознание, а ту крошечную горстку вещей, о которых мы думаем, как сознание.

Существует несколько других моделей, и все они сводятся к одному и тому же: как человеческие существа, в любой момент времени сознательно мы способны обращать внимание только на мельчайшую часть нашего текущего опыта, и этот текущий опыт включает в себя любые мысли, которые у нас могут возникнуть.

Если вы человек духовный или религиозный, не стесняйтесь включать это в суть дела. Я не буду подробно останавливаться на этих темах в этой книге, потому что, хотя они и являются важной частью осознанных сновидений для многих людей, они не обязательны для того, чтобы это работало. И не только это, но и то, что, если бы я попытался их описать, многие люди с разными взглядами стали бы жаловаться, и в итоге эта книга заняла бы много-много тысяч страниц. Просто существует слишком много разных способов их выполнения, и это не то, о чем эта книга.

Достаточно сказать, что если религия или духовность, или то и другое вместе, важны для вас, вы почти наверняка улучшите свой опыт осознанных сновидений, уделив им несколько минут. И человек, который лучше всех знает, как это сделать, - это вы.

Итак, как все это связано с осознанными сновидениями?

Что ж, когда мы засыпаем, мы теряем большую часть информации, поступающей из внешнего мира. Обычно темно и наши глаза закрыты, поэтому мы теряем визуальную информацию. Обычно мы лежим в удобном, безопасном и теплом месте, поэтому теряем кинестетическую информацию. Мы ничего не едим, поэтому теряем вкусовые качества пищи. Обычно мы мало двигаемся, поэтому наше восприятие температуры и положения тела еще больше снижается.

Я уверен, вы поняли идею.

Но что не останавливается, так это наши мысли. Они не могут остановиться, потому что в противном случае мы были бы мертвы. Наши мысли меняются местами. Иногда они тихие, и мы мирно погружаемся во все более глубокий сон. В других случаях они становятся активными и приближаются к тому уровню, на котором находятся, когда мы бодрствуем.

Мы склонны думать о себе как о бодрствующем или спящем существе, но на самом деле мы существуем в диапазоне от полного бодрствования,

бдительности и полного погружения в настоящий момент до глубокого сна или даже комы.

Когда мы спим, мы проходим через, в значительной степени, автоматизированный процесс, при котором в течение примерно 90 минут мы начинаем с относительно легкого сна, погружаемся в глубокий сон, снова погружаемся в легкий сон, а затем видим короткие сновидения. Этот цикл повторяется несколько раз за ночь.

Кстати, если вы когда-нибудь просыпались с ощущением усталости, несмотря на то, что, по-видимому, проспали всю ночь, это часто происходит из-за того, что мы просыпаемся в неправильный момент цикла сна. Когда мы просыпаемся в конце цикла сна, мы обычно чувствуем себя хорошо отдохнувшими. И самый простой способ проснуться в нужный момент нашего цикла сна - позволить этому происходить естественным образом. Вот почему будильники - это действительно плохая идея.

Опасны ли осознанные сновидения?

Теперь, прежде чем мы перейдем к тому, как создать осознанные сновидения, чтобы они начали вам сниться, важно, чтобы мы рассмотрели несколько вещей, которые могут произойти, чтобы вы не испугались или, что еще хуже, не воплотили свои сновидения в реальной жизни, если они с вами произойдут.

По, как я надеюсь, очевидным причинам, если мы будем разыгрывать в реальной жизни все, что может произойти в нашем воображении, это может привести к печальным последствиям. Итак, когда мы видим сны, нашему телу нужен какой-то способ не разыгрывать то, что происходит в этих снах. К счастью, в наш мозг встроен удобный механизм, который, по сути, лишает нас способности двигать большинством мышц.

Это явление, известное как сонный паралич, может быть пугающим, если вы просыпаетесь, когда оно еще действует. Сонный паралич - это естественный процесс, который происходит, когда мы видим сны. Он существует для того, чтобы обезопасить нас и окружающих. Я упоминаю об этом здесь, потому что, когда вы начинаете работать над созданием осознанности в своих сновидениях, возрастает вероятность того, что вы проснетесь в тот момент, когда ваш сонный паралич все еще продолжается.

Существуют различные методы преодоления сонного паралича, и для наших целей здесь достаточно знать, что это абсолютно безопасный и естественный процесс, и что если вы испытываете его при пробуждении, худшее, что может случиться, - это то, что вы снова заснете.

Даже до того, как я узнал, как преодолеть сонный паралич, он никогда не длился дольше 15 минут после пробуждения, так что все, что вам действительно нужно сделать, - это немного подождать и подумать о чем-нибудь другом. По крайней мере, это прекрасная возможность начать планировать свой день.

Просто убедитесь, что вы не концентрируете свое внимание на самом сонном параличе. Это единственная причина, из-за которой он может продолжаться "бесконечно".

Далее у нас галлюцинации. Многие люди считают, что галлюцинации возникают только тогда, когда что-то не так (например, при недосыпании, приеме слишком большого количества лекарств и т.д.). Это далеко от истины.

На самом деле наше восприятие мира - это галлюцинация, которая разыгрывается на мультисенсорном экране внутри нашего разума.

Когда мы бодрствуем, эти галлюцинации в основном порождаются информацией, поступающей из внешнего мира. Но существует также постоянный поток информации, поступающей из наших мыслей.

Галлюцинации, как правило, принимают форму сконструированного восприятия с помощью любого или всех наших органов чувств. Когда у вас возникают галлюцинации, вам может показаться, что вы слышите звук, которого на самом деле нет, или ощущаете прикосновение, даже если ваша кожа не соприкасается ни с чем.

Мы также можем испытывать негативные галлюцинации, когда мы не ощущаем (в широком смысле) того, что есть на самом деле. Если вы когда-нибудь были полностью поглощены хорошей книгой или фильмом, вы, вероятно, испытывали ощущение, что все, кроме сюжета, за которым вы следили, ускользает от вашего внимания. Это всего лишь один из многих видов негативных галлюцинаций.

В зависимости от вашего уровня владения галлюцинациями, вы можете испытывать даже зрительные галлюцинации.

Чтобы дать вам представление о возможном диапазоне ощущений, я лично был способен испытывать слуховые галлюцинации на протяжении всей своей жизни, до такой степени, что я никогда не утруждал себя включением музыки, потому что в моей голове постоянно звучит звуковая дорожка, которая звучит точно так же, как настоящая. У меня, напротив, зрительные галлюцинации не возникали до тех пор, пока я не стал подростком, да и то только с закрытыми глазами. Только когда мне перевалило за 30, я смог справиться со

зрительными галлюцинациями с открытыми глазами. И только когда мне перевалило за 40, я, наконец, смог испытать кинестетическую галлюцинацию.

Ага. Я довольно поживоват...

Другие люди легко переживают зрительные галлюцинации, но испытывают трудности со слуховыми или кинестетическими. Возможны любые комбинации, и всем им можно научиться. И поскольку наша западная система образования не учитывает эти аспекты, у нас, как правило, нет базового уровня, по которому мы могли бы себя оценивать, так что на самом деле нет никакого способа определить, на какой шкале мы находимся, кроме как пройти через этот опыт.

Точно так же я работал с людьми, которые довольно легко могут испытывать полноценные сенсорные галлюцинации с помощью простого гипноза.

Причина, по которой это важно знать, заключается в том, что, когда мы начинаем играть с такими вещами, как осознанные сновидения, мы тренируем свой разум воспринимать какую-то часть наших мыслей как реальность. Это может иметь эффект "потока". Если вы никогда раньше не испытывали галлюцинаций или если вы похожи на большинство людей и испытывали их, но не осознавали, что это галлюцинации, вы потенциально можете оказаться в опасной ситуации.

Хорошей новостью является то, что когда вы научитесь осознанному сновидению, вы одновременно научитесь контролировать свои галлюцинации, поскольку и те, и другие вызваны одними и теми же психическими процессами. Я придерживаюсь мнения, что это намного лучше, чем положение, в котором находится большинство людей, когда они не только не могут сказать, что что-то является галлюцинацией, но и ничего не могут сделать, чтобы это отключить.

Короче говоря, если вы не научитесь осознанным сновидениям, вы постоянно рискуете поверить в реальность происходящего, в то время как, на самом деле, это всего лишь фантазии вашего разума. Представьте, что могло бы случиться, если бы у вас начались галлюцинации за рулем. Это было бы плохо, не так ли? Как только вы научитесь контролировать свои сны и, как следствие, любые галлюцинации, которые могут у вас возникнуть, этот риск может быть значительно снижен.

Так вот, точно так же, как мы можем видеть галлюцинации, которые, по сути, являются не чем иным, как формой сновидения в состоянии полного бодрствования, мы можем делать и обратное. То есть, возможно видеть во сне, что вы проснулись, хотя вы все еще крепко спите. Единственным реальным

следствием этого является то, что если вы думаете, что бодрствуете, в то время как на самом деле все еще спите, вы впустую тратите сновидение, которое могли бы сформировать любым способом, который только пожелаете!

Как вы, наверное, уже догадались, на самом деле мы никогда полностью не спим и не бодрствуем. Скорее всего, мы существуем на таком уровне сознания, при котором наше состояние меняется от момента к моменту.

Возможно, вы слышали о других методах, таких как медитация, осознанность и гипноз, и вам интересно, как они связаны с осознанными сновидениями. Поскольку все они связаны с разумом, не будет ложью сказать, что все они являются различными аспектами одного и того же явления. В частности, каждый из них представляет собой различные средства управления поведением нашего разума.

Во время медитации мы эффективно тренируем себя глубоко сосредотачиваться и рассматривать вещи со всех возможных точек зрения. Когда мы делаем это, это укрепляет способности нашего разума в таких областях, как творчество.

Осознанность - это скорее способность полностью присутствовать в настоящем моменте и обращать внимание на происходящее. Это улучшает наше восприятие того, что нас окружает и находится внутри нас. Это также является ключевым фактором осознанности сновидений. Если вы хотите быть осознанным в своих снах, гораздо проще, если вы уже можете делать это в состоянии бодрствования.

Напротив, несмотря на то, что в нем используются аналогичные техники, самовнушение - это скорее доступ к самой большей части нашего разума, к которой у нас обычно нет доступа, и внесение изменений для преодоления любых проблем, с которыми мы можем столкнуться.

А сам по себе гипноз - это состояние, в котором мы обходим сознательное вмешательство (так как наш логический ум пытается все испортить), чтобы добиться глубоких изменений. Или просто повеселиться.

Как вы можете себе представить, каждый из них тесно переплетен с другими. Многие методы, которые гипнотизеры используют для введения испытуемых в состояние гипноза, в точности совпадают с теми, которые используются медитирующими и теми, кто практикует осознанность.

Что подводит нас к заключительному пункту этой главы. Если вы спросите большинство людей, они скажут вам, что легко могут отличить воображаемое от реального.

В этом есть доля правды и доля неправды.

Это правда, что наш сознательный, логичный ум, как правило, может довольно легко провести это различие. И это та часть нас, о которой мы больше всего осведомлены. Именно это и означает "сознательный".

Однако наше подсознание (это все, о чем мы сейчас не подозреваем) работает совсем не так. Вместо этого бессознательная часть нашего разума просто обрабатывает информацию и связывает одно с другим. По большей части он вообще не видит разницы между чем-то реальным и чем-то воображаемым.

К счастью, когда мы обращаем внимание на то, что происходит вокруг нас, мы можем эффективно блокировать проникновение многих вещей в наш разум. Если мы не обращаем внимания, такого фильтра не существует.

Я сильно упрощаю, но полезно понимать, что у нас есть крошечная часть нашего разума, которая может подсказать нам, что, скорее всего, реально, и огромная часть нашего разума, которую мы на самом деле вообще не видим, которая предполагает, что все реально, независимо от того, реально ли это или нам это просто кажется.

Как вы можете себе представить, это хорошая новость, если мы хотим использовать наши осознанные сновидения для изучения и отработки новых навыков!

Как?

Итак, как именно мы видим осознанные сновидения? И как мы запоминаем свои сны, чтобы даже знать, что они происходили?

Давайте начнем с того, что такое сон. В самом простом смысле, сон создается, когда наш разум проигрывает события нашей жизни, пока мы спим. Из-за того, как работают нейронные сети, конечный результат часто совсем не похож на то, что происходит в нашей жизни. Это дает нам огромные преимущества, поскольку означает, что мы можем делать буквально все, что захотим, в своих сновидениях, как только научимся их контролировать.

Вы также можете добавить любое духовное значение, соответствующее вашим конкретным убеждениям. Я не могу этого сделать, потому что не знаю вас, и все люди разные.

Я разделил эту главу на разделы, в которых рассказывается о каждом компоненте, который обычно требуется для того, чтобы постоянно испытывать осознанные сновидения. Это сделано для того, чтобы после того, как вы

прочтете его один раз, вы могли легко найти любой навык, над которым вы работаете, для использования в будущем.

Как работает наш мозг

Интересная особенность нашего разума заключается в том, что он имеет тенденцию работать по замкнутому кругу. Когда мы думаем о чем-то, мы, как правило, в конечном итоге думаем еще об одном и том же. Это происходит потому, что наш разум постоянно получает информацию не только извне, но и из наших собственных мыслей.

Если вы умеете программировать, вы можете быстро выяснить не только, почему это происходит, но и то, что это гарантированно происходит внутри нейронной сети, которая питает саму себя.

Видите ли, принцип работы нашего мозга (и других нейронных сетей) таков, что при одновременной стимуляции двух нейронов они, как правило, соединяются. Конечным результатом этого является то, что когда мы воспринимаем несколько событий одновременно, они в конечном итоге оказываются связанными в нашем сознании. Как только это произойдет, размышления о нашем опыте будут способствовать укреплению этих связей. Вот почему мы можем мысленно пересмотреть свои записи после занятий и обнаружить, что наша память о том, что мы изучали, улучшается.

Кроме того, имейте в виду, что это происходит на всех уровнях. Прямо сейчас я сижу на пляже, и передо мной только что приземлилась чайка. Я смотрю на ее голову и замечаю, что у нее оранжевый клюв с почти черным кончиком.

Теперь в моих глазах находятся миллионы рецепторов, которые, по сути, эквивалентны пикселям на экране. ПЗС-матрица - еще лучшая аналогия, но большинству людей легче визуализировать экраны.

Вероятно, существуют сотни, если не тысячи рецепторов, которые улавливают оранжевую окраску и передают ее в мою нейронную сеть. Все это сочетается со всеми предыдущими представлениями об этом оттенке оранжевого, а также с более конкретными представлениями о чайках и более широкими представлениями о птицах, животных и предметах. И многое другое. Это происходит постоянно и в самых разных масштабах. Когда мой разум создает образ клюва, он одновременно создает образы чайки и пляжа за ним и связывает все это воедино с моим прошлым опытом.

Эти постоянные связи и ассоциативные связи с другими подобными вещами в нашем сознании также объясняют, почему нам действительно легко вспоминать счастливые воспоминания, когда мы счастливы, и трудно

запоминать грустные. И почему нам трудно вспоминать счастливые воспоминания, когда нам грустно.

И не только это, но и то, что когда мы думаем о чем-то важном, нам гораздо легче получить к этому доступ. Вы, вероятно, можете точно вспомнить, что ели на завтрак сегодня утром, но большинство людей с трудом вспомнили бы, что они ели на завтрак в восьмой вторник 2007 года.

Когда мы складываем все это воедино, в итоге получаются интересные вещи.

Прежде всего, если мы хотим, чтобы что-то происходило в наших сновидениях, у нас гораздо больше шансов на это, если мы будем постоянно думать об этом в течение дня.

Как вспоминать

На нашу способность запоминать материал влияют, по сути, две вещи. Как вы, наверное, заметили в школе, когда мы повторяем что-то много раз, это, как правило, застревает у нас в голове. Вот как работает механическое запоминание. Если вам захочется, вы можете поиграть с программным обеспечением для нейронных сетей и очень быстро обнаружите, что чем больше вы подкрепляете некоторые данные, многократно вводя их в нейронную сеть, тем прочнее становятся связанные с ними связи.

Другой способ немного более тонкий. У всех нас в жизни случаются события, которые мы вспоминаем с кристальной ясностью, несмотря на то, что они не повторяются. Если вы на мгновение задумаетесь о них, то заметите общую тему. Каждый раз с этим была связана какая-то сильная эмоция. Это подсказывало вашему мозгу, что это важно.

Как оказалось, негативные эмоции гораздо эффективнее заставляют нас вспоминать что-то, чем положительные эмоции.

Причина этого гораздо более очевидна, чем может показаться на первый взгляд. Если вспомнить наших далеких предков в доисторические времена, то не имело большого значения, забывали ли они о таких вещах, как веселый смех у костра со своими друзьями. Но это имело большое значение, если они забывали, что быть съеденным львами - это плохо. По прошествии тысяч лет люди, забывавшие о таких вещах, вымерли, поскольку их съедали до того, как у них появлялись дети, которым они могли передать свою забывчивость.

Перенесемся в 21 век, и мы обнаружим, что есть две вещи, которые мы все можем использовать для создания воспоминаний. Первое - это повторение, а второе - это сильные эмоции, когда мы формируем воспоминание. Чем сильнее

мы можем вызвать эмоцию, тем меньше раз нам придется что-то повторять, прежде чем мы сможем это надежно запомнить.

Как я уже упоминал, негативные эмоции, как правило, более эффективны в этом отношении, чем положительные. Это не повод использовать негативные эмоции, чтобы помочь нам вспомнить. Это скорее тот случай, когда мы хотим убедиться, что положительных эмоций, которые мы испытываем при формировании воспоминаний, несколько больше, чем негативных, которые мы испытываем на протяжении всей нашей повседневной жизни. Если мы этого не сделаем, то в конечном итоге наши сновидения могут быть пропитаны негативом. Не знаю, как вы, а я предпочитаю избегать ночных кошмаров!

В контексте того, чтобы убедиться, что позитивные эмоции оставляют в нашем сознании больший след, чем негативные, они могут быть более длительными и сильными. Обычно это некоторая комбинация того и другого.

Насколько это важно, у каждого человека по-разному. Все, что я могу предложить по этому поводу, - это поэкспериментировать, повеселиться и узнать, что у вас получится.

Итак, почему я все это упоминаю? Мы вернемся к этому чуть позже, когда перейдем к проверке реальности и закреплению. А пока просто испытайте сильное чувство гордости и достижений, даже самодовольства или любую другую положительную эмоцию, которая вам подходит, думая о том, что теперь вы знаете два способа изготовления любой карты памяти. Либо вы повторяете это, как я только что сделал, либо генерируете сильную эмоцию, чтобы сообщить своему мозгу, что это важно.

Конечным результатом всего, что мы рассмотрели до сих пор, является то, что наши сны, как правило, отражают нашу реальность за предыдущие дни, недели и даже годы. И чем более свежими являются события, тем больше они влияют на наши сновидения.

Важность планирования

У вас когда-нибудь было такое, что вы шли в супермаркет, чтобы купить только что-то одно, и возвращались с кучей продуктов, а придя домой, понимали, что купили все, кроме той единственной вещи, ради которой вы туда ходили? Я знаю, что у меня было. А если вы этого не делали, то почти наверняка знаете людей, которые это делали.

Мы идем туда с одним-единственным намерением и стараемся оставаться сосредоточенными на нем. Но наше сознание может сосредоточиться только на пяти вещах одновременно. Как только мы выходим за рамки этого, наш успех

во многом зависит от везения, если только у нас нет какого-то процесса, которому можно следовать. Есть простые способы обойти это. Например, мы можем составить список покупок. Мы также можем использовать такие методы, как метод локусов, чтобы легко вернуться к этому воспоминанию.

Если вы с этим не знакомы, то, по сути, метод локусов работает путем сопоставления того, что мы хотим запомнить, с тем, что мы можем легко запомнить. Например, вы, вероятно, можете прямо сейчас закрыть глаза и представить, где что находится в вашем доме. Вероятно, вы можете сделать это для многих мест, в которых вы когда-либо жили.

Итак, один из способов использования метода локусов может заключаться в том, что вы четко видите комнату в своем доме, отмечаете несколько мест в этой комнате, а затем мысленно помещаете в каждое из этих мест по одной вещи, которую хотите вспомнить. Естественно, вам нужно будет либо повторить это несколько раз, либо вызвать сильную эмоцию, если вы хотите, чтобы это действительно сработало.

Затем, когда вы захотите запомнить конкретный предмет, все, что вам нужно сделать, это подумать об этом месте в вашем доме, что большинству людей сделать очень легко, и предмет, который вы хотели запомнить, как правило, сразу же всплывает у вас в голове.

Понимание этого момента - один из ключей к достижению осознанности в своих сновидениях.

Теперь, когда мы знаем, что наши сны, как правило, отражают нашу недавнюю реальность, это дает нам основу для их формирования. Хотя можно изменить форму нашей сновидения изнутри, если мы хотим быть эффективными, как правило, рекомендуется как можно ближе подойти к тому, чего мы хотим, еще до того, как мы начнем.

Подумайте об этом: если мы сядем в машину и поедем куда-нибудь наугад, то, скорее всего, не попадем куда нам надо. Но если мы заранее решим, что поедем в следующий город, мы, как правило, доберемся туда.

Если мы хотим исследовать доисторические времена в наших снах, это не поможет нам достичь цели, если мы проведем время непосредственно перед сном, размышляя о драмах в офисе, просматривая новости или даже планируя, что мы будем делать завтра. С другой стороны, нам будет очень полезно, если мы потратим это время на размышления о том, какими, должно быть, были те доисторические времена, какие существа обитали вокруг и так далее.

Когда мы намеренно формируем свои мысли непосредственно перед сном, у нас гораздо больше шансов увидеть сны, которые каким-то образом связаны с этими мыслями.

Что вы можете делать в сновидениях

Прежде чем мы перейдем к планированию сновидений, нам нужно затронуть еще одну тему. И эта тема касается того, что именно мы можем делать в своих сновидениях.

Ответ на этот вопрос прост. В наших снах мы можем делать буквально все, что только можем вообразить. Законы физики здесь неприменимы. Законы реальности неприменимы. Математика и логика могут работать по-разному, как вы пожелаете. При достаточной практике даже люди из ваших снов могут реагировать так, как вы того пожелаете. В конце концов, они - часть вас самих. И если вы хотите провести время во сне, ощущая себя инопланетной амёбой, плывущей в космосе в далекой галактике, то ничто не стоит у вас на пути, кроме вашего внутреннего желания отправиться туда.

Наши сновидения можно разделить на две большие категории, и, как и в реальной жизни, в сновидениях могут присутствовать элементы обеих категорий.

Во-первых, нам могут сниться сны, в которых мы исследуем и пробуем что-то новое.

Возможно, мы хотим навестить динозавров, полетать на спине птеродактиля или провести время с вампирами. Возможно, вы похожи на меня и просто хотите оказаться в теплом и расслабляющем месте, где дует легкий ветерок. А может быть, вам захочется побывать в совершенно другом месте... на чужой планете, на дне океана или, возможно, в тихом монастыре... вам доступно любое место и любое время.

И не только это, но и то, что в своих снах вы можете стать не только другими людьми и увидеть мир сновидений их глазами, вы также можете стать другими существами. Может быть, вы хотели бы быть котенком, который впервые игриво исследует сад. Если вы действительно захотите, вы можете превратиться даже в неодушевленные предметы, такие как камни, и познавать мир таким образом. Или, возможно, вы хотели бы испытать, каково это - быть звездой, питающей энергией вашу собственную солнечную систему.

Возможности безграничны, и как только вы научитесь осознавать свои сновидения, единственным ограничением станет ваше воображение.

Во-вторых, нам могут сниться сны, в которых мы изучаем и применяем на практике новые навыки.

Этот сон немного отличается, потому что нам действительно нужен некоторый материал для работы, прежде чем мы начнем сновидеть.

Я слышал, что многие люди, видящие осознанные сновидения, заявляют, что в книгах во сне нет слов или что слова в книгах во сне меняются, когда вы отводите взгляд.

Все, что я могу сказать по этому поводу, так это то, что если вы не нашли времени сначала прочитать книгу, которую хотите изучить в своих сновидениях, то не стоит удивляться, если она окажется нестабильной. Когда я решаю заниматься во сне, самое первое, что я делаю, - это проверяю, усвоил ли я материал наяву. В противном случае моему мозгу не за что зацепиться. И я обнаружил, что, когда я занимаюсь этим, тексты во сне становятся такими же стабильными, как и книги в реальном мире.

То же самое происходит и со всем остальным, что вы хотите изучить или практиковать в своих сновидениях. Сначала вашему разуму нужно за что-то ухватиться. Если вы хотите освоить этот новый прием игры в гольф, вам сначала нужно узнать, на что это похоже. Возможно, вам будет достаточно взглянуть на несколько фотографий, но большинству людей, вероятно, придется взять клюшку и попытаться взмахнуть ею несколько раз, прежде чем мы начнем сновидеть.

Как только мы это делаем, наш разум в общих чертах понимает, как работает конкретная вещь, и мы начинаем сновидеть об этом.

Так как же нам воплотить это в жизнь?

Что ж, самый первый шаг - сознательно решить, что именно нам будет сниться сегодня ночью. Мы делаем это, когда еще не спим.

Как правило, чем больше деталей мы продумываем в своих планах на сон, тем больше вероятность того, что мы увидим эти сны.

Важной частью обучения осознанному сновидению является измерение того, что происходит с вами каждый раз, когда вы видите сон. Самый простой способ сделать это - записать все происходящее. Вы можете сделать это с помощью журнала сновидений, обычного дневника или даже приложения на вашем телефоне. Если вы хотите, чтобы я помог вам разобраться в этом процессе, я подготовил для вас руководство по планированию сновидений и дневник, который вы сможете найти там, где купили эту книгу: "Планировщик осознанных сновидений" Макса Транса.

Если я правильно подберу цвета, на обложке будет даже фотография пляжа, на котором я сидел, когда упомянул чайку.

Теперь вы, возможно, задаетесь вопросом, действительно ли вам нужно составить свой план и вести дневник того, что происходит в ваших снах, и ответ - да, вам это нужно.

Если вдуматься, то каждый день у нас возникает бесчисленное множество мыслей, и мы забываем большинство из них, как только они возникают. Подсознательная часть нашего разума на самом деле никак не может определить, какие из них важны, кроме того, что они часто повторяются и вызывают сильные эмоции. Так что, по-вашему, что, скорее всего, победит и воплотится в ваших сновидениях, если вы будете только думать об этом: сновидение, на планирование которого вы потратили пять минут или те десять часов или больше, которые вы провели на работе?

Точно так же, когда мы записываем что-то в документ на нашем телефоне или компьютере... хорошо... большинство из нас каждый день набирают бесчисленное количество бессмысленных слов на одном или обоих из этих типов устройств. И это говорит нашему мозгу о том, что то, что мы записываем на электронном устройстве, не важно.

С другой стороны, в наши дни большинство людей почти никогда не записывают что-либо от руки. А когда мы это делаем, то, как правило, только то, что важно для нас. Наше подсознание может быстро учиться, и поэтому оно автоматически предположит, что если что-то написано от руки, то это должно быть важно.

Практический вывод таков: если вы хотите добиться наилучших результатов, составляйте планы своих сновидений от руки.

По той же причине вы, вероятно, добьетесь лучших результатов, если купите специальный ежедневник для осознанных сновидений, чем если бы вы просто использовали листы бумаги из принтера. По сути, покупка планировщика осознанных сновидений и дневника для определенной цели подсказывает вашему подсознанию, что это, должно быть, важно.

Основное правило заключается в том, что чем больше вы можете сказать своему подсознанию о том, что что-то важно, тем больше вероятность того, что оно обратит на это внимание и действительно сделает то, чего вы от него хотите.

Тем не менее, любая форма письма лучше, чем просто размышление об этом. Поэтому, если у вас еще нет ежедневника, возьмите ежедневник (или лист

бумаги из принтера) и ручку и уделяйте несколько минут ответам на эти вопросы каждый раз, когда вы планируете свои сновидения:

Какое сегодня число?

Во сколько я лягу спать?

Есть ли какие-то эмоциональные или иные проблемы, которые могут нарушить мой сон?

Сколько кофеина я выпил сегодня?

Сколько алкоголя я выпил сегодня?

Какие лекарства я употребил сегодня?

Какую цель я поставлю перед собой на сегодняшнюю ночь?

О чем я буду сновидеть сегодня ночью?

Я обнаружил, что кофеин не оказывает существенного влияния на мою способность видеть сны или осознавать их содержание. Но я также не склонен пить кофе после обеда и редко выпиваю больше двух чашек в день.

Я слышал от других, что кофеин действительно оказывает разрушительное воздействие на сновидения, поэтому вам придется проверить это на себе, если кофеин важен для вас.

Напротив, даже двух стандартных порций алкоголя достаточно, чтобы значительно подавить мои сновидения. Если вы живете где-то, где другие наркотики разрешены, вы, вероятно, с ними вы столкнетесь с тем же. Как правило, если вы хотите видеть яркие сны, рекомендуется избегать веществ, которые мешают нормальной работе вашего мозга.

Исключением из этого правила, вероятно, является аяхуаска. Там, где я живу, аяхуаска запрещена, поэтому я сам ее не пробовал, но от многих людей слышал, что она может вызывать очень интересные эффекты. Если вы живете в стране, где это разрешено законом, я настоятельно рекомендую вам не пробовать это без надлежащего контроля со стороны эксперта. В мире существует множество историй о том, как у людей случаются психические расстройства или даже они умирают от употребления этого конкретного препарата.

С другой стороны, шаманы, по-видимому, тысячелетиями использовали аяхуаску для усиления своих переживаний осознанных сновидений, поэтому было бы оплошностью не включить сюда хотя бы упоминание об этом.

Однако, возвращаясь к вопросам... цель всех этих вопросов - дать вам возможность отследить влияние каждой вещи на вашу способность сновидеть.

Например, если вы заметили, что никогда не вспоминаете свои сновидения после того, как выпили накануне четыре чашки кофе, у вас будет возможность решить, что важнее - кофе или ваши сновидения.

Когда вы выбираете цель своего сновидения, это должно быть то, чего вы хотите достичь. Как и в случае поездки в другой город, мы вряд ли достигнем цели, если не знаем, в чем она заключается. Это может быть что угодно: восхождение на Эверест, посещение Древнего Рима, отработка нашей техники вязания или что-нибудь еще, что вам нравится. Но нам нужно это установить, поскольку без цели мы не сможем определить, достигли ли мы ее на следующее утро.

Что подводит нас к последнему вопросу: о чем я буду сновидеть сегодня вечером? В этом вопросе главное - соблюдать баланс. Не стоит писать слишком мало, потому что ваш мозг не сочтет это важным. Также не стоит писать слишком много, потому что это может ограничить ваши сновидения. Кроме того, когда людям приходится тратить много времени на планирование чего-то, например, сновидеть, подсознание решает, что легче вообще не заниматься планированием.

Я полагаю, что оптимальное время для начала планирования - это, возможно, несколько минут. Подумайте о том, какую шикарную форму вы хотели бы придать своим мечтам. Пример может выглядеть следующим образом:

Сегодня ночью мне приснится, что я лечу вокруг доисторического острова на спине птеродактиля. На острове есть вулкан, и лава бурлит внутри кратера, но не переливается через край. Остров покрыт деревьями и окружен великолепными пляжами с золотистым песком. Я вижу, как по острову бродят тираннозавры и бронтозавры, и собираюсь прокатиться на спине одного из них после приземления птеродактиля. Небо ярко-голубое, и по нему плывут несколько пушистых белых облаков.

Достигая такого уровня детализации, мы определяем, как будет выглядеть основная структура, оставляя при этом достаточно места для исследований и открытий нового. Возможно, произойдет извержение вулкана. Возможно, мы найдем хижину, где сможем переночевать. Может быть, мы найдем гамак

высоко на деревьях и проведем некоторое время, лежа на солнышке и глядя на океан и голубое небо. Или вообще на что-нибудь другое.

Обратите внимание, что в приведенном выше абзаце, где я описываю сон, он написан в настоящем времени. Это не в будущем. Это не в прошлом. Это не написано как возможность. Это то, что происходит сейчас. Это важно, потому что делает ситуацию немного более реальной для нашего сознания. Чтобы убедиться в этом, прокрутите в уме каждый из этих абзацев и обратите внимание, какой из них кажется более реальным и убедительным:

Сначала наш первоначальный абзац.:

Сегодня ночью мне приснится, что я лечу вокруг доисторического острова на спине птеродактиля. На острове есть вулкан, и лава бурлит внутри кратера, но не переливается через край. Остров покрыт деревьями и окружен великолепными пляжами с золотистым песком. Я вижу, как по острову бродят несколько тираннозавров и бронтозавров, и после приземления птеродактиля я собираюсь прокатиться на спине одного из них. Небо ярко-голубое, и по нему плывут пушистые белые облака.

А теперь давайте сделаем его немного более размытым:

Сегодня ночью было бы неплохо, если бы мне приснился сон. В этом сне я мог бы каким-нибудь образом облететь вокруг доисторического острова. Там мог бы быть вулкан и несколько деревьев, может быть, даже пляж и несколько случайных динозавров.

Прокрутите в уме каждый из этих абзацев и обратите внимание на разницу.

Еще одна вещь, которую важно понимать, - это то, что здесь нет жестких правил. Вам нужно будет поэкспериментировать, чтобы определить оптимальный объем текста и оптимальный уровень детализации. Когда вы планируете свои сновидения, записывая их заранее, у вас есть дополнительный бонус - вы можете оценить результаты. Это означает, что со временем вы сможете понять, что вам подходит, а что нет.

После того как вы составите план своего сновидения, потратьте несколько минут на то, чтобы представить, на что это будет похоже, какими будут цвета, какие звуки и запахи. Чем больше деталей вы сможете добавить в свое воображение перед сном, тем больше вероятность того, что вы увидите эти детали во сне. В идеале вы хотите засыпать, мечтая о том, каково это - пережить тот сон, который вы запланировали.

Искажение времени

Слышали ли вы выражение, что кастрюля, за которой следят, никогда не закипит? Если нет, то в следующий раз, когда у вас будет такая возможность, налейте в кастрюлю немного холодной воды, поставьте ее на плиту, включите нагреватель, включите секундомер и ничего не делайте, только подождите, пока она закипит. В частности, убедитесь, что вы ни с кем не разговариваете, не читаете что-либо на своем телефоне, не смотрите на секундомер и не занимаетесь чем-либо еще, чтобы занять себя.

Теперь, в зависимости от начальной температуры воды, атмосферного давления, влажности, начального объема воды и скорости, с которой тепловая энергия передается в воду, это может занять много или мало времени. Если вы наполнили небольшую кастрюлю холодной водой, то она, вероятно, закипит менее чем за десять минут.

Итак, вы проводите эксперимент. Наполните кастрюлю и подождите, пока она закипит. Больше ничего не делайте, пока вы ждете.

Кажется, что прошло очень много времени, не так ли? И все же, когда вы потом смотрите на секундомер, становится ясно, что прошло всего несколько минут.

Правда в том, что наше восприятие времени непостоянно. Есть виды деятельности, которые мы можем выполнять, когда кажется, что время тянется вечно, а есть виды деятельности, когда кажется, что оно исчезает в мгновение ока.

И хуже всего то, что, если вы не знаете, как это контролировать, по умолчанию больше всего времени занимают скучные, неинтересные действия, которыми мы не хотим заниматься. И это веселые, захватывающие моменты, когда мы находимся в состоянии потока, которые, кажется, исчезают в мгновение ока.

Это хорошая новость, когда речь заходит о сновидениях.

Видите ли, наш разум знает, как регулировать время, которое мы воспринимаем. Вот почему мы получаем такие эффекты, когда чего-то ждем или когда нам весело. Просто большинство людей не знают, как делать это осознанно.

Удобно, что именно наше подсознание управляет этим явлением. И именно наше подсознание управляет нашими сновидениями.

Конечным результатом этого является то, что если мы хотим провести в своих сновидениях как можно больше времени, то довольно часто все, что нам нужно сделать, это решить, как долго мы будем там находиться при планировании.

Так, например, мы можем начать свой план с утверждения, подобного:

В моем сегодняшнем сне я проведу целый день, плавая вокруг Бермудских островов на 45-футовой парусной лодке.

Затем мы добавим подробности о том, сколько времени мы собираемся потратить на выполнение каждого вида деятельности в этот день. Когда мы делаем это, наше подсознание, как правило, автоматически заставляет нас переживать достаточно времени, чтобы вместить все это в себя.

В гипнозе у нас есть другие способы намеренно увеличить количество времени, которое вы воспринимаете. Я не собираюсь здесь вдаваться в подробности, потому что в случае со сновидениями, обычно, достаточно включить намерение в свой план.

Если вы заинтересованы в дальнейшем изучении искажения времени, то процесс, который я описываю в своей книге "Формула самогипноза", специально разработан для того, чтобы вызвать значительное искажение времени.

Ваша лаборатория сновидений

Предположим, что вы хотите чему-то научиться во сне. Возможно, вы хотите найти креативное решение проблемы, которую вы пытались решить. Или, может быть, вы хотите попрактиковаться в каком-то физическом навыке.

Вы можете сделать это, создав в своем плане то, что я называю лабораторией сновидения.

Хотя я и назвал это лабораторией, это в основном потому, что я ученый. Вы можете назвать свою лабораторию так, как вам удобно.

Если вы увлекаетесь спортом, то, вероятно, для вас будет полезнее выбрать подходящее место для занятий этим видом спорта.

И если вы хотите заниматься каким-то ремеслом, вам следует выбрать место, где вы сможете практиковаться в этом ремесле.

Главное, чтобы дизайн вашей лаборатории соответствовал поставленной задаче.

Поскольку я физик и гипнотизер, лаборатория моих сновидений (естественно) расположена в древнем каменном замке с лабораторными столами, бурлящими смесями с трубками, коническими колбами и катушками Теслы. В нем также есть всевозможные технологические устройства, а также возможность вызвать практически любого ученого из истории. И из будущего.

Чтобы создать лабораторию своей сновидения, вам нужно только решить, для чего она нужна, а затем составить план ее создания.

Сначала решите, для чего предназначена лаборатория вашей сновидения. Это может быть что угодно. Например, если вы хотите попрактиковаться в игре в гольф, это может быть тренировочное поле для гольфа. Или это может быть полноценное поле для гольфа с множеством различных лунок. Выбор за вами. И это даже не высечено в камне, потому что в будущем вы можете изменить его в любое удобное для вас время.

Если вы творческий человек, не стесняйтесь нарисовать, как это будет выглядеть, на чистом листе бумаги.

Затем напишите план:

Сегодня ночью мне приснится, что я нахожусь в своем новом цехе по деревообработке. Это большое помещение с токарным станком, сверлильным станком и прочным верстаком. На стенах я вижу все свои инструменты, готовые к работе. Мои инструменты удобно сгруппированы, чтобы их было легко найти, так что большую часть времени все, что мне нужно сделать, это посмотреть, и я найду нужный инструмент. Сегодня я практикуюсь на токарном станке на особо сложном изделии из джарры (вид эвкалипта), обращая пристальное внимание на то, как реагирует дерево каждый раз, когда я его режу. Я тренируюсь на своем токарном станке целых 12 часов, пока не добьюсь нужного результата. Когда я вернусь в это помещение в будущем, я буду называть его своей мастерской по деревообработке.

Я уверен, вы поняли мою идею. В данном конкретном случае у вас должен быть хотя бы некоторый опыт работы с джаррой на токарном станке. В противном случае вашему мозгу не за что будет зацепиться, и он будет просто выдумывать случайную чушь. Хотя это и интересно для многих сновидений, это бесполезно, когда мы хотим практиковать навык.

Последнее предложение в плане предназначено для того, чтобы обозначить нашу лабораторию грез. Когда мы даем названия местам, о которых мы

сновидим, это создает в нашем сознании структуру, которая облегчает возвращение в то же самое место в будущем. В случае с лабораторией сновидений мы бы хотели, чтобы это произошло.

Таким образом, когда мы захотим вернуться в наш деревообрабатывающий цех в будущем, все, что нам нужно сделать, это указать его в начале плана нашей сновидения на этот вечер:

Сегодня ночью мне снится сон, что я нахожусь в своей деревообрабатывающей мастерской.

То, что не работает

Я собираюсь сделать прогноз. Когда вы будете беседовать с другими осознанными сновидцами, пройдет совсем немного времени, и вы начнете сталкиваться с утверждениями, которые могут показаться несовместимыми с тем, что вы пережили.

Главное во всем этом - спросить себя, действительно ли что-то имеет смысл.

Я приведу вам пару примеров, которые появились в последнее время.

Во-первых, как я уже упоминал, я слышал, что многие люди утверждают, что вы не можете читать книги во сне. Я даже слышал, как они утверждали, что вы можете использовать это в качестве проверки того, что вы видите во сне.

На самом деле, пока копия книги находится в вашем сознании, нет никаких причин, по которым вы не могли бы прочитать ее во сне. Чего вы не можете сделать, так это прочитать книгу, которую вы никогда не читали.

В этом случае все, что вам нужно сделать, это спросить себя, есть ли уже в вашем сознании та или иная информация. Если вы испытали эту информацию на себе, значит, в той или иной форме она там будет.

Например, в случае с книгой: если вы прочитали книгу, ее содержание в значительной степени останется где-то в вашем подсознании.

Точно так же, если вы не читали книгу, о которой идет речь, то, сколько бы вы ни мечтали, вы не сможете чудесным образом создать ее копию. Я подозреваю, что именно отсюда возникла идея о том, что вы не можете читать книгу во сне.

Причина, по которой это важно, заключается в том, что по мере того, как вы будете стремиться к более осознанным сновидениям, вы почти наверняка

будете перенимать идеи других людей. Если кто-то скажет вам, что вы можете сказать, что видите сон, потому что тексты во сне всегда нестабильны или в них нет слов... хорошо... вы, вероятно, придете к выводу, что бодрствуете, хотя на самом деле спите.

Точно так же я слышал утверждения, что вы можете определить, что спите, щелкнув выключателем и заметив, что он не работает. Все, что я могу сказать по этому поводу, это то, что выключатели света и другие технические устройства всегда работают в моих снах. И они не всегда работают в реальном мире. Это признак плохого теста.

Еще раз повторю, что тест прост: спросите себя, было ли то, что вы делаете, чем-то, что вы испытывали, когда бодрствовали.

Если это так, то ваш разум знает, что должно произойти, и вы можете выбирать, воплощать такое поведение в своих сновидениях или нет.

Что прекрасно подводит нас к теме проверки реальности.

Проверка реальности

Когда мы видим сны, они могут казаться нам абсолютно реальными, поэтому, если мы хотим манипулировать этими снами, нам нужно средство, позволяющее определить, что мы спим.

Мы делаем это с помощью проверки реальности.

Проще говоря, проверка на реальность - это не что иное, как тест, который мы можем проводить как в реальном мире, так и в наших снах, которые могут вести себя по-разному в наших снах.

Главная проблема проверки на реальность заключается в том, чтобы помнить, что нужно делать это во сне, чтобы вы могли обнаружить, что спите.

Если вы вернетесь к более раннему разделу этой книги, то вспомните, что наши сны, скорее всего, включают в себя события, которые мы переживаем в преддверии сна и непосредственно перед ним в течение всего дня.

Удобно, что мы можем использовать это для того, чтобы повысить вероятность того, что мы действительно проведем проверку реальности в наших снах.

Чтобы это произошло, сначала нам нужно выбрать что-то, что мы сможем использовать в качестве проверки на практике. Здесь существует почти бесконечное разнообразие, поэтому я предлагаю начать с чего-нибудь

простого, например, с того, чтобы вдавить палец в ладонь и провести им до конца. Что бы вы ни выбрали, убедитесь, что это то, что не причинит вреда вам или кому-либо еще, если вы будете делать это наяву.

Жизненно важно, чтобы вы выбрали что-то, что невозможно в реальном мире, для проверки реальности.

После того, как вы выбрали какое-то занятие, вам нужно выработать привычку делать это постоянно в течение дня. Есть несколько способов сделать это.

Если ваш день хорошо структурирован, вы, возможно, сможете провести проверку реальности в начале или в конце определенных мероприятий в течение дня. Например, если у вас целый день назначены встречи, вы можете превратить это в ритуал перед началом каждой встречи. Недостатком этого является то, что вы, вероятно, будете проводить проверку реальности только в своих сновидениях, когда будете сновидеть о встрече.

Если ваш день менее структурирован, возможно, вам придется завести устройство, которое будет напоминать вам об этом. Только убедитесь, что вы не поставили будильник, который будет срабатывать, пока вы спите.

Тогда все, что вам нужно сделать, - это проверить себя на практике и заметить, что происходит. Когда мы делаем это достаточно часто, обычно происходит то, что мы начинаем автоматически проверять свою реальность.

Если вспомнить, как мы ранее говорили о том, как работает память, то все это происходит по ассоциации. Основная идея проверок на реальность двойка. Во-первых, мы хотим, чтобы они были привычными, чтобы мы обычно выполняли их во сне. И, во-вторых, мы хотим, чтобы они ассоциировались с как можно большим количеством вещей, о которых мы могли бы сновидеть, чтобы, когда мы мечтаем об этих вещах, мы автоматически проверяли их на реальность.

Если мы автоматически проводим проверку реальности в бодрствующем мире, то есть очень большая вероятность, что мы продолжим делать это и во сне.

Затем, когда вы проведете проверку реальности в своем сне и это действительно сработает, вы поймете, что спите. Это знак того, что вы "просыпаетесь" в своем сне, - обретаете осознанность и начинаете использовать свой сон любым способом, который вы выберете.

Я приведу вам пример, чтобы конкретизировать это. Вчера вечером я, как обычно, составил план своего сновидения, а затем поймал себя на том, что

думаю о книге, которую вы сейчас читаете. Я заснул и проснулся на следующий день.

Не особо задумываясь об этом, я встал и в конце концов обнаружил, что пишу на своем компьютере.

Как вы можете себе представить, с тех пор как я написал об этом книгу, я уже много лет наблюдаю осознанные сновидения. В результате со временем у меня выработалось множество привычек проверять реальность происходящего, и одна из них заключается в том, что, работая за компьютером, я периодически прижимаю ладонь к столу, чтобы проверить, может ли она сквозь него провалиться.

Итак, я написал несколько предложений, а затем моя ладонь автоматически легла на стол. И начал читать написанное. В этот момент я понял, что сплю, и проснулся внутри своего сна.

Если вы посмотрите на свою собственную жизнь, вы найдете бесчисленное множество примеров того, что вы можете использовать или импровизировать в качестве проверки реальности. И когда вы выработаете достаточно привычек, они начнут происходить автоматически, как в вашей реальной жизни, так и во сне.

Галлюцинации и безопасность

Существует важный момент, касающийся проверки реальности, который часто упускается из виду. Во сне мы можем испытывать все, что захотим. Однако, когда у нас возникают галлюцинации, это может быть справедливо и для реального мира.

Например, ранее я говорил о том, что для проверки реальности нужно проткнуть пальцем ладонь. Очевидно, что в реальном мире это не сработает. Однако может случиться так, что нам покажется нормальным, что это сработало (мозг нам тут же подкинет вполне "логичное" объяснение).

Поскольку такая возможность существует, мы никогда не можем быть на 100% уверены в том, что мы бодрствуем, и мы никогда не можем быть на 100% уверены в том, что мы спим.

Это имеет очень важное последствие: когда мы спим, крайне важно не делать ничего, что могло бы причинить нам или другим значительный вред, если бы мы сделали это наяву.

Позвольте мне проиллюстрировать это на примере. Предположим, вы решили, что хотите летать. Вы проверяете себя на реальность и обнаруживаете, что находитесь во сне.

Сами того не подозревая, вы на самом деле бодрствуете и у вас галлюцинации.

Итак, вы забираетесь на крышу здания и прыгаете вниз, ожидая, что полетите.

ШЛЕП

Не делайте этого!!!

Это не значит, что вы не можете летать в своих сновидениях. Это просто означает, что вам нужно быть немного осторожнее. Вместо того, чтобы прыгать с высокого здания, сначала просто на месте "оторвитесь от земли".

Точно так же не бегайте вокруг, убивая людей или врезаясь автомобилями в стены на высокой скорости. Если кто-то является вам во сне и вы не хотите, чтобы он был там, прогоните его прочь.

Это ваш сон, и вы сами выбираете, что произойдет.

Даже если не было никакой возможности, что вы проснулись и у вас были галлюцинации, **то, что вы разрушаете в своих снах, является частью вас самих.**

Медитация и осознанность

Как вы, вероятно, можете догадаться из материала, который мы рассмотрели до сих пор, то, что мы переживаем во сне, в какой-то степени является отражением того, что мы переживаем наяву.

И печальная правда заключается в том, что большинство людей идут по жизни с закрытыми глазами, постоянно думая о прошлом или будущем и почти никогда не сбавляя темпа и не находя времени для того, чтобы присутствовать в настоящем моменте.

Если мы хотим стать осознанными в своих снах, важно, чтобы мы сначала осознали это, находясь в состоянии полного бодрствования.

К счастью, есть несколько способов добиться этого. И для этого не обязательно тяжело трудиться или отнимать у себя много времени.

На самом деле, это может быть так же просто, как если бы у нас была свободная минутка, и мы могли бы ненадолго переключить свое внимание на переживание этого момента. Это может быть как несколько секунд, так и весь оставшийся день.

Все зависит от обстоятельств на данный момент.

Как вы это сделаете, зависит только от вас. Я делаю это, обращая внимание на все детали того, что находится в моем непосредственном окружении, а затем позволяя своему осознанию распространяться на все остальное, что там есть. Вы хотите быть уверены, что, на чем бы вы ни сосредоточились, вы делаете это достаточно короткое время, чтобы не было возможности заскучать.

Все, что требуется, - это несколько мгновений восхищенного любопытства к этим деталям. Повторяйте это много раз в течение дня. Как и в случае с другими эмоциями, когда вы усиливаете свой восторг от восхищения, воспоминание запечатлевается быстрее и легче, и вы быстрее доберетесь до цели.

Важно развить навык перехода от того, где были наши мысли, к присутствию в данный момент, поэтому для большинства людей гораздо полезнее уделить несколько секунд полному присутствию и делать это как можно чаще в течение дня.

Когда мы делаем это, мы быстро учимся переключаться в это состояние. И не только это, но и то, что происходит, когда мы постоянно проводим проверку реальности в течение каждого дня, если мы делаем это достаточно часто, периодическое переключение в это полностью присутствующее состояние становится автоматической привычкой. И как только это станет автоматической привычкой, вполне вероятно, что мы будем делать это и во сне.

И это приводит к тому, что мы становимся полностью осознанными во время сна.

Однако этого не произойдет, если вы не потратите время на то, чтобы это произошло. Когда вы начинаете, вы можете либо добавить это в последовательность действий, которые вы выполняете при проверке реальности, либо установить новую серию будильников, чтобы знать, когда это делать в течение дня. Главное - выбрать что-то, что будет напоминать вам о необходимости делать это много раз в течение дня.

Неважно, будет ли это связано с чем-то другим, например, с проверкой реальности, установкой будильника или любыми другими способами.

Журнал сновидений

Итак, теперь у нас есть почти все инструменты, необходимые для достижения осознанности в сновидениях.

Ранее я упоминал о планировщике осознанных сновидений и дневнике, и мы уже рассматривали планирование сновидений в предыдущем разделе.

Важнейшей частью осознанных сновидений является наша способность вспоминать свои сны. Без этой способности они были бы в значительной степени бессмысленными, поскольку мы забывали бы их, как только просыпались.

Чтобы вспомнить свои сны, нам нужно построить мост между нашим сознанием во сне и сознанием наяву.

И самый простой способ, который я знаю, - это вести дневник сновидений. Это единственное, что позволило мне перейти от воспоминаний, возможно, одного сна в год, если повезет, к воспоминаниям одного или нескольких снов в ярких деталях каждую ночь.

Как вы, без сомнения, догадываетесь, дневник сновидений - это не что иное, как запись того, что происходило в наших снах.

Это работает так: вы оставляете свой дневник и ручку рядом с кроватью, когда ложитесь спать ночью, а затем, проснувшись утром, первым делом записываете то, что произошло в ваших снах.

Точно так же, как важно планировать свои сны, важно также, чтобы накануне вечером вы решили, что будете записывать в своем дневнике сновидений, когда проснетесь. И что вы будете делать потом.

У меня это почти всегда срабатывает так: когда я просыпаюсь, я начинаю с одной-единственной мысли о сне, я думаю об этом несколько мгновений, затем беру свой дневник и начинаю записывать. По мере того, как я пишу, неизменно всплывают новые детали. Иногда бывает только один сон. Иногда их бывает целых три или четыре.

Чем дольше вы будете записывать свои сны после каждого периода сна, тем быстрее вы овладеете этим навыком.

Наша память работает по ассоциации, поэтому, когда мы пытаемся вспомнить детали наших снов, это заставляет наш разум автоматически вызывать другие воспоминания, связанные с ними.

Когда вы каждый день ведете дневник своих снов, убедитесь, что вы записываете не только людей, места и события, но и то, о чем вы думали и что чувствовали, когда переживали их.

Видите ли, единственный способ вспомнить наши сны - это частично вернуться к ним. Точно так же процесс их записи заставляет нас оставаться в мире бодрствования. И поскольку наш разум действительно хорошо умеет связывать одно с другим, одновременное удержание в сознании мира сновидений и мира бодрствования приводит к тому, что наш разум автоматически выстраивает мост между этими двумя мирами.

Как только этот мост существует, запоминать сны становится легко.

Проснуться в сновидении

Итак, теперь, когда у нас есть все необходимые инструменты, как нам на самом деле достичь осознанности в своих сновидениях?

Оказывается, это довольно просто. То, как вы это сделаете, зависит от того, какой именно метод вы используете для создания осознанного сновидения в первую очередь.

Есть два основных способа добиться этого. Во-первых, вы можете спать нормально, а затем осознать, что спите, когда система проверки реальности покажет вам, что это так. И, во-вторых, вы можете сразу перейти из состояния бодрствования в состояние сна.

Большинство людей считают, что достичь последнего значительно сложнее, и именно поэтому так важны проверки на реальность.

Чтобы осознавать происходящее во сне, все, что вам действительно нужно делать, - это практиковать проверки на реальность в течение нескольких дней. Как только они войдут в привычку, вы начнете выполнять их автоматически, и тогда они войдут в ваши сновидения.

В этот момент вы обнаружите, что проводите проверку реальности во сне, потому что это всего лишь часть того, что вы делаете, и внезапно ваша рука пройдет сквозь стол, или любая другая невозможная вещь, которую вы пытались сделать, срывается.

Стабилизация осознанного сновидения

Когда ваша проверка на реальность терпит неудачу и вы понимаете, что спите, лучший способ действий - оглянуться вокруг своей сновидения и вникнуть во все детали. В первые несколько раз, когда вам это удастся, важно сделать все возможное, чтобы стабилизировать сон, чтобы вы сразу же не выпали из него и не проснулись.

И самый простой способ стабилизировать сновидение - обратить внимание на все сенсорные детали. Если перед вами яркий образ, обратите внимание на все цвета. Понюхайте воздух и узнайте, какие запахи вы ощущаете. Прикоснитесь к различным поверхностям в вашем сне и обратите внимание на ощущения от всего. Обратите внимание на текстуру.

Если вы практиковали осознанность во время и сразу после каждой проверки реальности наяву, это должно начать происходить автоматически и в ваших снах.

Чем больше вы сможете усилить чувственное восприятие своего сна, тем стабильнее он будет становиться. И, как и в случае с любым другим навыком, которому вы когда-либо учились, после того, как вы проделаете это несколько раз, это начнет становиться автоматическим. Когда осознанно сновидящие делают это, в конце концов они приходят к тому моменту, когда просыпаясь во сне, полностью ощущают его, а затем продолжают делать все, что захотят, в течение нескольких часов, дней, недель или даже лет.

Так что это самый простой способ. Существует довольно много его вариантов, и все они сводятся к тому, чтобы превратить ваши проверки реальности в привычку, чтобы они автоматически происходили в ваших снах.

Попадание в ОС непосредственно после пробуждения

Конечно, одно дело - уметь просыпаться и осознавать себя во сне. И совсем другое - уметь переходить непосредственно в сон из состояния бодрствования.

В то время как большинство тех, кто видит осознанные сновидения, считают, что перейти непосредственно из состояния бодрствования в сновидение гораздо сложнее, я включаю здесь этот раздел, потому что считаю, что гораздо проще просто перейти непосредственно из состояния бодрствования в состояние осознанного сновидения.

Если вы регулярно практикуете грезы наяву, визуализацию, самогипноз, медитацию или осознанность, вам тоже может быть легче перейти

непосредственно от бодрствования к полностью осознанному пребыванию во сне.

Существует бесчисленное множество способов, которыми этого можно достичь, и один из них, который я считаю наиболее эффективным, - это перемещать свое внимание на различные объекты разного масштаба, полностью намереваясь оказаться внутри своего сна. Эти объекты могут быть абсолютно любыми.

Когда я провожу людей через это, я часто прошу их сосредоточить свое внимание на сгибании пальцев рук или ног на одной руке или ноге, обращая внимание на мельчайшие детали, температуру, давление, напряженность и так далее. Затем я попрошу их постепенно уменьшать количество движений пальцами рук и ног в два раза, а затем еще раз в два раза, пока они совсем не перестанут ими двигать. Используя этот метод, большинство людей достигают того, что мы, гипнотизеры, называем глубоким трансом, менее чем за минуту. Затем я заставляю их искать портал и входить в своё сновидение.

Когда я проделываю это с собой и с более восприимчивыми субъектами, находящимися под гипнозом, я, как правило, применяю несколько иной подход, в основе которого лежит тот же механизм.

Как всегда, начните с составления плана вашей сновидения и принятия решения о том, что вы собираетесь увидеть этот сон сегодня вечером.

После этого лягте на кровать или в лежанку с закрытыми глазами и позвольте своему вниманию переместиться вовне, прислушиваясь к самым отдаленным звукам, которые вы можете услышать, замечая все детали. Постарайтесь понять, что вызывает каждый звук. Через несколько мгновений перенесите свое внимание обратно и сосредоточьтесь на стенах вокруг вас, чтобы получить представление обо всем, что находится в комнате.

Затем выберите какой-нибудь объект, который может быть абсолютно любимым. Когда я так делаю, это часто оказывается дерево или кустарник, но вы можете выбрать все, что вам нравится. Перенесите свое внимание внутрь этого объекта и представьте, каково это - воспринимать мир таким, какой он есть. Обычно мне этого достаточно, чтобы немного отвлечься. Возможно, вам придется делать больше или меньше. Фокус в том, чтобы постоянно переключать свое внимание с важных дел на мелочи, и вы очень быстро полностью отключитесь.

Даже новички, как правило, оказываются в некотором замешательстве после того, как переключают свое внимание с менее чем дюжины объектов разного масштаба.

Затем начните искать какой-нибудь путь. Иногда я делаю это, увеличивая масштаб до атома и заходя внутрь него, в то время как в других случаях я обнаруживаю, что передо мной открывается туннель или проход. Все, что вам на самом деле нужно делать, - это сохранять бдительность, и когда перед вами откроется проход, шагните внутрь.

Обращайте внимание на детали пути, по мере продвижения по нему. Пройдите по этому пути в поисках двери или какого-либо другого портала.

Вы узнаете портал, когда найдете его, потому что он привлечет вас.

Прежде чем пройти через портал, подумайте о сне, который вы запланировали, и представьте, на что это похоже. Затем, когда вы будете готовы, и вы будете знать, что готовы прямо сейчас, улыбнитесь и шагните через этот портал в свой сон, полностью проснувшись и осознавая происходящее.

Затем, точно так же, как когда вы просыпаетесь во сне, уделите несколько мгновений тому, чтобы осмотреться и уловить все сенсорные детали пейзажа вашего сна.

Цвета, запахи, текстуры, звуки. Обратите внимание на все это.

И как только все покажется стабильным, приступайте к тому, что вы запланировали для этой сновидения.

Поскольку вы, вероятно, не знаете, какой из этих методов подойдет именно вам, я предлагаю попробовать каждый из них по несколько раз и выяснить, какой из них подходит вам лучше всего.

Помните, что мы можем осознанно отслеживать только четыре вещи одновременно? Ключевым элементом, благодаря которому все эти методы работают, является использование четырех сознательных фрагментов, чтобы вы не мешали созданию осознанного сновидения. Каждый раз, когда мы слегка перемещаем наше внимание, оно поглощает еще один фрагмент. Противоположный эффект заключается в том, что наш мозг одновременно распределяет по частям то, что мы пытаемся сделать, освобождая те части, которые мы пытаемся потреблять. Это означает, что вам, возможно, придется пройти по 10, 20 или даже 50 различным масштабам, объектам, движениям пальцев рук и ног или чему-то еще, прежде чем вы доберетесь до цели.

К счастью, это может произойти очень быстро.

Другие методы

Существует множество других способов вызвать осознанные сновидения, о которых я не буду здесь говорить слишком подробно. Основная причина этого в том, что на практике все они по эффективности примерно одинаковы.

Однако, если у вас возникнут проблемы с применением методов, описанных в этой книге, вы можете попробовать метод, широко известный как "Просыпайтесь и возвращайтесь в постель". В этом методе вы ставите будильник на 5-6 часов после того, как собираетесь заснуть, затем просыпаетесь, когда зазвенит будильник, встаете и занимаетесь какими-то делами в течение примерно 20 минут, а затем возвращаетесь в постель и визуализируете план своего сновидения.

После 5 или 6 часов сна у большинства людей были все, кроме последнего цикла ночного сна, так что, если мы прерываем паттерн будильником и намеренно визуализируем наш план сновидения, становится более вероятно, что мы испытаем это сновидение в наш последний, и самый легко вспоминаемый, ночной цикл сновидений. Многие люди отмечали эффективность этого метода.

Что мне в нем не нравится, так это то, что прерывать свой сон, как правило, не очень хорошая идея, поэтому я рекомендую использовать его только в том случае, если другие методы вам не подходят.

Если вы поймете основополагающие принципы, о которых мы рассказываем в этой книге, у вас будут все возможности для создания собственных методов перехода к осознанным сновидениям.

Формирование своих сновидений

Теперь, когда вы спланировали свое сновидение и оказались внутри него, вам предстоит воплотить это в жизнь.

Главное, чтобы это сработало, - позволить этому осуществиться. Не пытайтесь ничего форсировать. Чтобы увидеть, на что это может быть похоже, закройте на мгновение глаза и представьте себе ту комнату, которая вам больше всего знакома. Обратите внимание, как и где все находится. Это все, что вам нужно сделать, чтобы начать воплощать сновидение в реальность.

Итак, например, предположим, что вы находитесь в своем сне и решили, что хотели бы прогуляться по пляжу на закате. Все, что вам нужно сделать в этот

момент, - это позволить этому пляжу обрести форму в вашем воображении, и вы будете телепортированы туда.

Мысленно наблюдайте за деталями. Слушайте звуки. Вдыхайте запахи. Ощущайте текстуру и температуру. Позвольте своим ощущениям стать как можно более яркими и реальными.

С другой стороны, если вы создали реальность внутри своей сновидения, которая включает в себя пляжи, и вы знаете, где находится пляж, вы можете ходить туда пешком, ездить на велосипеде, водить машину, летать или путешествовать любым другим способом, который только можете себе представить.

Анализ сновидений

После того, как вам приснится сон, вы рано или поздно проснетесь. Помните, что вы можете удерживать в своем сознании только четыре вещи одновременно, и если вы потеряете нить, ведущую к вашему сну, восстановить ее будет очень трудно.

Поскольку так легко потерять нить своих снов, важно, чтобы самое первое, что вы сделали, проснувшись, - это, во-первых, подумали о своем сне несколько мгновений, затем, во-вторых, взяли свой дневник и ручку и записали как можно больше деталей, которые вы можете вспомнить.

Размышляя о своем сне, не открывайте глаза, не переворачивайтесь на другой бок и не двигайтесь больше, чем это абсолютно необходимо. Каждое из этих действий отнимет у вас одну часть вашего сознания, а всего у вас их всего четыре.

Затем, когда сон станет ясным и вы начнете писать о нем, обратите внимание на то, где вы находитесь внутри своего сна, какие люди там находятся, что вы делаете, о чем думаете и какие эмоции испытываете. Цель здесь - собрать как можно больше информации, насколько это возможно.

Когда мы делаем это, обычно происходят две вещи. Во-первых, мы, как правило, очень хорошо запоминаем свои сны. А во-вторых, поскольку информация записана, мы можем просмотреть ее и найти общие темы и связи между несколькими снами.

Естественно, мы не можем найти эти темы всего за одну ночь. Если вы помните урок математики в старшей школе, нам нужно около 20 точек данных, чтобы выборка была статистически значимой.

Это означает, что нам нужно регулярно выделять время для того, чтобы просмотреть свои сны и заметить, что общего есть у нескольких снов.

Если у вас есть мой дневник осознанных сновидений, то в конце вы найдете раздел, посвященный анализу сновидений. Если вы пользуетесь дневником, выделите для этой цели несколько страниц в конце.

Существует множество способов, которыми вы можете подойти к этому анализу. Какой бы способ вы ни выбрали, важно выделить время, чтобы делать это регулярно. Когда я впервые начал вспоминать сны, мне потребовалось около трех недель, чтобы собрать достаточное их количество, прежде чем я смог приступить к анализу. Как только у вас наберется достаточно снов, чтобы начать, вероятно, проще всего каждую неделю выделять определенное время для проведения анализа сновидений.

Суть этого процесса заключается в том, что вы просматриваете в дневнике все свои недавние сны и ищете общие черты. Вы можете сделать это, записав конкретных людей, места, события, мысли и эмоции в разделе "Анализ" в конце вашего дневника, а затем подсчитав, сколько раз повторялось каждое из них. Вы также можете перечитать все свои сны, делая пометки в разделе "Анализ". Для большинства людей проще всего просто подсчитать каждый предмет с помощью контрольных меток.

Теперь, поскольку наш разум действительно хорошо умеет подмечать различия, когда мы просматриваем наши дневники в поисках и записывании общих черт, необычные и нечетные вещи, как правило, проявляются совершенно отчетливо. Когда они появляются, важно обратить на них особое внимание, так как они могут быть дополнительными признаками того, что вы спите.

Когда вы обнаружите эти необычные вещи, которые не происходят в реальном мире, проведите проверку реальности, размышляя о них. Это заставляет ваш разум привязывать проверку реальности к событию, так что, когда это произойдет в ваших будущих сновидениях, у вас будет гораздо больше шансов провести проверку реальности прямо здесь и сейчас.

Что касается людей, мест и так далее, которые часто встречаются вам во сне, а также в вашей реальной жизни, возможно, вы захотите выработать привычку проводить проверку на реальность всякий раз, когда они появляются.

Подумайте об этом: если мы по привычке ежечасно проводим проверку реальности, мы, вероятно, будем делать то же самое в своих снах, а это означает, что в среднем мы потратим впустую полчаса времени, прежде чем

поймем, что спим. Иногда сон может закончиться даже до того, как мы проведем проверку реальности в нем. Напротив, когда мы намеренно привязываем проверки реальности к событиям, которые часто происходят во сне, это может значительно увеличить наши шансы на осознанное сновидение. Особенно, когда эти события происходят в начале наших снов.

Если вы помните, один из способов запечатлеть что-то в нашем сознании - это повторение. И это применимо во всех случаях. В случае осознанных сновидений мы хотим, чтобы в нашем сознании были только две вещи: осознавать происходящее во сне и вспоминать его в деталях впоследствии.

Как упоминалось ранее, ведение дневника сновидений эффективно помогает нам лучше запоминать свои сны, поскольку процесс обдумывания наших сновидений и одновременной их записи заставляет наш разум автоматически выстраивать мост между миром наших сновидений и миром бодрствования.

И когда мы позже анализируем эти дневники сновидений и замечаем общие темы среди сновидений, которые предупреждают нас о том, что в данный момент мы спим в состоянии полной осознанности, наш разум автоматически связывает осознанность с будущими случаями этих тем.

Не знаю, как вы, но моя конечная цель в осознанных сновидениях - всегда становиться осознанным, как только я начинаю видеть сон, чтобы не терять ни минуты! И анализ сновидений позволяет нам достичь этого гораздо быстрее.

Подводя итоги

Поздравляю! Вы добрались почти до конца этой книги. Если вы выполнили все шаги, вы уже на пути к своему первому осознанному сновидению.

Мы начали это путешествие с разговора о том, что большинство людей тратят значительную часть своей жизни впустую, пребывая в бессознательном состоянии от 6 до 8 часов каждую ночь. Хорошо известно, что нам нужен сон для того, чтобы нормально функционировать, поэтому необходим подход, который позволит нам полностью осознавать свои сны.

И не только это, но и то, что в наших снах время течет по-другому, как только мы обретаем способность осознавать происходящее в них, продолжительность нашей эффективной сознательной жизни может быть увеличена на много лет. И начинать это легко и весело!

Далее мы поговорили о том, что же такое осознанные сновидения. Подводя итог, можно сказать, что это именно то, на что похоже: используя простые техники, которые использовались на протяжении всей истории человечества,

мы можем научиться полностью осознавать свои сны. Как только мы это сделаем, мы сможем воплотить в жизнь все, что пожелаем, пока спим, а потом вспоминать это с кристальной ясностью.

Вы узнали, что осознанные сновидения - это абсолютно безопасный и естественный процесс, и что мы всегда в какой-то степени видим сны. Все, что происходит, когда мы спим, - это то, что мы теряем большую часть информации, поступающей из внешнего мира. Точно так же, как когда мы бодрствуем, мы переходим от мечтаний наяву к сосредоточенности на том, что мы делаем и что происходит вокруг нас, когда мы спим, мы проходим через циклы сна, во время которых наш мозг выполняет различные задачи по поддержанию нас в рабочем состоянии, завершая цикл сновидениями ближе к концу.

Мы также рассказали о том, что мы никогда не можем быть полностью уверены в том, бодрствуем мы или спим, и это имеет важное последствие: мы никогда не должны делать во сне что-то, что может причинить вред нам или кому-то еще, если мы случайно проснемся и у нас начнутся галлюцинации.

Затем мы перешли к тому, что именно нужно делать, чтобы начать вспоминать свои сны и осознавать их содержание. Мы рассмотрели, как наше подсознание создает наши сны, и как наше подсознание на самом деле способно только связывать одно с другим, формируя в нашем сознании представления об объектах и абстрактных понятиях. Эти представления называются фрагментами.

Мы рассказали о том, что единственными способами, которыми мы действительно можем заставить себя запомнить что-то, являются повторение этого события достаточное количество раз, чтобы наш мозг решил, что оно важно и его следует запомнить, и закрепление сильной эмоции. Чем сильнее эмоция, которую мы можем вызвать, тем меньше требуется повторений.

Используя метод локусов, мы можем использовать нашу способность вспоминать вещи, с которыми мы уже хорошо знакомы, используя эти области в нашем сознании в качестве хранилища для того, что мы хотим запомнить. Когда мы делаем это, нам все равно приходится повторять несколько раз.

Все это вместе взятое означает, что если мы хотим испытать то, что происходит в наших снах, важно сначала научиться испытывать это в повседневной жизни. Это применимо независимо от того, идет ли речь о простом осознании нашего окружения, проверке реальности или о чем-то еще. Как только мы осознаем свои сны, мы можем взять их в свои руки и придать им любую форму, какую только пожелаем.

Непрерывный эффект работы нашей памяти и разума заключается в том, что если мы хотим увидеть во сне что-то конкретное, будь то в целях учебы или овладения новым физическим навыком, или для исследования чего-то нового, мы можем значительно увеличить свои шансы на это, планируя свою сновидение до того, как мы начнем спать. Мы делаем это, уделяя несколько минут тому, чтобы точно записать то, что мы хотели бы сделать во сне этой ночью, в нашем планировщике осознанных сновидений и дневнике.

Несмотря на то, что то, что мы решаем делать, ограничено только нашим воображением, важно включить в наш план нужное количество деталей и описать большинство из них как то, что происходит прямо сейчас, поскольку это помогает нашему разуму не только формировать сновидение так, как нам хотелось бы, но оставляет за собой возможность проявлять творческий подход. Затем мы уделяем несколько минут детальному обдумыванию этого плана перед тем, как заснуть, или даже во время сна.

Если мы хотим провести больше времени в своих снах, мы можем сделать это, включив в наш план количество времени, которое мы потратим на выполнение каждого действия во сне. Это количество времени, которое мы воспринимаем как прошедшее, а не как количество времени в бодрствующем мире, поэтому в одном сне можно провести дни, недели или даже годы.

Когда мы хотим учиться, овладеть новым навыком или даже практиковать физические навыки в своих сновидениях, мы можем составить план сновидения, который позволит нам создать лабораторию сновидения, идеально подходящую для нас. И когда мы дадим название этой лаборатории сновидения, мы сможем возвращаться к ней снова и снова в будущем.

Поскольку то, что мы переживаем во сне, является отражением нашей жизни наяву, если мы хотим достичь осознанности во сне, важно, чтобы мы сначала предприняли шаги для достижения осознанности наяву. Большинство людей бредут по жизни как в тумане, никогда по-настоящему не обращая внимания на настоящее и всегда сосредоточившись на прошлом или будущем. Мы можем научиться этому навыку, внедряя осознанность и медитацию в свою жизнь. Ключом к тому, чтобы это сработало, является наличие множества крошечных примеров каждого из них в течение дня. Все, что для этого нужно, - это всякий раз, когда у нас появляется свободная минутка, позволить себе ненадолго сосредоточиться на деталях чего-либо. И часто повторять это в течение дня.

Мы можем навести мост между миром наших грез и миром яви, ведя дневник сновидений. Когда мы делаем это, наш разум вынужден удерживать часть состояния сна и бодрствования одновременно, что приводит к тому, что они

ассоциируются в нашем сознании. Это значительно облегчает запоминание наших снов.

Когда мы анализируем свои сны после нескольких из них, мы можем увеличить свои шансы на осознанность в будущих сновидениях, проводя проверку реальности, когда замечаем то, что обычно происходит в наших снах и только в наших сновидениях. Это связывает процесс проверки на реальность с чем-то, что происходит только в наших снах, что со временем приводит к тому, что мы проводим эту проверку на реальность, когда в будущем сталкиваемся с подобными обстоятельствами во сне.

И когда мы замечаем, что определенные вещи из нашей жизни наяву постоянно появляются в наших снах, рекомендуется проводить проверку реальности каждый раз, когда мы сталкиваемся с этими вещами, будь то люди, места, события или что-то совсем другое.

Как только проверки на реальность станут привычными для нас на протяжении всего дня, становится вероятным, что они начнут автоматически происходить и в наших снах. И это приводит к тому, что мы начинаем осознавать свои сны, когда замечаем, что проверка на реальность не удалась.

Тогда мы сможем стабилизировать свои сновидения, обращая внимание на все сенсорные детали внутри этого сна. Когда мы начинаем работать с осознанными сновидениями, важно сделать это в первую очередь, потому что в противном случае мы можем внезапно проснуться.

Мы также можем перейти непосредственно из состояния бодрствования в состояние сна, перемещая свое внимание на предметы в нашем бодрствующем окружении, представляя, каково было бы стать этими предметами, и увеличиваясь в размерах. Немного потренировавшись, мы можем стать такими же большими, как вся Вселенная, или меньше атома. Выполнение этого упражнения тренирует наш разум переключаться между этими различными состояниями и перспективами. И если мы затем ищем путь и следуем по нему к какому-то порталу, уделяем минутку размышлениям о запланированном сне, а затем проходим через этот портал, мы, как правило, обнаруживаем, что движемся прямо в тот сон, который хотели, оставаясь в полном сознании.

Как только мы оказываемся внутри своей сновидения и обретаем контроль, мы можем делать все, что захотим. Ключ к тому, чтобы это осуществилось, - ничего не форсировать, а просто позволить нашему сновидению принять ту форму, которую мы хотели бы. Это также помогает, если мы верим, что это возможно, а поскольку это сновидение, мы уже знаем, что это так.

Если вы хотите видеть хорошие осознанные сновидения, то, как правило, разумно ограничить потребление любых стимуляторов, антидепрессантов или наркотиков, поскольку они могут существенно повлиять на ваш сон.

На самом деле, это все, что нужно сделать. Все, что теперь остается, - это взять или создать планировщик осознанных сновидений и дневник и начать планировать, записывать и анализировать свои сновидения.

Заключение

На этом мы подходим к концу данной книги. Если вы хотите получать уведомления о том, когда я публикую новые материалы, вы можете ознакомиться с подробностями на моем веб-сайте по адресу maxtrance.com.

Я хотел бы поблагодарить вас за то, что нашли время дочитать эту книгу до конца. Я надеюсь, что это помогло вам упростить процесс обучения и вы сможете гораздо быстрее приступить к осознанным сновидениям.

Если вам понравилась эта книга или вы чему-то из нее научились, я был бы очень признателен, если бы вы оставили положительный отзыв.

Напишите отзыв об осознанных сновидениях.

Это безмерно помогает мне.

И если вы на чем-то застряли, пожалуйста, не стесняйтесь обращаться ко мне, используя подробную информацию на моем веб-сайте maxtrance.com. Мне нравится общаться с другими осознанными сновидцами, и я рад помочь вам освободиться. Это также помогает мне обновлять книгу, когда я вижу, какие части не имеют смысла для людей, что делает ее лучше для будущих читателей.

Следующие шаги

Если вы похожи на большинство людей, то, вероятно, прочитали эту книгу и твердо намерены воплотить в жизнь то, чему научились.

Но иногда жизнь встает у нас на пути, и мы можем забыть.

Наш разум способен отслеживать лишь небольшую часть событий одновременно, и как только мы выходим за рамки этого, все начинает выпадать из нашего сознания. Это одна из причин, по которой нам трудно запоминать свои сны.

Итак, прямо сейчас, прежде чем вы начнете делать что-то еще, почему бы вам не настроиться на успех?

Самый простой способ сделать это - позаботиться о том, чтобы ваш ежедневник был в порядке. Таким образом, вы можете оставить его рядом с кроватью, чтобы, ложась спать, вы видели его и вспоминали о нем.

Просто, но эффективно.

Как я уже описывал в этой книге, здесь есть несколько вариантов:

- Используйте пару листов бумаги из вашего принтера.
- Используйте дневник или записную книжку.
- Используйте подходящий планировщик осознанных сновидений и журнал для записей.

Что бы вы ни выбрали, я рекомендую привести это в порядок прямо сейчас. Вам потребуется всего несколько минут, чтобы взять бумагу или блокнот или заказать онлайн-планировщик и дневник осознанных сновидений.

Сделайте это сейчас, и не успеете оглянуться, как у вас уже будут сновидения твоей мечты.

Также под авторством Макса Транса:

Планировщик и дневник осознанных сновидений

Планировщик и журнал сновидений специально разработаны для использования с материалами этой книги, которую вы сейчас читаете. Доступно в мягкой обложке.

Искусное гипнотическое якорение

Руководство по созданию и использованию гипнотических якорей. Доступно в виде электронной книги и в мягкой обложке.

Краткое руководство по гипнозу

Пошаговые инструкции, разработанные для того, чтобы помочь вам пройти путь от полного новичка до гипнотизера вашего первого объекта. Доступно в виде электронной книги и в мягкой обложке.

Учебное пособие для быстрого начала работы с гипнозом

В основном то же самое, что и в "Кратком руководстве по гипнозу", только с пробелами, чтобы записать ваши ответы на вопросы, которые, по моему мнению, важно задать, если вы хотите стать мастером гипноза. Доступно в мягкой обложке.

Еще 10 интересных занятий, связанных с гипнозом

Дополнительные гипнотические феномены для использования с процессами, описанными в книгах по гипнозу для начинающих. Доступно в виде электронной книги.

Гипнотическое сознание

Разработана как обзор понимания гипноза для начинающих. Позвольте мне познакомить вас с некоторыми важными областями гипноза, с тем, что они собой представляют и как они работают.

Формула отказа от курения

Эта книга представляет собой полную программу по отказу от курения в виде книги. Внутри вы найдете методы, которые я использую, чтобы помочь курильщикам бросить курить на всю жизнь. Только они переработаны таким образом, чтобы их можно было применять с помощью самовнушения. Доступно в виде электронной книги.

Формула самовнушения

Эта короткая книга, задуманная как максимально быстрое введение в самогипноз, описывает точный 7-шаговый процесс, который был разработан для того, чтобы помочь любому человеку погрузиться в глубокий самогипноз и научить его использовать его для прыжка в гипнотическую реальность, медитации, осознанных сновидений, сна и многого другого. Доступно в виде электронной книги.

Двухстраничный сценарий глубокого транса

Хотите сценарий, который я использовал бы для быстрого погружения в глубокий гипноз наиболее сопротивляющихся субъектов? Этот короткий сценарий был специально разработан для этого. Доступен в виде электронной книги.

Секреты подсознания

Эта короткая книга, задуманная как введение в человеческий разум, посвящена подсознанию и тому, как заставить его что-то делать за вас.