

Эффективная практика осознанных сновидений.

Содержание

1. Лирическое вступление.
2. Эффективная практика осознанных сновидений «Эпос».
3. Настройка на осознанное сновидение.
4. Техника вхождения в осознанное сновидение за счёт балансирования на границе сна.
5. Техника классического осознания во сне.
6. Описание комплексной пошаговой техники.
7. Энергия для осознанных сновидений.
8. Управление осознанным сновидением.
9. Анализ практики.

Лирическое вступление.

Наверное, каждый человек встречался в своей жизни с неким художественным произведением, которое вызывало в нём особый отклик, рождало особое впечатление. С книгой или фильмом, повлиявшим на последующее мироощущение. Особенно это свойственно в молодости. Для меня одним из таких фильмов стал «Солярис» Андрея Тарковского. Фильм – ощущение. Тот случай, когда хочется оказаться внутри созданной мастером реальности. Внутри той буквально живой тишины, на фоне которой возникает пространство, а затем и сюжет фильма. Всякий раз, включая этот фильм, я слушал в первую очередь ту особую тишину, которая ощущалась не как художественный приём, а как душа самого Андрея, из которой и рождается всё остальное. Мне нравилось находиться в создаваемом фильмом состоянии. Побывать в воображении на космической станции с её философствующими обитателями. Окунуться в этот мир. Послушать хоральную прелюдию Баха, создающую фильму особую глубину.

Я представить себе не мог, что смогу оказаться на космической станции Солярис в осознанном сновидении. Но это случилось. И совсем не было похоже на сон!

Сейчас расскажу по порядку. Поверьте, тема так называемых осознанных сновидений вполне заслуживает того, чтобы обратить на неё внимание. Самое приятное, что возможность путешествовать в осознанных сновидениях открыта для всех. Это не дар, передающийся по наследству или приобретённый от удара молнией, а вполне тренируемый навык. Причём первый опыт осознанного сновидения может случиться у вас буквально на следующее утро после того, как вы узнали об этой возможности.

И вот я оказываюсь на космической станции Солярис. Это не было что-то отдалённо похожее на станцию, и производящее впечатление плохих декораций. Совсем нет. Это была она сама. Ощущение фальшивых декораций возникало, наверное, у создателей фильма. Ведь они понимали, что должно попасть в кадр, а что нет. Я же был на станции Солярис, которая воспринималась совершенно как настоящая и летающая где-то в космосе. Причём станция, хотя и выглядела изнутри точно также как в фильме, но была больше размером, чем те помещения, которые попали в кадр. Как будто я оказался в фантазии самого Тарковского об этой станции. В фантазии, созданной им в себе, и по воображаемому образу которой он строил декорации. Я трогал пол, стены, открывал двери. И я слышал тишину станции изнутри. А на фоне этой тишины слышался гул и какие-то щелчки, издаваемые работающим на станции оборудованием и приборами. Полное погружение в реальность.

Очень хотелось встретить кого-то из обитателей станции. Встретить тех же самых людей, которые снимались в этом фильме, но встретить их как космонавтов, а не как актёров. Подозреваю, что они не удивились бы моему появлению. Ведь для них такие гости стали привычным явлением. Но никого встретить не удалось.

Это был один из первых моих опытов полноценного осознанного сновидения, который произвёл на меня и на мою последующую практику очень сильное впечатление. Рамки реальности раздвинулись. Это было поразительно и очень вдохновляюще.

В определённом смысле, я не считаю осознанные сны снами. Сон в представлениях большинства людей – это что-то смутное, мимолётное, не устойчивое и не контролируемое. Осознанные сновидения другие. Они могут ощущаться даже более реальными, чем тот мир, который мы воспринимаем в состоянии бодрствования, хотя реальностью и не являются. Попадая в осознанное сновидение, вы с практикой можете оказаться в мирах, которые будут ощущаться как совершенно полноценные и стабильные, ясно осознавая при этом, что на самом деле спите.

Предметы в осознанном сне ощущаются твёрдыми, а вода жидкой. Зрение и стабильность картинки бывает разной. У новичков обычно хуже, а у опытных

практиков зрение и стабильность могут быть такими, что наблюдаемые события и явления воспринимаются совершенно полноценно. С той поправкой, что наблюдение происходит всё-таки не физическими глазами и имеет свои особенности.

Вы можете двигаться и совершать действия по своей воле, а не по воле навязанного сюжета сна. В каком-то смысле это конечно некая иная реальность. Пусть даже реальность осознанных сновидений объективно нигде не существует, кроме как в нас самих.

Моё путешествие на Солярис – это описание лишь малой части возможностей. Поскольку данная книга задумана как практическое руководство по осознанным сновидениям, то я не хотел бы перегружать вас описанием примеров. Однако, полагаю, что и это тоже важно, не только чтобы настроиться на практику, но и чтобы разобраться чего бы хотели вы сами. Какие опыты прожить? И какие ощущения испытать? К вашим услугам все возможности сознания и подсознания.

Надо лишь научиться настраиваться на правильную работу с ними. Надо захотеть получить какой-то конкретный опыт или опыты, а не просто учиться осознанным сновидениям. Это важно для успеха, поскольку вдохновляет. А вдохновение даёт энергию. Представьте себе в воображении самые захватывающие возможности. И не ограничивайте себя. Людям свойственно говорить, что они не могут даже мечтать о получении каких-то новых ощущений, поскольку их замыслы всё равно невозможно осуществить. Теперь это стало возможным.

Люди разучились фантазировать ещё и потому, что, как им кажется, жизнь только и делает, что пытается отучить их от этого. Они как будто всё время слышат в своих наушниках: «Хватит витать в облаках. Опустись на землю. Хватит витать в облаках...»

Поэтому люди часто бывают шокированы до глубины души, когда среди своего повторяющегося изо дня в день однообразия им вдруг приснится очень чувственный сон. Человек проснётся утром и возможно скажет себе: «Я никогда не был так счастлив в реальности, как в этом сне».

Здесь, в первой главе книги, я хотел бы сказать о неких общих вещах, пока мы постепенно не начали переходить к чисто практическим темам.

Например, о возможностях, связанных с взаимоотношениями в осознанном сне. Ведь там вы будете встречаться с людьми. Точнее с персонажами, которые будут выглядеть и вести себя как совершенно реальные люди из физического мира, а их поведение во многом будет зависеть от того, что вы ожидаете. И поскольку в нашем физическом и социальном мире всё

построено на ограничениях и табу, то в мире свободном от этого, вам, скорее всего, захочется какой-то близости с кем-то, и даже любовных отношений. Ведь это совершенно особенные ощущения в мире, в котором нет никаких объективных ограничений, обязательств и сдерживающих факторов.

Когда говорят о любовных отношениях в осознанных снах, то, как правило, речь идёт о сексе. Осознанные сны действительно предлагают самые широкие возможности для этого. Но я хотел бы сказать и о другом. О том, что возможно и нечто большее, чем секс.

Вы помните свой первый в жизни любовный поцелуй? Тот самый поцелуй – неопытный и незащитный. Или первый танец, или что-то другое, но не менее волнующее. Помните это невероятное будоражащее событие, после которого вы не могли уснуть всю ночь? Как будто внутри вас взорвалась бомба. Произошло что-то невероятное. И для этого невероятного у вашей психики на тот момент не было защиты. Вы думали, что не произойдёт ничего особенного, но оказалось, что произошло. Вы вдруг неожиданно оказались незащитны в этом поцелуе и шокированы. Перешли какую-то невидимую грань, за которой на вас обвалился водопад непонятных и счастливых томящих чувств. И теперь вам даже кажется, что никогда весь ваш последующий сексуальный опыт не приближался к этому взрыву первого поцелуя.

Вот это ощущение можно вернуть в осознанном сне. Не сам первый поцелуй, конечно, а ощущение. Ощущение невероятно волнующих отношений, с которыми в своей обусловленной бодрствующей реальности вы может быть уже и не надеялись встретиться. По разным причинам здесь наяву такие волнующие ощущения становятся редки и не продолжительны. Они тут скорее исключение из правил, чем правило. Кто-то утратил молодость тела и духа, кто-то стал циничнее, спрятавшись в защитный панцирь, а кто-то всё время откладывает жизнь на потом. Но в осознанном сновидении всё иначе. Там ты раскрываешься. И там возможно всё. Можно возродить в себе это особое счастливое чувство, сравнимое с первым поцелуем, поскольку там тебе не нужны эти защитные панцири цинизма и всезнайства, там нет ограничений, накладываемых телом, запретами или отсутствием взаимности.

Ты получаешь именно то, к чему внутренне стремишься, не попадая в болезненную зависимость от этого. Никакой зависимости в этих отношениях не возникает именно по причине имеющейся там свободы. Наяву люди часто страдают от своих взаимоотношений, поскольку не свободны. Ни от своих собственных внутренних ограничений, ни от внешних. А в осознанном сновидении каждый раз вы можете всё начать и пережить заново, постоянно внося в это что-то новое и интригующее.

Многие люди, которые исходят не из своего опыта, а из каких-то пустых теорий или услышанных где-то страшилок, говорят о риске потеряться в мирах. Что вот, дескать, можно или не вернуться, или не захотеть активно жить в физическом мире, уйдя куда-то в миры фантазий. Звучит вроде бы резонно. Но всё это совсем не так! Даже совсем наоборот. Опыт осознанного сновидения расширяет возможности человека и его сознание. Это развивает его и это делает его счастливее. А когда человек счастлив, то он не будет выбирать ограниченность какого-то одного вида существования. Когда человек счастлив, то он счастлив везде. Он будет жить на полную катушку во всех возможных мирах. То есть человек наоборот начинает активнее интересоваться событиями и ощущениями в физическом мире, а не становится изгоем или отшельником.

Он возвращается из осознанного сновидения с новым приливом сил и вдохновения. Люди часто не понимают этого, поскольку верят теориям, не имея возможности преодолеть ограниченность своего восприятия, и всегда боятся того, чего не понимают.

Или вот ещё одна распространённая страшилка про то, что за время вашего путешествия в ОС (осознанное сновидение) некая ужасно тёмная сущность, займёт ваше тело вместо вас. Можете быть совершенно спокойны на этот счёт. Такого никогда не случалось и такого просто не может быть. Попадая в осознанный сон, вы не покидаете своего физического тела, даже если вы ощущаете этот как выход из него. И всё пугающее является там не более чем продолжением ваших собственных страхов, а не чем-то самостоятельным. А значит это вполне можно контролировать. По сути, вы встречаетесь с самим собой.

Однако именно поэтому мы предупреждаем, что предлагаемая практика осознанных сновидений рассчитана на психически здоровых людей. Мы прекрасно понимаем, что люди с психическими отклонениями могут получить ухудшение состояния, столкнувшись со своим собственным внутренним миром, поскольку как раз его-то они и не могут контролировать. Поэтому если у вас есть такие проблемы, то предлагаемая практика не для вас.

Сейчас среди читателей этой книги обязательно есть люди, которые, прочитав предыдущий текст, захотят спросить: «А какая во всём этом практическая польза?» То есть задать вопрос о выгодах этого увлечения для жизни в физическом мире.

Не хочу навязывать вам своего отношения, а просто озвучу его. Лично мне, переживаемый в осознанных сновидениях опыт интересен в первую очередь получаемыми **ощущениями**, а не смыслами, выгодой или информацией.

Но разве не ощущения мы ищем всю жизнь?

Разве не ради ощущений мы хотим получить в жизни какую-то понятную и практически применимую выгоду?

Ведь, в конечном счёте, достижение какой-то понятной для личности пользы и выгоды направлено на получение ощущений от этих выгод.

Можно взять в пример всё что угодно – поход в магазин за лакомствами, укрепление здоровья, делание карьеры, покупку вещей, женитьбу, поездку на море, тяжёлую работу в горячем цехе, заботу о благополучии детей, ругань с начальством или супругом, просмотр фильма, поход на курсы кройки и шитья, нудную учёбу в нудном вузе. К этому списку можно также причислить стремление стать могучим магом или просветлённым. Всё делается ради ощущений в настоящем времени, или ради мечты о будущих ощущениях.

То есть обычное понимание пользы и выгоды – это полуфабрикат, который люди стремятся перевести в ощущения. Конечным стремлением является мечта о каком-то ощущении, как награде за труды. А осознанные сновидения приносят в первую очередь именно ощущения, причём напрямую. Без необходимости достигать что-то или жертвовать чем-то. Оказался в осознанном сновидении, и получил тот опыт и то ощущение, которого хотел. **Причём в ОС доступны такие ощущения и опыты, которые совершенно невозможны в мире физическом и социальном.**

Так что я сейчас только и делаю, что говорю вам именно о практической пользе, но которую понимаю, как расширение сознания и возможностей. Возможности переживать за свою жизнь самые разные и недоступные для большинства людей чувства, ощущения и опыты. Не возможности ограниченной личности, страдающей от своего зазнайства, а вашей подлинной сути, которая свободна и безгранична. То есть речь идёт о том, что делает нас счастливыми. Многие ведь вообще способны говорить только о неких мгновениях счастья: «Ах, я был так счастлив в то мгновение тридцать лет назад...»

Будучи в здравом уме и твёрдой памяти, скажу, что ощущение счастья вполне способно быть фоном всей вашей жизни, а не измеряться лишь мгновениями.

И практика осознанных сновидений вполне способна сыграть в этом большую роль. Но повторяю, что это моё личное отношение. И относиться к осознанным сновидениям можно по-разному.

Например, мой друг Егор использовал ОС для дополнительной тренировки в айкидо. То есть применял эту практику для решения чисто прагматичных задач. Причём тренировки в ОС проходили с самим Стивеном Сигалом. Это позволило Егору в реальности подняться на новый уровень мастерства в айкидо, став сэмпаем. Для справки, сэмпай – это «первый ученик», а именно второй человек после самого учителя айкидо.

Кто-то скажет, что, не смотря на это, практика осознанных сновидений всё равно сравнима лишь с неким особым развлечением. А кто-то наоборот посчитает, что именно в реализации этих потенциалов и заключена огромная польза, и даже возможно главный смысл жизни. Вам решать. На самом деле, я не предлагаю вам вообще никакой готовой философии, идеологии и даже отношения к ОС. Вы способны самостоятельно разобраться с этими темами на собственном опыте. Сделать собственные выводы и открытия, а не полагаться на чужие.

Вам предлагается только практика. **Эффективная практика осознанных сновидений «ЭПОС»**, позволяющая получать глубокие, качественные и продолжительные осознанные сновидения.

Эффективная практика осознанных сновидений «Эпос»

snovidec.com
usnido23@gmail.com

В этой книге вам предлагается не набор разрозненных техник, а целостный многократно выверенный реальной практикой подход. То есть целью написания книги не было перечисление вариантов техник и методик, поэтому она не очень объёмная. На самом деле людям (и особенно новичкам) нужна не возможность выбора из того, что они часто не понимают, а **эффективность**. Поэтому я почти не предлагаю в этой книге попробовать на выбор сделать то, или попробовать сделать это. Весь текст книги является описанием единой системной практики, включающей в себя несколько элементов:

1. **Настройка на осознанное сновидение.**

Всё что связано с созданием эффективного внутреннего настроя, способствующего реализации комплексной техники.

2. Комплексная пошаговая техника вхождения в осознанное сновидение, которая объединяет в себе как классические подходы, связанные с пробуждением осознанности внутри сна, так и мою авторскую технику вхождения в ОС за счёт балансирования на границе сна.

3. Работа с энергетикой.

Оригинальный подход к практике работы с собственной энергетикой, основанный на понимании первичности сознания в такой работе.

4. Управление осознанным сновидением.

Комплекс действий, связанный с увеличением качества, продолжительности и использованием ОС.

5. Анализ практики.

Важный элемент, помогающий эффективно продвигаться вперёд.

Настройка на осознанное сновидение.

В этой главе мы будем говорить о том, как настроить себя, сознание, подсознание, мозг на успех практики ОС. Не устаю повторять, что в такой теме как осознанные сновидения, предварительная настройка является **основной** частью этой практики, а не вспомогательной. Эту часть нельзя упускать из виду, считая, что всё решают лишь те действия, которые выполняются непосредственно перед попытками оказаться в ОС или уже внутри осознанного сновидения.

Пренебрежение к внутренней настройке приводит к тому, что осознанные сновидения или вообще не случаются, или бывают скоротечными, смутными и не интересными. Даже скажу больше. Как раз **техники попадания в осознанное сновидение можно считать вспомогательными, а свою внутреннюю настройку основной.** Для вас это станет очевидно, когда с опытом вы будете оказываться в осознанном сне только за счёт настройки и почти без всяких техник.

Даже если предположить, что наш мозг не является основной причиной и источником осознанных сновидений, и отдалённо сравним с неким телевизором, транслирующим передачу, которая появляется не в нём, то всё равно было бы слишком смело отрицать его значение. На сегодняшний день

я не хотел бы быть предвзятым сторонником какой-то точки зрения на этот вопрос. Возможно, мозг как раз является таким источником. Или возможно он является только посредником и ретранслятором. Как говорили в старом фильме: «Есть ли жизнь на Марсе, нет ли жизни на Марсе – наука пока не в курсе дела». Важно то, что мозг является важнейшим участником практики осознанных сновидений и обладает таким интересным для нас качеством как нейропластичность.

Нейропластичность — это свойство человеческого мозга, заключающееся в возможности изменяться под действием опыта, а также восстанавливать утраченные связи после повреждения или в качестве ответа на внешние воздействия. Это свойство описано сравнительно недавно. Ранее было общепринятым мнение, что структура головного мозга остается неизменной, после того, как сформируется в детстве.

То есть на сегодняшний день этот термин и явление, полностью приняты научным сообществом. Хотя, это конечно не говорит о пластичности самого научного сообщества, поскольку около ста лет назад наши знаменитые нейрофизиологи уже открыли и исследовали это явление.

Суть в том, что наш мозг под действием опыта, мыслей и ощущений меняется непрерывно, создавая, укрепляя или разрушая какие-то связи внутри себя. Например, когда вы учитесь ездить на машине или велосипеде, то мозг в этот момент прокладывает новые связи, помогающие телу освоить новый навык. Первые попытки проехаться с инструктором по городу, управляя машиной, обычно вызывают в человеке очень сильное напряжение. И сколько бы ни длилась поездка, а в первый день ученик как начал плохо, так и заканчивает обычно не лучше.

Новые нейронные связи прокладываются в мозге быстро, но не мгновенно. Но вот проходит день-два. Вы снова садитесь за руль с инструктором и вдруг замечаете, что что-то изменилось. То, что давалось вначале с огромным трудом, теперь делается легче, и вы даже начинаете видеть дорогу. В конечном счёте, автоматизм достигает такой степени, что вы способны управлять машиной, вообще не прилагая сознательных усилий, и думая при этом о чём-то своём. Тело само знает, как управлять.

В случае с наработкой навыка осознанных сновидений ситуация похожая. И мозг подключён плотно к освоению этого навыка. Это происходит автоматически, поскольку мозг реагирует изменением на всё. Даже на однообразные действия. Не говоря уже о новых для него действиях и настроениях, на которые он вообще реагирует бурно и даже ростом.

Стало быть, понимать происходящие в мозге процессы необходимо для того, чтобы правильно их настраивать и использовать, получая наилучший результат.

У каждого человека в мозге есть доминирующие области. Доминирующие области образуются тогда, когда человек сознательно или бессознательно уделяет чему-то повышенное внимание. Особенно это проявляется у высоких профессионалов своего дела. Порой кажется, что они какие-то волшебники, которые делают вещи, совершенно недоступные неподготовленному человеку. **Уровень их внимания** к своему делу настолько велик, что в мозге образовался большой доминантный центр, через который проходит значительно большее количество нейронных связей, чем у человека, лишь поверхностно знакомого с азами этой профессии.

Поэтому если вы новичок в практике осознанных сновидений, то нейронные связи, относящиеся к этой практике, у вас только зарождаются. Даже если у вас сразу в первый же день получилось попасть в осознанное сновидение за счёт интереса к теме и сильного желания, то всё равно первый опыт обычно не отличается большой продолжительностью или высокой чёткостью. Мозг старается помочь вам, но делает это ровно на столько, насколько усердны и правильны ваши собственные усилия.

Интерес, внимание и намерение.

А правильность этих усилий в первую очередь заключена в том, что изначально вам должна быть очень интересна тема освоения осознанных сновидений, нравиться **сам процесс** такого освоения, и иметься **сильное желание** там оказаться. Причём **интерес** не является лишь благим пожеланием, а отражается непосредственно на мозге, через всё ту же пластичность, помогая преодолеть подсознательные барьеры.

Чем сильнее ваш интерес и чем больше вы увлечены самим процессом, тем меньше вы видите барьеров на своём пути, и тем меньше их становится в действительности.

Если вы вынуждены делать что-то не интересное и рутинное, стремясь лишь побыстрее выполнить эту нудную работу (то есть, устремлены в будущее) то создаёте в себе по ходу дела кучу внутренних барьеров, которые встают как стены и ещё больше мешают делать то, что и так плохо идёт. Если же есть сильный интерес, и вы увлечены тем, что делаете в данный момент, а не только результатом, то происходит важный феномен, выражающийся не в том, что вы начинаете легко преодолевать эти стены, а в том, что стены вообще исчезают.

Как будто **сильный интерес и удовольствие от самого процесса освоения навыка сами себе расчищают путь**. Я не сомневаюсь, что если заглянуть в мозг человека, занимающегося чем-то с сильным интересом и высоким уровнем внимания к процессу, то окажется, что там не только образовалось много нейронных связей, касающихся этого увлечения, но и возросла сила этих связей. Связи буквально стали толще и мощнее. А мощность нейронных связей является их конкурентным преимуществом перед другими, менее мощными связями. Это и есть нейрофизиологическое обоснование того, почему исчезают мешающие внутренние барьеры. Они просто не выдерживают конкуренции в мозге.

А вот движущей силой практики, основанной на таком интересе и внимании, является **намерение**. Причём намерение, которое уже как бы опустилось в подсознание. Всё начинается с сознательного желания. Вы узнаете о теме осознанных сновидений и хотите туда попасть. Причём, чем сильнее это желание, тем лучше. Эта стадия «хочу» сознательная. А обладающее действенной силой намерение образуется, когда стремление овладеть практикой осознанных сновидений переходит ещё и на подсознательный уровень. Когда это перестаёт быть болтовнёй о желаниях, а появляется элемент действия и реализации. Я подробно говорю об этом в главе, посвящённой энергии.

Всё это важно, и очень влияет на результативность. Например, есть такие элементы практики, как проверки на реальность или работа с признаками сна. Без увлечённости этим занятием и достаточной мотивированности проверки на реальность могут или не срабатывать вовсе, или долго приводить к результату. В итоге такие проверки часто становятся всё более формальными, так и не становясь тем будильником для подсознания, способным пробудить осознанность во сне. В таком случае это становится чем-то вроде задачи купить соль при следующем походе в магазин. Например, вы отправились в магазин за мороженым, вкусными фруктами и другими лакомствами. Всё это было куплено. И даже то, что было не нужно. Но соль вы опять забыли купить. Знакомая ситуация?

То же самое происходит с практикой проверок на реальность в случае низкого интереса, недостаточности внимания к процессу и намерения. В таком случае эти проверки никак не могут достучаться до подсознания, и вызвать команду на возникновение осознанности.

Поэтому поддержка и стимулирование интереса к освоению практики осознанных сновидений, реализуемого через задействование активного творческого внимания к самому процессу такого освоения, является важным элементом общего успеха практики, движущей силой которого является намерение.

Регулярность практики.

Ещё одним технически важным фактором правильной настройки является регулярность практики. И это тоже про нейропластичность мозга. Любые действия или бездействие вызывают изменения в мозге. Причём изменения происходят как в виде замещения одних связей другими, так и в виде образования совершенно новых структур, которые мозг буквально отращивает в себе.

Раньше про такое невозможно было даже говорить, поскольку считалось, что мозг может вырастить что-то новое только у ребёнка до определённого возраста. Но оказывается, мозг взрослого человека сохраняет пластичность и возможность роста определённых структур вплоть до старости.

Так как же регулярность практики влияет на это? Когда вы нарабатываете какой-то совершенно новый навык, то в первую очередь переформируются уже имеющиеся нейронные связи. Это относительно быстрый процесс. Если у человека такой процесс идёт очень быстро, то говорят, что такой человек быстро обучаем. Но точно также эти связи ослабевают, если делать перерывы в освоении навыка, или забросить его вовсе.

Но это ещё не всё. Наряду с быстрым процессом, существует ещё и медленный процесс, который связан уже не с переформированием старых связей, а с созданием совершенно новых. Мозг буквально отращивает внутри себя совершенно новые структуры, имеющие отношение к этому навыку. И такой процесс требует времени. Но именно эти медленные структуры отвечают за будущий профессионализм.

Поэтому так важно на первых порах перерывов в практике не делать (конечно, если не возникает психологического утомления и не снижается интерес из-за этого). И поэтому, когда человек занимается своим увлечением не системно, то получает поверхностные результаты, поскольку сам же мешает образованию в мозге этих важных медленных профессиональных структур. Из-за этого часто способные быстро обучаемые люди в итоге проигрывают тем, кто берёт усердием и дисциплиной.

Теперь вы понимаете, как это работает. Понимаете, почему одни люди получают в практике быстрый успех и богатый интересный опыт, а другие, делающие внешне вроде бы то же самое, получают слабые результаты или даже не получают их вовсе.

Заповедная область.

Я рекомендую всё, что связано с практикой освоения осознанных сновидений выделить внутри себя, как некую заповедную закрытую для непосвящённых территорию. Это сравнимо с тем, как вы выделяете внутри своей психики некую виртуальную область, в которой храните свои секреты или закрытые для посторонних темы. Я не предлагаю секретничать на пустом месте. Дело не в секретности, в конечном счёте, а в том, чтобы определить для осознанных сновидений некий особый виртуальный заповедный уголок в своей психике, чтобы ничто постороннее не могло повлиять на практику и помешать.

Выделение заповедной области – это образное выражение. Фактически это лишь ваше решение не рассказывать людям, которые не в теме, что вы занимаетесь освоением практики ОС. А также сознательное выделение для этой практики времени и особого уровня внимания.

Даже близким людям лучше не говорить, если это возможно. Пусть это пока будет касаться только вас. Когда освоите, тогда и будете рассказывать, а пока не надо. И дело даже не в том, что вас могут не одобрить, пугать и отговаривать. Люди действительно всегда боятся того, чего не понимают. Но это ещё полбеда. Близкие люди вполне могут понять и одобрить.

Хуже другое. Что, рассказав о начале освоения практики даже близким понимающим вас людям, вы становитесь зависимы от мнения тех, кому рассказали. **Вы свяжете себя этим.** Теперь вам придётся кому-то что-то доказывать или пояснять, реагировать на их сомнения, пытаться выставлять себя в лучшем свете, отчитываться в результатах, или оправдываться в случае затруднений. Точно так, как будто вы обязаны это делать. Не пренебрегайте этой рекомендацией. Расскажите позже таким людям об устойчивом успехе, если хотите, а не о пути к нему.

Отбросьте весь свой негативный опыт, если он у вас был, и отнеситесь к созданию такой территории внутри себя, как к новому началу. Создайте внутри этой заповедной области психологический уют. Ведь это ваше увлечение. То, чем вы очень интересуетесь. Всякий раз, приступая к каким-то занятиям, связанным с практикой осознанных сновидений, начинайте с воссоздания внутри себя ощущения этого уюта. То есть сразу же убирайте всякую обязательку и формализм в практике, как только занялись чем-то в связи с ней.

Например, вы занимались какими-то своими делами, типа работы, ремонта машины или чистки картошки. А затем решили проанализировать связь

последнего сна с предыдущими снами, записанными в дневник сновидений. То есть решили переключиться на занятие, связанное с заповедной областью освоения практики ОС. Начните с ощущения удовольствия и уюта. Как будто вы попали на собственный уютный тропический остров посреди океана. И только после это занимайтесь практикой.

Остров не надо представлять. Речь идёт об ощущениях. То же самое касается и выполнения техник вхождения в осознанное сновидение. Начните опять же с ощущения уюта, без формализма и обязаловки. Вы ничего себе не должны. Все ваши действия должны идти от увлечённости, а не от того, что вы твёрдо решили чего-то достичь. Почувствуйте разницу. Разница в том, что вы выбираете в первую очередь настоящее, а не будущее.

Это очень сильный приём, помогающий не распылять энергию, а наоборот концентрировать её, поддерживая и стимулируя интерес к практике.

Часто говорят, что первые восторги людей, оказавшихся в осознанных сновидениях, угасают со временем. И интерес бывает трудно поддержать. Это происходит именно из-за того, что люди распыляются. Не выделяют тему ОС внутри себя в заповедную область, рассказывают направо и налево о своей практике, и делятся этим так, что себе уже ничего не остаётся.

Если вы создали внутри себя такую заповедную область, то можете увидеть, насколько вам стало легко заниматься освоением практики. Вы контролируете процесс и ощущаете, как энергия набирает обороты. Теперь её ничто постороннее не ослабляет и не сдерживает. Этот ваш уютный уголок никуда не денется, поскольку находится в заповедной области вашей психики, а значит, вы можете расслабиться и самостоятельно определить скорость своего продвижения и степень внимания к практике.

Ощущение роста успеха.

Есть ещё один психологический приём, который будет вполне полезен нам. Причём его применение даёт хорошие результаты не только в практике освоения осознанных сновидений, но и во многих иных ситуациях.

Сначала вы создаёте в своём сознании некий заповедный уголок, посвящённый нашей практике, решив никому об этом не рассказывать и уделять практике время и внимание. Вы начинаете практику с ощущением нового начала. Все прежние неудачи забыты, если они были. Вы ощущаете уют и интерес, думая о начале нового интересного пути.

Теперь посчитайте сам факт прихода к практике осознанных сновидений своей удачей, если вы ещё не начали именно так думать об этом. Это ведь так и есть. Я, например, искренне считаю, что вам повезло столкнуться с этим. Теперь начните в этой заповедной области свой путь и продвижение с ощущения успеха. Не важно, воспользуетесь ли вы в итоге предлагаемой методикой, или примените какой-то другой подход. Важно, что психологически вы начинаете с ощущения успеха.

А дальше, каждый свой новый шаг в практике считайте ростом успеха. Каждый раз ставьте себе воображаемый плюстик, когда совершаете шаги в сторону освоения осознанных сновидений. Например, вы вообще не запоминали свои сны, считая, что у вас их не бывает. И вдруг в эту ночь вам приснился яркий запоминающийся сон. Поставьте себе воображаемый плюстик. Вы продвинулись. Есть успех и рост.

Не игнорируйте никакой успех. Даже самый малый. Таким образом, в своей заповедной области вы создадите ощущение роста успеха, там самым поддерживая интерес и запал, а также реально влияя на результативность.

У вас будет создаваться правильный и сильный настрой, который ускорит развитие в практике гораздо сильнее, чем если бы вы были нейтральны или думали о неудачах. Думайте об успехе. Каждый шагок – успех. Ощутите этот успех. Можете даже говорить себе, что вы продвинулись, но главное ощущать это. Будьте в процессе. Любите сам процесс, и тогда появится сильный результат.

Если же вы называете успехом только некий идеальный результат, пренебрежительно относясь к промежуточному успеху, то и идеального результата у вас может не случиться. Это важно. Вы перегорите раньше, чем его получите, недовольно ноя, что вот и сны уже яркие, и память развилась, и даже первый осознанный сон был, но его глубина оказалась недостаточной. Тем самым, в заповедной области своего сознания вы будете всё время ставить минусы, а не плюсы, пока в итоге не бросите это занятие.

Техника вхождения в осознанное сновидение за счёт балансирования на границе сна.

Данная техника является моей авторской разработкой, которая стала результатом многих лет практики, поэтому прошу вас указывать авторство в случае копирования этой техники на других ресурсах.

Это первая из трёх предлагаемых вам техник. Вторая техника обозначена в следующей главе «Техника классического осознания во сне». Обе эти техники являются самостоятельными и эффективными. И их можно практиковать отдельно друг от друга. Третья техника – это результат творческого объединения первых двух, дающая не сложение эффективности, а его умножение.

Рассчитано как на новичков, имеющих нулевой уровень настройки на ОС, так и на людей, имеющих некоторый опыт.

На мой взгляд, предлагаемая вам техника вхождения в осознанное сновидение является очень эффективной, поскольку обладает рядом преимуществ перед многими другими подходами.

Например, в данной технике мы не предлагаем специально учиться отслеживать момент пробуждения. Потому что такое умение является отдельным навыком, требующим усилий и слишком высокого уровня мотивации для наработки. И даже если через какое-то время вы научитесь ловить и использовать момент пробуждения для входа в ОС, то навык этот обычно бывает быстро утрачен, в случае перерывов в практике или понижения мотивации. Всё это делает технику, основанную на ловле и использовании момента пробуждения довольно утомительной.

По себе могу сказать, что установка на использование момента пробуждения, хотя и позволяла попадать в ОС, но заставляла чувствовать себя психологически вымотанным. В результате я даже придумал некий прибор, который подавал сигнал, как будильник, но при этом самостоятельно отключался. Он помогал, но в результате заставил окончательно понять, что вспомогательные средства вторичны и вызывают привыкание. Из-за этого снижается или вообще обнуляется их эффективность.

Поэтому я предлагаю вам более удобную, лёгкую и быструю для освоения технику вхождения в ОС через балансирование на границе сон-явь. Техника такова, что вам не нужно будет учиться чему-то совершенно новому. Те умения и навыки, которые у вас есть на данный момент, достаточны для попадания в ОС по этой технологии.

Описанную ниже технику можно считать универсальной, базовой и применимой людьми, имеющими разную дневную нагрузку и отличающимися особенностями сна. Однако для более тонкой настройки и

быстрейшего результата, я предлагаю вам уточнять какие-то тонкости и задавать вопросы на форуме нашего сайта snovides.com или пройти обучающий курс. usnido23@gmail.com

Техника вхождения в ОС. Правила и этапы.

*1. Ложиться для ночного сна нужно в такое время, чтобы заснуть до 00 часов. Лучше до 23 часов для тех, кому рано вставать на работу или учёбу. Засыпать нужно с **предвкушением** интересного приключения в осознанном сновидении. Это и будет лучшим намерением.*

Ваши намерения, которые вы фиксируете непосредственно перед сном, становятся командами для подсознания, в частности из-за особого режима работы мозга в этот момент. И усиливаются от ежевечернего повторения. Так что отнеситесь к этому внимательно, и фиксируйте намерение так, чтобы ощущать это как команду, которую вы буквально отправляете в подсознание.

Команда – это в первую очередь ощущение предвкушения волнующего опыта. Но и проговаривать словами тоже можно, только за словами должны стоять чувства. Как известно, подсознание не понимает слов. Его язык – чувства, воображение и ощущения. Поэтому чувствуйте, а не просто проговаривайте задачу.

Не превращайте это во что-то трудное и тяжеловесное. Не делайте из этого работу. Опирайтесь на лёгкое предвкушение интересного опыта и волнующих приключений. Часто такое ощущение перед сном называют интегральным, то есть объединяющим в себе все отдельные команды, стремления и задачи в некое общее ощущение, связанное со стремлением попасть в осознанное сновидение. Это проще сделать, чем объяснить. Поэтому сначала попробуйте, а потом уже разбирайтесь что понятно, а что нет.

Лучше всего, если вы так и заснёте в этом интегральном ощущении и приятном предвкушении. Причём надо помнить, что нашим командам может понадобиться время, чтобы прорасти в подсознании, поэтому заранее решите не разочаровываться, если что-то пока не получается, а продолжать практику. В любом случае продвижение и развитие идёт. Не мешайте ему ненужными мыслями.

И будьте психологически расслаблены. Не фиксируйтесь жёстко на цели, поскольку так вы опять же упускаете сам процесс. Вы даже не сможете почувствовать это предвкушение, поскольку оно в настоящем, если

внутренне напряжены и жёстко ориентированы на цель. Да, у нас есть цель. Но наше внимание в основном погружено в процесс практики.

Помните, что умение оказываться в осознанном сне не является сложным навыком. Это доступно всем. И при правильной настройке доступно на следующее же утро после того, как вы приняли решение там оказаться и использовали правильную технику.

2. Пробуждение по будильнику в 5-6 утра.

3. Бодрствование 5-10 минут.

5-10 минут – это универсальное базовое время, которое взято не с потолка, а является опять же результатом опыта, экспериментов и согласуется с применением определённой позы для сна. Если бы поза сна не имела значения, то и время промежуточного бодрствования могло быть другим. Однако нужно понимать, что время и даже сама необходимость этого бодрствования очень индивидуальны в каждом случае. Однако, в любом случае, начните практику чётко по предлагаемому сценарию, а не начинайте сразу изобретать какой-то свой метод. Чтобы изобретать свой метод, нужен опыт.

Не пейте никаких стимулирующих напитков, поскольку на каждого эти напитки действуют по-своему. К тому же это занимает время, а также мешает приходу нужных состояний. Во время этих 5-10 минут – туалет, умывание, попить водички. Всё. Дальше в постель.

4. Ложитесь на спину и расслабляетесь. Наблюдайте за дыханием. При этом надо создать и возобновлять в себе внутренний настрой на волевое противодействие потере сознания.

Мы проводили специальный опрос, в котором участвовало несколько сотен человек. Вопрос касался того, насколько удобна для засыпания поза на спине. Более 50% опрошенных сказали, что, лёжа на спине, в принципе могут уснуть, но испытывают с этим определённые затруднения. Около 30% ответили, что на спине вообще заснуть не могут. И менее 20% не испытывают с этим никаких сложностей.

Исходя из результатов этого опроса, вам и предлагается на данном этапе выполнения техники лежать именно на спине, поскольку большинство опрошенных людей выбрали наиболее эффективный для данной техники вариант ответа. То есть в данной технике входа в ОС поза должна быть такой, чтобы вы могли заснуть, но при этом испытывали бы некоторые затруднения с этим. То есть нужна не самая удобная поза для сна, а такая, чтобы, хотя и с затруднениями, но вы всё равно могли в ней заснуть. Правильно выбранное положение тела будет способствовать основному элементу предлагаемой техники – **противодействию засыпанию**.

И для большинства это поза на спине. Но возможно не для вас. Поэтому подбирайте позу под себя. Нужно найти такое положение, в котором вы можете уснуть, но с некоторыми трудностями. Это позволит регулировать ваше состояние. Если вы будете находиться в самой удобной для засыпания позе, то быстро уснёте. Если же поза будет такой, в которой вы вообще уснуть не можете, то это будет растормаживать психику и тоже затруднит результат, поскольку вы можете начать активно думать об отвлечённых вещах.

Я так подробно всё описываю не потому, что тут есть какие-то трудности, а чтобы лучше разъяснить вопрос, поскольку он ключевой. Вопрос положения тела – это такая техническая тонкость, которую надо просто выяснить для себя один раз. А выяснив, принять как рабочий вариант.

Наблюдение за дыханием позволяет снизить активность ума и пребывать в процессе практики. Вы направляете внимание в дыхание, чтобы не увлекаться мыслями, и чтобы вернуться, если всё же увлеклись. А также это способствует противодействию засыпанию. Наблюдая дыхание, мы мягко подходим к границе сна.

Почувствуйте уют во время выполнения этого этапа. Ведь в момент наблюдения дыхания вы занимаетесь увлекательной для вас практикой ОС. Выбросьте из головы все бытовые и мировые проблемы. Но и не пребывайте в эмоциях по поводу самой практики. Расслабьтесь психологически. Когда я говорю, что активность ума должна быть низкой, то это касается всего. И мыслей о практике тоже. Не повторяйте эмоционально себе что-то типа: «Сейчас что-то произойдёт. Ой, уже что-то происходит! О Боже, как это всё захватывающе. Я весь переполнен ожиданием». Не надо. На этом этапе будьте просто расслаблены и наблюдайте дыхание.

Если вам для успокоения ума и присутствия в процессе достаточно быть осознанным, то это тоже хороший вариант. Или подключите к наблюдению дыхания счёт выдохов или вдохов, чтобы дополнительно стимулировать себя к бодрости сознания, если это нужно. На выдохе говорите мысленно «один».

На следующем выдохе «два», затем «три». И так далее. Выберите экспериментально свой вариант.

Ваша задача на этом этапе – включить как бы внутреннее противоречие, когда телу и уму уснуть не только позволено, но и рекомендовано, а сознанию наоборот запрещено спать. **Проще говоря, вы стремитесь не потерять сознание.** То есть совершаете некий волевой акт, не прикладывая усилий. Это не сложно, если правильно подобрана поза и за плечами несколько часов ночного сна.

На самом деле, в реальной практике это всё делается очень просто. И подход к границе сна происходит мягко, не вызывая никакой сложности, усталости или напряжения. Важно один раз понять на практике и всё. Никаких особых навыков не нужно. Этот подход, связанный с противодействием засыпанию, я в общих чертах предлагал ещё в своей первой книжке, и с тех пор многократно убедился, что он **лучший**. Именно из-за того, что попадание в осознанное сновидение происходит как бы само собой. Вы лишь создаёте условия.

В отличие от методов, в которых надо отслеживать и эффективно использовать момент пробуждения, предлагаемый подход позволяет иметь в запасе гораздо больше времени, чем мимолётный момент, длящийся несколько секунд. К тому же новичку этот момент пробуждения вообще почти нереально использовать из-за паники, спешки, необходимости автоматически помнить про необходимость не двигаться, не открывать глаза, не включать внутренний диалог и так далее.

Используя же эту технику балансирования на границе сна, вы имеете возможность спокойно и без спешки использовать весь запас своего времени для попадания в ОС, который может измеряться даже часами, а не какими-то скоротечными мгновениями. Это позволяет быть психологически совершенно расслабленным.

Важный момент, также относящийся к данному этапу – желательно не двигаться в тот момент, когда вы уже легли в правильное положение. Конечно, если что-то начало чесаться, то почешите. Но лучше лишний раз не совершать движений. Объектом вашего внимания на этом этапе должно быть дыхание и бодрствующее спокойное сознание.

Уже этот этап последовательности может спонтанно привести вас в ОС, поскольку созданы все условия. С практикой так и будет происходить. То есть вообще ничего другого не нужно будет делать, а только выполнить рекомендации этого пункта техники и иметь намерение на ОС.

Однако лучше сделать ещё шаг. Поскольку установка, связанная с балансированием на границе сна, позволяет пребывать длительное время в самом лучшем состоянии для перехода в ОС. То есть, вы создаёте все условия, чтобы иметь множественные осознанные сновидения в одно утро, а это уже само по себе способствует увеличению длительности каждого отдельного осознанного сновидения. И кратно увеличивает саму возможность попадания ОС.

Обычно время, в течение которого человек подходит к границе сна, исчисляется от десятков секунд, до десятков минут. В среднем, при правильно выбранной позе, мягко подойти к границе сна можно минут через 5-20 после возвращения в постель.

5. Балансирование на границе сон-явь.

Балансирование на границе сна не является абсолютной целью. Это лишь некий инструмент, помогающий создать наилучшие условия для перехода в осознанное сновидение. Данная настройка направлена на то, чтобы, с одной стороны, у вас не возникало долгих неконтролируемых провалов сознания в сон во время этой утренней практики. С другой стороны, чтобы вы не пребывали в слишком большой активности ума, которая не позволит подойти к границе сна вовсе.

На этом этапе вы будете испытывать короткие провалы сознания в неосознанный сон, с последующим переходом в осознанное сновидение. Или короткий провал сознания будет заканчиваться быстрым возвращением в пограничное состояние. А пограничное состояние является наилучшим, чтобы перейти в ОС.

То есть, что бы с вами не происходило на этом этапе, а вы всё равно будете оказываться в наилучшем для входа в осознанное сновидение состоянии. Возвращение в пограничное состояние или переход в ОС будут вызваны именно этой **установкой на сохранение ясности сознания, которая будет срабатывать бессознательно, что очень удобно.** Само это балансирование на границе сна, осуществляемое на фоне намерения попасть в осознанное сновидение, является способом там оказаться.

Поэтому так важно выбрать правильную позу, чтобы не уснуть совсем, а также иметь настрой на противодействие засыпанию, который будет вытаскивать вас из неосознанного провала в сон. Вы можете на собственном опыте убедиться, что это действительно так и работает. Установка на бодрствование и сохранение осознанности будет буквально **сама**

вытаскивать вас из небытия неосознанного провала в сон или пробуждать осознанность внутри такого сна.

Так что противодействие засыпанию становится ключевым элементом контроля практики, позволяющее использовать все возможности для попадания в ОС. То есть и возможности пробуждения, и возможности засыпания, и возможности, связанные с нахождением во сне. Вам не нужно будет ловить эти моменты, поскольку вы будете практически всё время находиться в нужном для попадания в ОС состоянии. Причём при желании это может длиться несколько часов.

б. Во время этого балансирования на границе сна, у вас могут начаться какие-то “эффекты”. Пойдут яркие образы, вибрации, звуки и т.п.

Как я и говорил выше, предыдущие два этапа последовательности уже способны привести вас в осознанное сновидение при правильной настройке. А уж этот этап просто обязан вызвать у вас ОС. Потому что, если вы дошли до этого этапа техники, не попав в ОС раньше, то вы теперь находитесь даже не в шаге от осознанного сновидения, а гораздо ближе. Вы уже почти там.

Если ОС произошёл сам по себе, то хорошо. Если же, в какой-то момент балансирования на границе сна, перед мысленным взором возник полноценный образ или даже некий пейзаж, то надо совершить малюсенькое усилие и позволить себе войти в этот пейзаж или зацепиться за какую-то его деталь.

Например, однажды, лёжа на спине, я увидел, что слева от меня возник вполне полноценный ствол дерева с корой и даже ползущими по нему насекомыми. Я захотел ухватиться за этот ствол руками, в результате чего сразу оказался в каком-то лесу внутри осознанного сна. Обычно в этом состоянии возникновение визуальных картинок наиболее частое явление, поскольку глаза являются нашим основным органом чувств.

Но бывает, что возникают эффекты, связанные с фантомными телесными или звуковыми ощущениями, типа вибрации, шумов, потери чувствительности тела. В таком случае, когда эти эффекты произойдут, лучше создать у себя ощущение выхода из тела. Через ощущение взлёта, вставания или выкатывания без помощи мышц. Попадание всё равно произойдёт в пространство осознанного сна.

Поначалу бывает и так, что эффекты, обычно сопровождающие балансирование на границе сна, пока не появляются сами. В таком случае, уже находясь в состоянии такого балансирования или близко к нему, попробуйте подтолкнуть появление эффектов.

Для этого включите воображение и представьте себе всё что угодно. Первое пришедшее в голову. Не обязательно представлять что-то такое, что вы заранее задумали представить. Типа какого-нибудь лотоса, тибетской буквы или чего-то подобного. Начните рассматривать первый же пришедший в голову образ или обстановку какого-то воображаемого места.

В состоянии балансирования на границе сна это практически гарантирует, что обстановка быстро “оживёт” и вы начнёте видеть как наяву, а не воображать. Это будет означать, что вы или уже находитесь в ОС, или нужно позволить себе мягко войти в эту обстановку. Можно зацепиться вниманием за какой-то элемент этой обстановки, стремясь оказаться рядом с этим элементом.

Если визуальные образы не идут, то задействуйте воображаемое осязание или слух. Например, можно представить себе, что перед вами мягкий стул, на поверхности которого шуршащая плёнка. И вы начинаете отбивать руками некий ритм, стуча по плёнке. При этом вы активно работаете воображаемыми руками, стараясь чувствовать эти удары, а также стремитесь услышать отбиваемый ритм. Руками в ощущениях надо работать активно и размашисто.

Если дело дошло до этого этапа техники, то в среднем всё время от момента возвращения в постель утром до прихода первого ОС занимает от 10 минут до часа. С опытом ОС будет приходить почти мгновенно. Только лёг, немного расслабился, пошли картинки, и вот ты уже там. Для новичка время прихода осознанного сновидения может измеряться часом. Но это в основном из-за того, что нужно какое-то время, чтобы понять как это работает. Как и в любом другом деле. Так что ничего удивительного или проблематичного.

Новичок будет то часто проваливаться в сон из-за слишком удобной позы, то наоборот всё время пребывать в слишком большой активности ума, так и не подойдя к границе сна. Но вы должны понять, что всё это технические моменты. Решаемые технические моменты, которые надо просто настроить под себя. И когда это сделано, то время перехода в ОС начнёт измеряться считанными минутами.

К тому же это даже в каком-то смысле хорошо, если вы поначалу в течение часа и более находитесь в состоянии противодействия засыпанию, поскольку фактически всё это время **фиксируете намерение** оказаться в осознанном сновидении, пребывая в эффективном для такой фиксации состоянии. И тренируете навык. Так что если попадание в осознанное сновидение сегодня не получилось, то всё равно поздравьте себя с удачной практикой. Поставьте плюсики. С каждым разом вы становитесь ещё ближе к успеху.

Есть одно дополнение, которое будет полезно людям, не испытывающим дефицита времени для утренней практики. Если вы имеете возможность продолжить практику в более поздние утренние часы, то ваши шансы на попадание в осознанное сновидение увеличиваются процентов на 50. То есть в случае, когда вам, к примеру, не нужно вставать в 7 утра, а вполне можно оставаться в постели до 9-10 утра.

В таком случае, проведя около часа или полутора часов в состоянии балансирования на границе сна по предложенной выше технике, и имея те или иные успехи, вы теперь ложитесь в позу, которая более удобна для сна. Ведь теперь вы уже достаточно выспались и поза, затрудняющая засыпание, больше не нужна. Теперь вам нужна удобная поза, чтобы полноценно использовать имеющиеся возможности. То есть, например, проведя часа полтора в позе на спине, и получив несколько осознанных сновидений, вы теперь просто поворачиваетесь на бок и продолжаете практику дальше без перерывов.

Почти всё по технике. Но хочу в заключение этой главы сделать один акцент, чтобы, разбираясь с этой кучей слов, вы смогли определить для себя главное. Нужно усвоить, на что надо внутренне настраиваться, а что принять к сведению и просто выполнить, как какие-то обычные правила. К тому, что не требует внутренней настройки, можно отнести время вечернего засыпания, необходимость высыпаться, необходимость подобрать позу и тому подобное. Это просто технические моменты, которые надо понять и выполнять.

Но есть и то, на что надо настроить себя внутренне. И это в первую очередь настрой на внутреннее противодействие засыпанию. Решение удерживать себя в сознании, но притом, что телу и уму заснуть наоборот позволено. Фактически это единственная важная сознательная настройка в предлагаемой технике, что уже само по себе очень удобно. Обычно предлагают сознательно настраиваться на целый список моментов. А тут главный сознательный момент всего один. Можно расслабиться и практиковать в своё удовольствие.

Техника классического осознания во сне.

Я назвал такой переход в осознанное сновидение «классическим», поскольку факторы, влияющие на это, с теми или иными вариациями описаны во многих книгах. Так что многим хорошо известны. Однако, я хотел бы внести некоторые свои дополнения в эти факторы, которые могут оказаться весьма полезны, увеличив эффективность практики. То есть речь в данной главе пойдёт не о том, как перейти в осознанное сновидение из состояния бодрствования или балансирования на границе сна, а о том, как пробудить осознанность прямо внутри сюжета неосознанного обычного сна.

Настройка на пробуждение осознанности внутри неосознанного сновидения предполагает активную практику в бодрствующем состоянии, что само по себе полезно, поскольку помогает перенести намерение на уровень подсознания.

Итак, вопрос состоит в том, чтобы научиться, наблюдая какой-то обычный неосознанный сон, переводить его в осознанный. Поскольку мы сознательно этот переход не контролируем, и он происходит как бы сам по себе, то ключевое значение имеет настройка подсознания на такое переключение. Используется два основных подхода, помогающих осознаться внутри картины сна, которые следует использовать вместе. Первый подход предполагает формирование соответствующего намерения перед засыпанием. Второй направлен на формирование такого намерения во время дневного активного бодрствования.

Но какой бы способ не применялся, а сначала нужно улучшать свою способность видеть и запоминать сны, поскольку если вы не видите и не помните снов, то где же вы будете осознаваться?

Высыпаться!

Помните, что сон должен быть полноценным и позволяющим высыпаться. Это первое, что нужно знать, если вы хотите эффективно заниматься осознанными сновидениями вообще, а не только по этой технике, получая интересный опыт, а не секундные смутные переживания. И это же правило влияет на способность видеть и запоминать сны. Так что тут обсуждать особо нечего. Просто примите это, как обязательное правило.

Как вызвать яркое сновидение и запомнить его.

Ещё одним важным фактором является достаточно сильный интерес. Если вы способны разогнать интерес до степени вдохновения, то это ещё лучше. Хотя искусственно ничего создавать не нужно. Просто помните, что интерес является важным фактором в формировании намерения и вызова ярких снов, помогая убрать подсознательные барьеры.

Вечером, перед тем как заснуть, подумайте о том, что сны являются интересными приключениями, позволяющими лучше понять себя, свои потребности, мечты и ожидания. Почувствуйте это ощущение предвкушения чего-то интересного, даже если это будут не осознанные сновидения. Настройте себя на то, что сегодня вам приснится интересный светлый сон. Почувствуйте, что через несколько минут отправитесь в этот загадочный мир снов, чтобы увидеть яркие и запоминающиеся сцены и сюжеты. Больше полагайтесь на ощущения, чем на слова и мысли. Мы всегда продвигаемся глубже в себя, если стремимся больше **ощущать и чувствовать**, чем обдумывать.

Такая внутренняя настройка перед сном на получение яркого сновидения влияет на сны гораздо сильнее, чем принято считать. Сильнее, чем ведение дневника. Ожидание ярких интересных запоминающихся приключений в снах, приводит к тому, что качество снов сразу же улучшается. А когда сны становятся ярче, и больше похожими на какие-то истории, то такие сны и запомнить легче. Так что с вопросом как видеть яркие сны мы отчасти разобрались.

Их надо вызывать, ожидать, настраиваться на них. Можете даже придумать себе если не полностью сюжет сна, то какие-то впечатления и ощущения, сопровождающие его. Если вы любите фильмы в стиле фэнтези, то представьте себя героем какого-то фантастического сюжета. Или если впечатляющие радостные сны у вас уже бывали, то попробуйте попасть в такой сон вновь, вспоминая его и намереваясь. И всё через ощущения, поскольку это язык подсознания.

Чем ярче сны, тем легче их запоминать. Но это работает и в обратном порядке. То есть, если умеете хорошо запоминать сны, то они становятся ярче. Поэтому важен навык запоминания сновидений. Это именно навык, поскольку тут есть технические тонкости, которые надо учитывать.

Технические тонкости состоят в том, что запоминать сон лучше сразу после того, как вы его увидели и проснулись. Желательно вообще не открывая глаз. Как только проснулись, сразу же начинаете просмотр сна в памяти. В этот момент происходит буквально запись сна в мозге, благодаря тому, что к вам вернулась бодрствующая осознанность. То есть когда вы сознательно начинаете просматривать сон, чтобы запомнить. Бывает, что рекомендуют сразу записать сон, как только проснулись. Это не точная рекомендация, поскольку часть впечатлений сна будет утрачена, пока вы будете брать в руки карандаш с блокнотом, или даже включать компьютер. Вначале никаких карандашей и компьютеров. Сначала сон надо вспомнить и прокрутить в памяти.

Дневник сновидений

Вы надеялись, что теперь вести дневник сновидений не понадобится, раз уж вы научитесь вызывать яркие сны и запоминать их? Сочувствую вам, но это не так. Вести такой журнал сновидений нужно. По разным причинам. А сочувствую я вам потому, что понимаю, насколько это многим не нравится.

Я тоже раньше не любил вести такой дневник. Поначалу в дневник почти нечего было записывать. Скука смертная. Вносил туда описание каких-то слабых и мутных во всех отношениях снов, не понимая, чем это вообще может быть полезно. Не сомневаюсь, что многие из вас тоже так к этому относятся. Но теперь у вас есть возможность сразу начать с записи интересных ярких снов, поскольку вы знаете, как их вызвать. Так что это уже само по себе становится интереснее.

К тому же важно понимать, что дневник нужен не только для того, чтобы лучше запоминать сны, а чтобы затем на основе этих записей проводить очень интересный анализ, который способен помочь в обретении осознанности внутри сна.

О методиках этого анализа расскажу ниже. А сейчас хотел бы сказать, что ведение дневника, его систематизация и анализ, могут вызвать раскрытие вашей памяти сновидений, что предоставит вам воспоминания о снах, о которых вы давным-давно уже забыли, и которые даже не запоминали никогда. Я не знаю, что там конкретно происходит в голове, но после такого раскрытия памяти сна ваши осознанные сновидения перейдут на новый качественный уровень.

У меня это было так. В какой-то момент в моём дневнике скопилось много записей сновидений, относящихся к посещению неких промышленных предприятий. Это были какие-то непонятные заводы с трубами, транспортёрами и тому подобным. Однажды я просматривал дневник и систематизировал такие сны. Вдруг в этот момент в голову пришло воспоминание о сне, также связанном с посещением промышленного предприятия, но которого в дневнике не было. Как только этот сон полностью прокрутился в памяти, сразу вспомнился другой не записанный сон о заводе. Затем третий, четвёртый. И так далее.

В результате я как будто просмотрел фильм из ещё двух десятков снов такого типа, которые ранее никогда специально не запоминал. Было такое ощущение, как будто я вернул себе часть своей жизни, потерянной из-за амнезии. С этого момента качество моих осознанных сновидений стало лучше. Как будто что-то открылось или произошёл прорыв.

Начав вести дневник сновидений, пока просто записывайте туда сны. Без анализа. Для анализа записанных снов всё-таки требуется какое-то их количество. Поэтому просто фиксируйте сны, стараясь не упускать никаких мелочей. Это не означает, что вы должны записывать их как писатель. Можно и схематично, но, не упуская деталей этих схем.

Задача состоит в том, чтобы прочитав запись какого-то давнего сна, вы смогли качественно его вспомнить. Для этого и ведётся запись. Чтобы вспоминая сон при его прочтении, вы могли хорошо восстановить в воображении картину того сна, а также свои ощущения и мысли на тот момент. Поэтому важно записывать так, чтобы помнить не только то, что вы видели или говорили, но и то, что чувствовали.

Когда записей в дневнике будет больше десяти, то можно начинать анализ. Например, искать соответствия одних снов другим. Анализ очень интересен, если к нему подходить творчески, а не формально. Может оказаться, что в двух снах из десяти вы ехали в лифте. Подробно вспомните оба эпизода в лифте. Попробуйте найти то, что их объединяет. Возможно, что оба раза лифт ехал горизонтально, или был отделан изнутри похожими материалами, или обе поездки в лифте были связаны с одним и тем же человеком.

Если такое сходство было найдено, то это удача, поскольку вы начинаете погружать внимание в творческую работу. А когда начинается творчество, то образуется особая энергия. Почувствуйте это. Ощутите, что вы начинаете проникать вниманием в очень интересный мир сновидений, стремясь расширить своё понимание происходящих событий.

Не важно, понимаете вы их или нет, но внимание, погружённое в воспоминания о снах и их анализ, способствует, в конечном счёте, тому, чтобы во снах пробуждалась осознанность. Ведь анализ происходит сознательно. **Вы уже на стадии запоминания сна и его анализа соединяете сюжет сна с осознанностью.** То есть сны всё менее предоставлены сами себе, а всё больше становятся подвержены вашему сознательному контролю. Даже если пока вы контролируете лишь память сновидений.

К тому же не забывайте, что когда во сне пробуждается осознанность, то сном это назвать уже бывает трудно. Обычно сразу вырастает чёткость и реалистичность наблюдаемого сюжета в этом уже осознанном сне. Даже казавшийся до этого ярким обычный сон, будет казаться теперь несравнимо тусклее открывшейся полноценной иной реальности.

Признаки сна.

Анализ дневника приводит так же к тому, что вы начинаете систематизировать так называемые признаки сна. Это часто встречающиеся

во сне или присущие только сну признаки. Для примера приведу опять же сны про лифт, поскольку это довольно частый сюжет. Например, для вас сон, когда вы оказываетесь в лифте, довольно частое явление. У вас есть несколько записей о таких сюжетах. Значит для вас лифт это **признак сна**, который нужно использовать.

Теперь вам надо сознательно поставить себе задачу осознать себя во сне, в случае, если вам снова приснится сон про лифт. Более того, с вечера вы можете даже заказать себе такой сон. Лифт становится своеобразным якорем для подсознания. Вы как будто ставите в подсознании метку или флажок, означающий, что появление лифта во сне должно пробудить осознанность. Очень часто так и бывает. Оказавшись в очередной раз в лифте, вы можете вдруг понять, что находитесь во сне, перейдя, таким образом, в осознанное сновидение.

Но работу с лифтом можно продолжить и наяву. В бодрствующем состоянии, что позволит многократно усилить эффект. Это немного другой приём, но в данном случае их можно объединить в один. И в таком случае вы ставите метку в подсознании на само явление и понятие «лифт» в любом состоянии, а не только во сне.

Для этого, всякий раз, находясь в лифте в бодрствующем состоянии, проверяйте, где вы находитесь – наяву или во сне. Например, попробуйте в лифте взлететь или подышать, закрыв нос и рот. Или применить какие-то свои приёмы. Если не получается, то вы в бодрствующей реальности. А поняв, что вы находитесь в состоянии бодрствования, полезно почувствовать себя так, как будто вы во сне. Посмотрите на лифт так, как будто он вам снится.

Этим мы увеличиваем вероятность того, что и во сне вы начнёте проверяться на реальность, оказавшись в лифте. Такое объединение метода работы с признаками сна и проверки реальности не оставит вашему сну никаких шансов. Вы осознаете себя в следующем “лифтовом” сне с очень большой долей вероятности, если хорошо усвоили материал главы «Настройка на осознанное сновидение».

Сработает как бы двойной эффект. С одной стороны, вы поставили **намерение осознать** себя во сне, если окажетесь в лифте. С другой стороны, вы усиливаете это намерение, перенеся в сон **привычку проверять себя на реальность**, находясь в лифте.

Так что находите и используйте повторяющиеся в снах сюжеты, встречи или ощущения. Их можно запрограммировать на пробуждение осознанности во сне при повторении. Особенно если такие признаки сна дублируются и в реальности.

Например, вы во сне можете постоянно выяснять отношения с каким-то человеком. Это признак сна. Запрограммируйте следующую встречу во сне с этим человеком на пробуждение осознанности. Только его увидели – и сразу осознали, что это сон. Если же вы имеете возможность видеться с этим человеком и в реальности, то при встрече проверяйте во сне вы или наяву. Делайте это не формально и не для галочки.

Но даже если прямой связи признака сна и реальности нет, всё равно работайте с ним по предложенной схеме.

К признакам сна относятся и самые разные несуразицы и нелепости, которых в реальности быть не может или не должно. Сны ведь вообще отличаются тем, что их сюжет часто несуразен. Но такие признаки сна начнут работать на вас не сразу, поскольку вы не настраивались на какие-то конкретные из них, типа горизонтального лифта. Нужно некоторое время, чтобы общее намерение на осознание во сне начало включать осознанность в таких случаях.

Так что новички часто не могут осознать, что находятся во сне, даже если видят женщину с хвостом или собаку с тремя носами. Тут успех следует за погружением внимания в мир сна, основанном на интересе, анализе дневника, вызыванием ярких сновидений, способностью запоминать сны и иметь чёткое намерение на осознанность во сне, которое уже опустилось в подсознание. То есть если вы уже вошли в практику. Тогда такие признаки сна, основанные на несуразицах, начнут срабатывать чаще.

Проверки на реальность.

Я уже частично описал суть этого подхода чуть выше в теме признаков сна. Проверка на реальность – это когда вы сознательно стремитесь выяснить во сне ли вы или наяву. Такие проверки можно делать где угодно и сколько угодно. Чем чаще, тем лучше. И делать это нужно без формализма, а всерьёз проверяя себя и свои ощущения. Но обычно такие проверки проводят не везде и всюду, поскольку для таких сплошных частых проверок надо иметь высочайший уровень мотивации или кучу свободного времени.

Чаще всего выбирается несколько ситуаций в состоянии бодрствования, которые могут иметь место и во сне тоже. Например, проход через дверной проём, выход на улицу или вход в здание, встреча с какими-то определёнными людьми, поездка в машине или метро, полёт в самолёте. Ведь это всё может происходить с вами и во сне. Нужно заранее выбрать для себя, какие именно ситуации будете использовать для проверок на реальность.

Если вы новичок и записей в дневнике сновидений пока не много, то выберите произвольно или вспомните, какие именно места, ситуации или люди чаще всего встречаются вам наяву, так и во сне. Подойдите творчески к этой задаче. Если вы выбрали проход через дверной проём, как одну из таких ситуаций, то учтите, что за день мы обычно проходим через десятки дверей. И, наверное, будет сложно проверяться при каждом проходе. Тогда выберите какие-нибудь конкретные двери. Например, только уличные двери зданий, в которые вы входите за день, а не все подряд. Нужно не менее десяти раз в день проверяться на реальность, чтобы эта привычка начала работать во сне.

Если вы, например, выходя наяву из дома на улицу, будете **регулярно** спрашивать себя: «Я сплю?», и делать это с чувством, действительно мысленно пытаюсь взлететь или подышать с закрытым носом и ртом, то существует большая вероятность, что через некоторое время и во сне зададите себе этот вопрос, выходя там из какого-то дома. А такой вопрос, заданный во сне, почти гарантирует возникновение осознанности даже без проверок. Так что нужно просто вырабатывать у себя такую привычку.

Со временем эта привычка начнёт срабатывать и сама по себе. Без привязки к какой-то конкретной ситуации. Привычка проверяться на реальность, если она выработана, способна будет проявиться и просто так. В любом сюжете сна вы вдруг зададите себе вопрос: «А не сон ли это?»

Использование тотема.

Есть ещё один приём, помогающий пробуждать свою осознанность во сне. Причём очень эффективный приём, поскольку сочетает в себе несколько сильных сторон. Если до этого, мы определяли признаки сна, обнаруженные в сновидении, то теперь мы поступим наоборот. Мы создадим сознательно признак сна наяву, а затем перенесём его в сон.

Помните как в фильме «Начало» каждый придумывал себе тотем, помогающий определить, во сне ты находишься или наяву. Волчёр или игральная кость. На самом деле это ведь кино. И в действительности для проверки на реальность используют другие приёмы. Но сама идея тотема, перенесённого в сновидение, работает очень хорошо. Однако не для проверок на реальность, а для того, чтобы осознать, что это сон.

Это может быть совершенно любой предмет, помещающийся в кармане. Допускаю, что для этих целей можно использовать и мобильный телефон. Сложность при использовании телефона в том, что вы не всегда будете

помнить, что это тотем для пробуждения во сне. И в подсознание будет вноситься путаница. Хотя, возможно для вас это не будет преградой.

Ваша задача, не менее десяти раз в день вспоминать об этом предмете именно в связи с практикой осознанных сновидений. Затем доставать его, всякий раз внимательно осматривая и ощупывая. Не спеша рассматривайте и ощущайте этот предмет именно как специальный якорь для подсознания. Наделяйте его качествами своеобразного ловца сновидений. С установкой, что все эти действия направлены на осознание во сне.

Вы должны решить для себя, что перенесёте образ этого предмета в сновидение. Найдёте его там или встретите случайно. Например, так же как в реальности вынете его из кармана. Увидев в сновидении этот предмет, вы с большой долей вероятности сразу поймёте, что находитесь во сне. Нужно стремиться увидеть этот предмет во сне, чтобы осознаться, ставя такую задачу перед засыпанием и периодически в течение дня.

Ещё лучше сочетать этот приём с проверками на реальность. Например, прошли через дверной проём, проверившись во сне вы или нет, а затем вынули тотем, осмотрели и ощупали его, **каждый раз, заново ставя себе задачу** найти этот предмет во сне и осознать, что это сон.

Обычно осознанность внутри сюжета сна случается утром. Но возможны и ночные осознанные сновидения.

Давайте я подробно опишу работу с признаками сна, проверками на реальность, вызовом ярких сновидений с запоминанием их, а также использование тотема опишу в следующей главе, посвящённой комплексной пошаговой технике. Чтобы многократно не повторяться.

Описание комплексной пошаговой техники.

Многие эффективные техники, так или иначе, конфликтуют между собой, поэтому требуют увязки в единую систему. Например, техника вхождения в ОС из состояния бодрствования не предполагает, что в момент пробуждения

вы встанете и начнёте записывать приснившийся сон в дневник, поскольку в этот момент вам нужно делать совсем другое. В результате, люди вынуждены выбирать заниматься ли им классическим осознанием во сне или выбрать подход, связанный с попаданием в ОС из состояния бодрствования. В то время как эти подходы можно объединить, многократно повысив тем самым эффективность практики.

В то же время, мы не настаиваем на том, что вам необходимо применять именно комплексный подход. И техника классического осознания во сне, и техника вхождения в осознанный сон и состояния балансирования на границе сна, вполне эффективны по отдельности и сами по себе. Каждая обладает своими плюсами.

Например, одним из плюсов техники вхождения в ОС из состояния балансирования на границе сна является то, что она может сработать уже на следующее же утро. То есть, сегодня вы прочитали про возможность оказаться в осознанном сне, а уже завтра утром там оказались. Такое вполне возможно, хотя, по большому счёту, в такой спешке нет необходимости. Потому что, скорее всего, этот первый ОС не будет отличаться высоким качеством. Тем не менее, он возможен. А значит это большой плюс.

А основной плюс техники классического осознания во сне не в быстроте прихода первого ОСа, а в том, что работа идёт в глубину и на качество. В этой технике есть дневная практика, позволяющая вырабатывать основательное намерение, проникая вниманием в мир снов. Улучшается память сновидений и их яркость.

То есть применённые вместе, эти техники гармонично дополняют и усиливают друг друга, позволяя работать как на увеличение скорости и частоты появления осознанных сновидений, так и на их качество. К тому же не следует забывать, что всё это базируется на понимании значения внутренней настройки, как основного, а не вспомогательного элемента общей практики.

Так что если материал предыдущих глав не был усвоен хорошо, то вернитесь к ним и прочитайте вновь. Многие подробности, относящиеся к предлагаемой пошаговой технике, описаны там.

Предлагаемая техника является универсальной и базовой. Но у каждого человека есть свои особенности сна и дневной активности. Возможно, вам понадобится подстроить под себя предлагаемую методику по времени засыпания или промежуточного бодрствования, подобрать себе индивидуальную позу для утренней практики, помогающую правильно использовать балансирование на границе сна, если вас не устраивает поза на

спине. Не забывайте о возможностях форума сайта snovides.com в такой подстройке.

Подробное описание комплексной техники:

1. Дневная практика.

Выявление признаков сна.

Если вы только начинаете практику, и не имеете никаких записей в дневнике сновидений, то попробуйте просто вспомнить какие-то свои недавние сны, которые снились вам ещё до начала нашей практики. Проанализируйте, можно ли выявить в этих сновидениях признаки сна, свойственные именно вам. Некий повторяющийся сюжет или ситуацию. Если такие признаки сна были выявлены, то запишите или запомните их. Выявите их детали.

Если же записи в дневнике какие-то уже есть, то опираемся и на них тоже, конечно.

Отметьте для себя, возможны ли в реальности события или ситуации, которые являются признаками сна, и попадаете ли вы периодически в такие ситуации наяву, или эти ситуации совершенно фантастичны и не могут иметь аналогов в реальности.

Например, вы часто во сне встречаете русалку с хвостом. Для вас это признак сна, но при этом ситуация невозможна в реальности, если вы конечно не видите регулярно эту русалку на каком-нибудь плакате. Или во сне вы часто оказываетесь в лифте. Это тоже признак сна, но теперь уже имеющий прямые пересечения с реальностью.

В первую очередь работаем с признаками сна, которые пересекаются с вашей реальностью. Как в том примере с лифтом. Поскольку в таком случае вы имеете возможность удвоить силу воздействия на подсознание. Если таких пересечений выявлено не было, то работаем с фантастичными признаками сна. Если же признаков сна пока вовсе не было выявлено, то работаем по следующим пунктам дневной практики: *Проверки на реальность и Использование тотема.*

Разумеется, бывают ситуации, когда человек вообще пока не помнит своих снов или помнит весьма смутно. В таком случае основной упор делается на практике увеличения яркости и запоминаемости сновидений, которая будет описана в связи с вечерней практикой. А также вполне можно заниматься проверками на реальность и использованием тотема. Даже если вы плохо запоминаете сны, то такая практика всё равно улучшает способность видеть их и запоминать за счёт возникновения соответствующего намерения.

Проверки на реальность.

В первую очередь проверки на реальность делаются в случаях, когда реальные ситуации пересекаются с ситуациями, выявленными как признаки сна. Как в примере с лифтом. То есть, если во снах вы часто оказываетесь в лифте, то это является признаком сна. В таком случае, всякий раз, заходя в лифт наяву, вы должны проверять во сне вы находитесь или бодрствуете. И делать это внимательно, а не формально, осознавая, что такая проверка вполне может произойти и во сне, что сразу приведёт к появлению осознанности. А это ведь и является целью. Для проверки можно применить попытку взлёта или попытку подышать с закрытым носом и ртом.

Если признаков сна, пересекающихся с реальностью, выявлено не было, то произвольно выбираете ситуации, в которых будете проводить проверку на реальность. Ориентируйтесь на то, что таких проверок должно быть не менее десяти за день.

Использование тотема.

Выберите себе такой предмет. Возможно, стоит выбрать предмет, который бы вы ощущали в своём кармане из-за его неправильной формы или относительно большого размера. Это поможет чаще вспоминать о нём. Тотемом может быть большая бусина неправильной формы или камушек с дыркой, или ещё что-нибудь. Проводите работу с ним столько раз, сколько будет удобно, но не менее десяти раз за день. Можно объединять работу с тотемом и проверки на реальность. Например, проверились в лифте, а затем вынули тотем и снова осмотрели его и ощупали, заново поставив задачу перенести образ тотема в сон, чтобы осознать своё присутствие во сне при обнаружении там образа тотема.

2. Вечерняя практика.

Вечерняя практика проводится уже в постели перед сном. Постарайтесь лечь в такое время, чтобы в 00 часов уже спать. А лучше ещё раньше. Ведь нужно высыпаться. Значение вечерней практики очень велико. По сути, ваши намерения, которые вы выражаете непосредственно перед сном, становятся командами для подсознания, в частности из-за особого режима работы мозга в этот момент. И усиливаются от ежедневного повторения. Так что отнеситесь к этому серьёзно, и ставьте намерение так, чтобы ощущать это как команду, которую вы буквально отправляете в подсознание. Как известно, подсознание не понимает слов. Его язык – чувства и ощущения. Поэтому чувствуйте, а не просто проговаривайте задачу.

Ваше намерение перед сном, содержащее конкретные задачи, должно содержать и некое общее ощущение, связанное с тем, что все эти команды направлены на попадание в осознанное сновидение. Неважно, каким способом. Важно, чтобы это намерение на ОС было основным. Внесите в ощущение, передаваемое подсознанию, свой интерес к осознанным сновидениям и стремление оказаться в таком сне, своё ожидание ярких снов, своё стремление запоминать сны, своё общее ощущение увлечённостью этой темой. Представьте в воображении свой тотем и поставьте снова задачу увидеть его во сне, сделав через это сон осознанным. Вспомните признаки сна и снова поставьте задачу осознать себя во сне, столкнувшись там с одним из таких признаков.

Но не превращайте эту практику во что-то трудное и тяжеловесное. Не делайте из этого работу.

Создайте интегральное ощущение, о котором я говорил в предыдущей главе. Лучше всего, если вы так и заснёте в этом интегральном ощущении и приятном предвкушении. Причём надо помнить, что нашим командам может понадобиться время, чтобы прорасти в подсознании, поэтому заранее решите не разочаровываться, если что-то пока не получается, а продолжать практику. В любом случае продвижение и развитие идёт. Не мешайте ему.

3. Утренняя практика.

Далее описана последовательность действий:

а) Просыпаетесь по будильнику в 5-6 утра.

Очень может быть, что ночью или уже ближе ко времени этого промежуточного пробуждения, вы испытаете ОС, благодаря дневной практике. Но уж точно очень велика вероятность яркого запоминающегося неосознанного сна. Если будильник нужно отключать, то постарайтесь расположить его так, чтобы вы могли сделать это без особых усилий, не открывая глаз. Затем прокручиваете в памяти только что приснившийся сон или сны, стараясь хорошо их запомнить, опять же желательно не открывая глаз. Не важно, осознанный был сон или обычный. И не затягивайте этот процесс. Время бодрствования ограничено.

б) Бодрствуете 5-10 минут.

Встаёте и идёте записывать только что прокрученный в памяти сон. Делайте это карандашом или ручкой. Экраны компьютеров нам в этот момент совсем

не нужны. Записывайте сон по возможности схематично и тезисно, чтобы не тратить на это много времени. Записать сон подробно вы сможете в другое время. Вполне достаточно того, что вы сознательно прокрутили сон в памяти и схематично его записали, чтобы позже восстановить его со всеми подробностями. К тому же это вопрос навыка и привычки.

Затем идёте в туалет, умываетесь, пьёте немного воды, если нужно. Но не чай и не кофе. И снова ложитесь в постель.

Далее до окончания этой главы для удобства я скопирую сюда с сокращениями последовательность действий из главы «Техника вхождения в осознанное сновидение за счёт балансирования на границе сна». Но перед этим хотел бы отметить некоторые особенности применения этой техники, в связи с тем, что она объединяется с техникой классического осознания во сне.

Это тот случай, когда объединение двух техник приводит к умножению результата. Ведь даже если настрой на сохранение бодрствующего сознания окажется не достаточно сильным, или будет слишком удобная поза, и вы уснёте, то сработают навыки, имеющие отношение к классическому осознанию во сне. То есть ваша дневная работа с признаками сна, с тотемом и проверками на реальность поможет вам не уйти в не осознанный сон. Таким образом, ваше подсознание будет ещё лучше настроено на все возможные варианты. Оно контролирует стадии засыпания и пробуждения, а также увеличивает возможность обрести осознанность внутри сюжета сновидения. И это очень важно, поскольку помогает быть более расслабленным психологически и не уставать от практики.

в) Ложитесь на спину и расслабляетесь. Наблюдайте за дыханием. При этом надо создать и возобновлять в себе внутренний настрой на волевое противодействие потере сознания.

Для большинства поза на спине подходит. Но возможно не для вас. Поэтому подбирайте позу под себя. Правильно выбранное положение тела будет способствовать основному элементу предлагаемой техники – **противодействию засыпанию.**

Нужно найти такое положение, в котором вы можете уснуть, но с некоторыми трудностями. Это позволит регулировать ваше состояние. Если вы будете находиться в самой удобной для засыпания позе, то быстро уснёте. Если же поза будет такой, в которой вы вообще уснуть не можете, то это будет растормаживать психику и тоже затруднит результат, поскольку вы можете начать активно думать об отвлечённых вещах.

Наблюдение за дыханием позволяет снизить активность ума и пребывать в процессе практики. Вы направляете внимание в дыхание, чтобы не увлекаться мыслями, и чтобы вернуться, если всё же увлеклись. А также это способствует противодействию засыпанию. Наблюдая дыхание, мы мягко подходим к границе сна.

Почувствуйте уют во время выполнения этого этапа. Расслабьтесь психологически. Когда я говорю, что активность ума должна быть низкой, то это касается всего. И мыслей о практике тоже.

Ваша задача на этом этапе – включить как бы внутреннее противоречие, когда телу и уму уснуть не только позволено, но и рекомендовано, а сознанию наоборот запрещено спать. **Проще говоря, вы стремитесь не потерять сознание.** То есть совершаете некий волевой акт, не прикладывая усилий.

Важный момент, также относящийся к данному этапу – желательно не двигаться в тот момент, когда вы уже легли в правильное положение. Конечно, если что-то начало чесаться, то почесайте. Но лучше лишний раз не совершать движений. Объектом вашего внимания на этом этапе должно быть дыхание и бодрствующее спокойное сознание.

Уже этот этап последовательности может спонтанно привести вас в ОС, поскольку созданы все условия. С практикой так и будет происходить. То есть вообще ничего другого не нужно будет делать, а только выполнить рекомендации этого пункта техники и иметь намерение на ОС.

Однако лучше сделать ещё шаг. Поскольку установка, связанная с балансированием на границе сна, позволяет пребывать длительное время в самом лучшем состоянии для перехода в ОС. То есть, вы создаёте все условия, чтобы иметь множественные осознанные сновидения в одно утро, а это уже само по себе способствует увеличению длительности каждого отдельного осознанного сновидения. И кратно увеличивает саму возможность попадания ОС.

Обычно время, в течение которого человек подходит к границе сна, исчисляется от десятков секунд, до десятков минут. В среднем, при правильно выбранной позе, мягко подойти к границе сна можно минут через 5-20 после возвращения в постель.

г) Балансирование на границе сон-явь.

Балансирование на границе сна не является абсолютной целью. Это лишь некий инструмент, помогающий создать наилучшие условия для перехода в осознанное сновидение. Данная настройка направлена на то, чтобы, с одной стороны, у вас не возникало долгих неконтролируемых провалов сознания в сон во время этой утренней практики. С другой стороны, чтобы вы не пребывали в слишком большой активности ума, которая не позволит подойти к границе сна вовсе.

На этом этапе вы будете испытывать короткие провалы сознания в неосознанный сон, с последующим переходом в осознанное сновидение. Или короткий провал сознания будет заканчиваться быстрым возвращением в пограничное состояние балансирования на границе сна. Возвращение в пограничное состояние или переход в ОС будут вызваны именно этой **установкой на сохранение ясности сознания, которая будет срабатывать бессознательно, что очень удобно**. Само это балансирование на границе сна, осуществляемое на фоне намерения попасть в осознанное сновидение, является способом там оказаться.

Установка на бодрствование и сохранение осознанности будет буквально **сама** вытаскивать вас из небытия неосознанного провала в сон или пробуждать осознанность внутри такого сна.

д) Во время этого балансирования на границе сна, у вас могут начаться какие-то “эффекты”. Пойдут яркие образы, вибрации, звуки и т.п.

Как я и говорил выше, предыдущие два этапа последовательности уже способны привести вас в осознанное сновидение при правильной настройке. А уж этот этап просто обязан вызвать у вас ОС. Потому что, если вы дошли до этого этапа техники, не попав в ОС раньше, то вы теперь находитесь даже не в шаге от осознанного сновидения, а гораздо ближе. Вы уже почти там.

Если ОС произошёл сам по себе, то хорошо. Если же, в какой-то момент балансирования на границе сна, перед мысленным взором возник полноценный образ или даже некий пейзаж, то надо совершить малюсенькое усилие и позволить себе войти в этот пейзаж или зацепиться за какую-то его деталь. Обычно в этом состоянии возникновение визуальных картинок наиболее частое явление, поскольку глаза являются нашим основным органом чувств.

Но бывает, что возникают эффекты, связанные с фантомными телесными или звуковыми ощущениями, типа вибрации, шумов, потери чувствительности тела. В таком случае, когда эти эффекты произойдут, лучше создать у себя ощущение выхода из тела. Через ощущение взлёта, вставания или

выкатывания без помощи мышц. Попадание всё равно произойдёт в пространство осознанного сна.

Поначалу бывает и так, что эффекты, обычно сопровождающие балансирование на границе сна, пока не появляются сами. В таком случае, уже находясь в состоянии такого балансирования или близко к нему, попробуйте подтолкнуть появление эффектов.

Для этого включите воображение и представьте себе всё что угодно. Первое пришедшее в голову. Не обязательно представлять что-то такое, что вы заранее задумали представить. Типа какого-нибудь лотоса, тибетской буквы или чего-то подобного. Начните рассматривать первый же пришедший в голову образ или обстановку какого-то воображаемого места. В состоянии балансирования на границе сна это практически гарантирует, что обстановка быстро “оживёт” и вы начнёте видеть как наяву, а не воображать. Это будет означать, что вы или уже находитесь в ОС, или нужно позволить себе мягко войти в эту обстановку. Можно зацепиться вниманием за какой-то элемент этой обстановки, стремясь оказаться рядом с этим элементом.

Если визуальные образы не идут, то задействуйте воображаемое осязание или слух. Например, можно представить себе, что перед вами мягкий стул, на поверхности которого шуршащая плёнка. И вы начинаете отбивать руками некий ритм, стуча по плёнке. При этом вы активно работаете воображаемыми руками, стараясь чувствовать эти удары, а также стремитесь услышать отбиваемый ритм. Руками в ощущениях надо работать активно и размашисто.

Если дело дошло до этого этапа техники, то в среднем всё время от момента возвращения в постель утром до прихода первого ОС занимает от 10 минут до часа. С опытом ОС будет приходить почти мгновенно. Только лёг, немного расслабился, пошли картинки, и вот ты уже там. Для новичка время прихода осознанного сновидения может измеряться часом. Но это в основном из-за того, что нужно какое-то время, чтобы понять как это работает. Как и в любом другом деле. Так что ничего удивительного или проблематичного.

Новичок будет то часто проваливаться в сон из-за слишком удобной позы, то наоборот всё время пребывать в слишком большой активности ума, так и не подойдя к границе сна. Но вы должны понять, что всё это технические моменты. Решаемые технические моменты, которые надо просто настроить под себя. И когда это сделано, то время перехода в ОС начнёт измеряться считанными минутами.

И не забывайте про возможность продлить практику в более поздние утренние часы, если есть такая возможность. Часто это удваивает результативность.

Энергия для осознанных сновидений.

В умах людей тема энергии одна из самых неоднозначных, когда дело касается практики осознанных сновидений. Существуют разные, а порой и противоположные представления об этом. Кто-то считает, что для успеха практики осознанных сновидений необходимо запастись энергией в каких-то участках тела. Кто-то, что дело не в наборе энергии, а в чистоте энергетических каналов. Кто-то открыто смеётся над всем этим, считая, что успех практики заключён лишь в правильном выполнении техник, и не занимается никакой энергией вовсе. А кто-то убеждён, что для эффективной практики необходимо сублимировать сексуальную энергию.

Интересно, что все эти точки зрения приносят их носителям некоторые положительные результаты. Но лишь отчасти благодаря самим этим прокачкам, техникам и сознательным сублимациям. В основном успешность этих практик основана на вере в их полезность.

Самое удивительное качество энергии, о которой мы будем говорить – это её связь с субъективным состоянием разума человека. Необходимая нам для практики энергия создаётся и направляется разумом. Разумом же и блокируется.

Взять, к примеру, такую практику как пранаяма, или что угодно другое, изначально созданное, как практика развития и работы с энергетикой. Мы можем прочитать в руководстве к этому учению слова о том, что энергия праны направляется разумом. То есть можно сколько угодно дышать, хоть с задержкой дыхания, хоть одной ноздрей. Не важно. Но если разум не настроен правильно, то усилия, затрачиваемые на такую тренировку, в значительной степени будут израсходованы вхолостую.

Представьте себе молодую девушку, которая вечером пришла домой совершенно уставшая от поездок в транспорте и от экзаменов в институте. Единственное, что ей сейчас хочется, это лечь и расслабиться. Она приходит домой, уже готовая упасть на кровать совершенно без сил. Вдруг раздаётся телефонный звонок. Она берёт трубку и слышит голос парня, который ей

очень нравится, и внимания которого ей всегда хотелось бы добиться. А тут внезапно он сам позвонил. Парень приглашает её пойти сейчас куда-нибудь в весёлое место на танцы. И вдруг происходит чудо. В течение пары минут разговора её усталость как рукой сняло. Она бежит вприпрыжку переодеваться, чтобы мчаться на это весёлое интригующее мероприятие.

Что случилось? Откуда взялась энергия? Она разве прокачивала энергетические каналы или чакры? Делала дыхательные упражнения или что-то ещё? Ничего подобного.

Я долго занимался изучением вопроса об энергии, необходимой для внетелесных путешествий или осознанных сновидений. Поиском некой первичности энергии. Того, что непосредственно влияет на эффективность практики, а также на продолжительность и качество выхода из тела или осознанного сновидения.

И пришёл к выводам, которые первоначально не показались мне такими уж основополагающими, однако впоследствии истинность этого понимания подтвердилась на практике.

Мы пойдём правильным путём, если в вопросе энергии, необходимой для осознанных снов, будем исходить из первичности сознания и разума.

Под сознанием я понимаю чистое присутствие человека в настоящем моменте. Сознание не имеет качеств и формы. Оно просто есть и даёт человеку ощущение, что и он тоже есть, воспринимает и присутствует сейчас.

А вот разумом назовём здесь соединение сознания и такого инструмента как ум. И в таком случае разум – это уже нечто, обладающее формой и качествами, в том числе качеством направлять энергию.

В уме появляются мысли, которые становятся действующим фактором в зависимости от того верим ли мы этим мыслям или нет. Это ключевой момент. То есть можно сколько угодно делать вид, что работаешь с энергией, но мысль, как более тонкая субстанция, способна разрушить или дать силу этой работе.

Из этого следует важный вывод о том, что если ты способен осознавать действие мыслей на тебя, то этого может быть вообще достаточно для работы с энергией. Разум – это и есть атомный реактор энергии. Человек изначально обладает гигантским запасом энергии, но эту энергию связали мысли. Не просто мысли, которые сейчас проносятся в вашей голове, а те мысли, на которых выращены убеждения, отношение к жизни и отношение к себе, мировоззрение.

Те мысли, которые создают веру, вашу обусловленность и ограничение. Те мысли, которые дают вам право говорить, что вы понимаете этот мир и настолько адаптировались к его странностям, что просто не замечаете их. Человек закрылся в скорлупе своих представлений, в своей зоне комфорта, в вере в свою ограниченность и недостаток энергии. И вот такой человек вдруг начинает заниматься энергетическими практиками. Вероятно, какой-то результат будет, поскольку разум привёл человека к мысли, что энергетику можно увеличить и развить. Человек позволил себе поверить в эту мысль.

В итоге вполне можно получить определённый положительный результат от практики энергетической прокачки или подобной. Но человек обычно так и не доходит до главной мысли, что основная энергия как раз и заключена в разуме. Сама мысль о необходимости получения дополнительной энергии извне основана на мысли об изначальном недостатке энергии. То есть на негативной мысли.

При этом самого недостатка энергии может и не быть, но есть мысль о недостатке.

Однако, это касается именно тонкой энергии, связанной с разумом. Как раз той, которая нужна для осознанных сновидений или внетелесной практики. Безусловно, физический организм нуждается в грубом виде энергии, получаемой от пищи, солнца, воздуха и так далее. Это другая частотность энергии, если можно так сказать. Никто и не говорит, что не нужно уделять этому виду энергии внимания, доводя себя до физического истощения, полагаясь только на первичность разума. Никакое истощение не будет нам полезно, включая сексуальное истощение. Ведь и сама возможность энергии разума проистекает из сублимации более грубой энергии. Так что всё хорошо в меру.

Из этих размышлений следуют выводы и понимание значения намерения, как важного действующего фактора, связанного с разумом. Поскольку намерение буквально является движущей силой энергии, следующей за мыслью. Сама мысль не обладает энергией. На самом деле мысли просто приходят и уходят, если человек не отождествлён с ними. **Работает вера в мысль!** Отождествление с ней.

На "бытовом" уровне намерение можно было бы сравнить с желанием, с тем отличием, что намерение включает в себя некое решение что-то получить. И казалось бы на этом всё. И вроде бы сила намерения в таком случае измеряется силой этого решения получить. Но не всё так просто. Отчасти именно поэтому у людей возникают трудности с увеличением качества и глубины практики ОС, что их намерение так и остаётся на поверхностном уровне ума. И тот элемент действия, который включает в себя намерение, не проявляется.

То есть намерение не перешло в подсознание. Оно осталось на уровне хочу, хочу, хочу. И я решил, я решил, я решил. Когда намерение остаётся на поверхностном уровне сознания, то элемент действия практически не работает, а просто включается внутренний диалог про намерение. Человек якобы намеревается, но на самом деле он лишь говорит об этом. Намерение должно как бы **опуститься в подсознание**.

Стать решением, о котором человек уже даже не говорит. Потому что незачем. Элемент действия намерения включается через подсознание, а не через слова. И тогда действие намерения происходит само по себе, помимо сознательной воли и сиюминутных желаний человека.

Сначала у человека есть желание, мотивация, энтузиазм, вдохновение, цель. Но потом бац, и всё перешло в подсознание. Сознание стало чисто от всего этого, потому что включился более мощный механизм реализации.

И это буквально ощущается. Вам просто уже даже не захочется об этом говорить, поскольку нет надобности убеждать самого себя.

Сила намерения способна развиваться. Когда человек не создаёт сумбур в своей голове и не отказывается от ранее принятых решений, уже опущенных в подсознание, то сила растёт. Намерение как бы расширяет себе пространство.

То есть, если человек вдруг начинает крутить в сознании некое новое решение, которое противоположно или не в тему уже опущенному в подсознание старому решению, то возникает конфликт. Реализация прежде принятого решения встречает сопротивление в виде собственного ума человека. И ни о какой силе намерения в таком случае речи нет. Причём всё это является не какими-то эзотерическими “штучками”, а имеет прямое отражение в мозге.

Сила намерения растёт благодаря своей же реализации. То есть реализованная сила увеличивает силу. Отказ от своего же решения, уже опущенного в подсознание, является способом лишить себя силы. И это тоже про мозг. Про нейронные связи, которые способны усиливаться или ослабляться в зависимости от принятых человеком решений и предпринятых действий.

Но намерение – это ещё не всё. Мы значительно увеличим свои возможности в практике ещё одним важным элементом. Этот элемент работает и сознательно, и подсознательно. Сила этого элемента в том и состоит, что мы его осознаём. Этот дополнительный элемент является самым выражением

сильного желания и вдохновения. Самим выражением энтузиазма, не являясь при этом мешающей и избыточной эмоцией. Это **предвкушение**.

Предвкушение проникновения во вдохновляющую тайну внетелесных путешествий или осознанных сновидений. Энергия сознательного предвкушения как будто заливает собой практику. Многие замечали, что стоит вдохновиться на практику, прочитав какую-то вдохновляющую книжку, как вдруг осознанный сон на следующее утро становится простым делом. Всё происходит как бы само собой.

Вспомните, от чего у вас рождалось предвкушение. Наверняка от ожидания праздника или от ожидания встречи с любимым человеком. С практикой осознанных снов то же самое. Но не становитесь рабом своей цели. Жизнь происходит только в настоящем. Любите сам процесс, раз уж это ваше увлечение.

Если вы выбросите из головы всё давление, которое оказывает на вас результат, то ваша работа станет по-настоящему безупречной. Вы станете по-настоящему креативны. Если вы поймёте, что в этой жизни важна сама игра, а не результат, то и ваши результаты станут непревзойдёнными и сильными. Поставьте цель и дальше просто играйте. Просто наслаждайтесь самим процессом. А предвкушение, будучи верой в стимулирующую мысль, позволит наполнить процесс дополнительной энергией. Это лучшая настройка, приводящая к успеху. В этом секрет энергии.

Многие новички попадают в осознанное сновидение только за счёт этого вдохновения и интереса. Ни о каком намерении в их случае речи, как правило, вообще не идёт. Они часто переполнены ощущением предвкушения чего-то невероятного. И если удаётся совладать с эмоциями, то у них многое получается буквально на “ровном месте”.

Внутри человека сидит куча бессознательных программ, которые вызывают такие же бессознательные реакции. Человек думает, что отреагировал сознательно, но на самом деле он не властен над своей реакцией. Это и есть сон наяву. Сон забвения себя. Отсутствие пробуждённости. Человек превращается в набор реакций по любому поводу. Он в плену этого. В клетке.

Человек как бы закрыт, его восприятие и мысли становятся костными, не пластичными. Теряется дух исследования, потому что ум навеивает ему скучную песенку о том, что всё уже известно, что ничего нового быть не может, что всё это самообман и тому подобное. Он не ожидает этого предвкушения, и оно не приходит. Он остаётся в скучном положении человека, которому якобы всё уже известно. Эдакий всезнайка. Становится не нужно новое, не нужно неизвестное, не нужно предвкушение. Человек как

в скорлупе. Его уже почти и нет. Остался лишь набор заученных реакций. Откуда в таком случае взяться энергии? И о каком уж там предвкушении вообще может идти речь? В лучшем случае всё умирает на стадии попыток монотонного применения техник. Затем и это умирает, потому что результаты недостаточно интересны.

Вырывайтесь из этого. Выходите из зоны комфорта, чтобы стать открытым для нового опыта. Не забивайтесь в скорлупу скучного всезнайства и предсказуемого поведения и мышления.

Итак, энергия или действует сама по себе, или направляется разумом, и её недостатка нет. То есть какая-то возможная блокировка течения энергии в организме тоже создана разумом. Часто в результате стресса или психологической травмы.

Вы понимаете к чему я? Я к тому, что всевозможные методики прокачки энергии, методики набора и концентрации энергии в определённых местах могут быть не только бесполезны, но и часто вредны, без осознания первичности сознания и разума. Разблокировать нужно не энергетические каналы и чакры, а сознание, условно говоря. И тогда течение энергии восстановится само собой. Это другой и более высокий уровень практики.

Можно позволить подсознанию самому управлять этими процессами автоматически, лишь сняв соответствующие барьеры, возвращаясь в состояние чистого сознания. Воспринимая мир из присутствия в настоящем моменте. Организм сам знает, что ему надо делать с энергией. Если бы подсознание умело разговаривать, то попросило бы об одном – чтобы мы ему сознательно не мешали.

Энергия сама начинает работать правильно после того, как человек очистил своё сознание от веры в разрушительные, ослабляющие или связывающие мысли, от приверженности идеям, от убеждений, от ложных отождествлений, от склонности к автоматическим реакциям, от постоянных погружений в виртуальное прошлое или будущее. То есть если он стал осознан. Стал самим присутствием в настоящем моменте.

В этом случае энергия начинает работать правильно, сильно и гармонично. Все эти пробки и блокировки, которые нужно чем-то там пробивать, постепенно исчезают сами. И что более важно – не образуются новые! Ум больше не создаёт блоки и препятствия течению энергии.

Если вы занимались различными энергетическими практиками, то возможно были удивлены тому, что в разных системах направление и смысл течения энергии может быть самым различным. По сути, если взять все возможные методики прокачки энергии по телу, то кажется, что ситуация почти

абсурдна. В разных системах энергия течёт часто противоположно, а количество энергетических центров отличается порой в несколько раз или вообще применяется какой-то отличный от всех других подход. И получается в таком случае, что это всё в каком-то смысле сравнимо с плацебо. А реальная сила заключена в сознании.

То есть я предлагаю совершенно другой уровень отношения к энергии. Можно накачивать энергию, или гонять по телу, заниматься дыхательными упражнениями и так далее. Это вполне полезно, но только если вы осознаёте первичность действия разума на энергию. Всё управляется разумом, который даёт силу или наоборот ослабляет.

Если вы являетесь присутствием в настоящем моменте, сознанием, осознающим свою первичность по отношению ко всему остальному, то энергия начинает сама собой течь гармонично. И она больше не связана прошлым или будущим. Вы находитесь только в настоящем, и это даёт вашей энергии возможность течь сильно и правильно.

Это напрямую влияет как на успех практики осознанных сновидений, так и на увеличение продолжительности и качества осознанного сна. Вопрос действительно состоит в обладании энергией. Но только здесь нужно понимание другого уровня.

Однако, мой опыт обучения людей показывает, что осознанность в бодрствующем состоянии является не таким уж простым навыком. И поэтому сила разума и сознания, как первичного источника энергии, хотя и понимается, но практически трудно реализуема. Особенно у новичков. Поначалу люди всё равно подвержены своим автоматическим реакциям, верев самые разные мысли, в том числе делающие их слабее, ощущают слишком жёсткую зависимость от внешних обстоятельств. Поэтому непосредственное и регулярное выполнение каких-то энергетических упражнений может быть вполне полезно.

Вы можете в связи с этим выбрать себе любой вариант такой энергетической работы. Я же хотел бы предложить два упражнения:

1. Полное йоговское дыхание

Начинается этот процесс с полного выдоха. Затем, лежа (стоя или сидя), мы начинаем вдох. Он производится животом. Брюшная стенка выдвигается вперёд. Это «брюшное дыхание». Второй этап вдоха – живот завершает движение, и расширяется область солнечного сплетения, слегка расходятся края ребер. При этом воздухом наполняются средние доли легких. Это будет «среднее дыхание». И наконец, расширяется вся грудная клетка, причем это расширение должно происходить вверх, а не в стороны. В завершение слегка

приподнимаются ключицы - это «верхнее дыхание». Эти фазы, конечно же, условны и введены, с тем, чтобы можно было описать процесс детально. На самом деле он слитный, единый и неделимый – одна плавная волна, с перетеканием из одного выраженного этапа в другой, без каких-либо толчков и задержек.

Следует помнить, что вдох никогда не следует доводить до предела. Это очень важная деталь техники полного дыхания. С одной стороны, легкие должны заполняться воздухом на 80-85 %, с другой стороны, должно быть чувство полного дыхательного удовлетворения. Вы четко ощущаете, что могли бы вдохнуть еще, но вдыхать до упора вам не хочется.

Выдох тоже начинается с живота. Но прежде может случиться короткая (3 секунды) задержка дыхания на высоте вдоха, перед переходом к выдоху. Выдох начинается следующим образом. Удерживая грудную клетку неподвижно, сохраняя ее форму, которую она получила после завершения вдоха, мы «отпускаем» живот, и брюшная стенка начинает «проваливаться» вниз. Когда это естественное движение завершилось, начинает двигаться грудная клетка, она как бы «опадает» - это вторая фаза выдоха. И третья - когда движение грудной клетки завершено, легким толчком брюшной стенки вытесняется «остаточный» воздух. Так называемый, толчок мышцами брюшной стенки должен быть не силовой, а «виртуальный», он скорее обозначен, нежели совершен. Интенсивность этого движения должна быть такой, чтобы не нарушалось состояние сознания и релаксация. Естественная пауза после выдоха перед вдохом должна соответствовать характеру паузы перед выдохом, описанной выше.

Полезьа полного йоговского дыхания

Полное и совершенное дыхание йогов соединяет преимущества всех трех типов дыхания, включая их последовательно одно за другим и соединяя в одном волнообразном движении. Оно приводит в действие всю дыхательную систему, каждую мышцу и каждую клетку и расширяет грудную клетку до ее анатомического объема, причем жизненная емкость легких может даже увеличиться благодаря мощной работе дыхательных мышц. В свою очередь, при полном дыхании диафрагма функционирует правильно и обеспечивает полезное действие благодаря мягкому массажированию брюшных органов.

Хотел бы ещё отметить, что с физиологической точки зрения такое дыхание полезно ещё и тем, что позволяет улучшить снабжение мозга кислородом.

2. Работа с энергетическими шарами.

Небольшая предыстория.

Я узнал об этом упражнении давно. И полагаю, что оно известно многим. Но хотел бы заострить ваше внимание на одном интересном моменте из своего прошлого опыта, связанного с этим упражнением.

Когда-то я посещал одни интересные курсы, на которых предлагался этот приём работы с энергией. Преподаватель был вполне уважаемый и авторитетный человек в нашей среде обучающихся. И вот однажды он сказал, что если мы закачаем в себя десять тысяч таких шаров, то станем непобедимы. Никто не стал спрашивать, что это обозначает, но многие начали с завидным упорством практиковать это упражнение, получая при этом действительно впечатляющие результаты. А те, кто посмеялся над этой “непобедимостью”, не получили толком ничего. Вот вам и сила разума, и вера в мысль.

Описание упражнения.

Расположите свои ладони на расстоянии 15см друг от друга.

Непосредственно перед своим солнечным сплетением. То есть ладони «смотрят» друг на друга и расположены около верхней части живота. На вдохе слегка приближайте ладони друг к другу, буквально на 1-2см. На выдохе наоборот разводите ладони друг от друга на то же расстояние. Дышите немного чаще, чем обычно, чтобы почувствовать возникающую между ладонями некую плотность. Как будто сжимаешь воздушный шарик. Допустите мысль, что эта плотность, возникшая между ладоней, является силой и энергией, и поверьте в эту мысль. А затем на вдохе представьте в ощущениях, что эта сила проникает в вас. Она входит в ваше солнечное сплетение, растворяется и даёт энергию всему телу.

Вы можете быть удивлены, что выполняя это упражнение, можно даже вспотеть. Это лишний раз поможет убедиться и поверить, что что-то реально происходит, а не является лишь работой вашего воображения.

Управление осознанным сновидением.

В первую очередь нужно понимать, что, попадая в осознанное сновидение, вы попадаете в свой внутренний мир. Всё что там происходит – ваше. Даже если вы встретили в ОС чудовище, то знайте, что оно на самом деле не обладает самостоятельностью и реальной формой, а является прямым отражением ваших страхов, брезгливости и тому подобного. То же самое в случае встречи там с невероятно светлым любящим существом, которое

будет в таком случае являться отражением ваших собственных светлых качеств и светлых ожиданий.

Это путешествие внутрь себя, образно говоря. Внутрь своего подсознания. Попадая в осознанное сновидение, вы не выходите из тела, даже если ощущаете такой выход. И этим осознанные сновидения особенно интересны. Да, да. Именно этим. Возможностью оказаться в своём внутреннем мире. Это гораздо интереснее и полезнее, чем вы возможно думаете.

Где тогда создаются те пространства и события, участником которых вы являетесь в осознанном сновидении? Позвольте я не буду пытаться отвечать на этот вопрос, поскольку не беру на себя смелость и наглость быть тем единственным человеком, который знает точный ответ. Никто его не знает. Однако весь мой опыт осознанных сновидений говорит о том, что все встречаемые там персонажи, случающиеся происшествя, возникающие ощущения и чувства, имеют прямое отношение ко мне самому. И меняются в зависимости от моих собственных внутренних изменений и ожиданий.

Однако, как я уже говорил, вам не предлагается никакой идеологии и концепций по поводу осознанных сновидений, а только эффективная практика. Философия осознанных сновидений не является нашей темой. В частности из-за того, что принимая чьи-то концепции, вы тем самым ограничите себя этим. Существует множество примеров, когда люди верили в чьи-то мнения о законах ОС, и ограничивали свои возможности из-за этого.

Например, многие попадались на легенду о том, что в осознанном сновидении нельзя произнести своего имени. Что из-за этого якобы обязательно вас вернёт в состояние бодрствования. И чем значительнее был тот авторитет, который говорил об этом, тем чаще это подтверждалось у других. За счёт веры в слова авторитета. О невозможности произнести своё имя говорил даже известный писатель и эзотерик Пётр Успенский.

Поскольку он был весьма авторитетный человек в своих кругах, то и у других практикующих произнесение своего имени внутри ОС вызывало его разрушение. К примеру, Патриция Гарфилд, прочитав Успенского, тоже говорила, что у неё осознанное сновидение начинает разрушаться при попытках произнести своё имя. На самом же деле, с произнесением своего имени в ОС вообще нет никакой проблемы. Ничего не разрушается, если человек не знал, что должно что-то разрушиться или если не верил в это.

Теперь вы понимаете, как велико значение ожиданий и веры. Многие попадают на это, и начинают верить, что случающиеся в осознанных снах ограничения являются объективными, не зависящими от них, и неизменными. А это уже имеет прямое отношение к возможности управлять осознанным сном. Всё, что вы посчитали невозможным или даже

сомнительным, становится таковым в ОС. Поэтому единственное, о чём можно сказать утвердительно – это о том, что опыт осознанного сновидения имеет прямое отношение к вашей психике. Источники многих ограничений там. Не создавайте дополнительных ограничений ещё и в ОС. К тому же, это дорога с двусторонним движением. И освобождая себя в осознанном сне, вы становитесь свободнее наяву.

Поэтому не спешите делать выводы из своей практики. Если у вас что-то не получается или вы сталкиваетесь с каким-то вполне определённым опытом, то это совсем не означает, что так и будет в дальнейшем. Не создавайте придуманных законов, поскольку как только вы сказали что-то утвердительно о своей практике, то тем самым вы закрепили это мнение как рабочую модель. Вы поверили в свои слова, и осознанное сновидение, обладая невероятно сильной пластичностью, начало выдавать вам тот вариант событий, который вы и ожидали из-за своей убеждённости в чём-то.

Например, для кого-то изменчивость картины осознанного сновидения является законом. Он смотрит на что-то там, затем отводит взгляд, и затем снова смотрит туда же, куда и в первый раз. И видит, что там всё изменилось. Теперь для него это закон, работающий всегда. Этот «закон» часто вообще считается чем-то объективным. Чем-то таким, что работает всегда и у всех. И поскольку об этом все кругом говорят, то практикующие постоянно подтверждают это на своей практике. Я не отрицаю, что ОС очень пластичен и картинка действительно часто меняется, если перевести внимание, а затем вернуться. Но это не закон. И так бывает не всегда. В случае высокой стабильности пространства сна, наблюдаемое там вполне может быть неизменным.

Барьер страхов.

Понимая всё это, вы теперь можете изменить своё отношение к происходящим в осознанных снах событиям. А также управлять ими. И в первую очередь это касается страхов. Своими страхами вы создаёте пугающую обстановку и даже можете спровоцировать нападение созданного вами же персонажа. Поэтому **если и можно чего-то бояться в осознанных снах, то это собственного страха**. Фактически страх не реален. А события в осознанных снах, вызванные этим страхом, реальны ещё меньше. Знайте это и не наделяйте персонажей или обстановку реальными качествами. Вы находитесь внутри своего мира, даже если он вас пугает. И это как раз хороший повод сделать его светлее и радостнее.

Например, при встрече с каким-нибудь чудищем из своего подсознания, не нужно сдаваться и убегать. Гораздо продуктивнее встретиться с ним лицом к

лицу. Проявить понимание и даже возможно любовь. И вы будете удивлены, когда казавшееся страшным чудовище, вдруг изменится на глазах, превратившись в какую-нибудь милую зверушку.

Этот опыт преодоления страха положительно отразится не только на последующих осознанных сновидениях, но и наяву. Вы вдруг почувствуете себя сильнее, как будто преодолели что-то в себе. Поэтому я и говорю, что путешествия в собственный внутренний мир очень интересны. И страхи совсем не обязательны. Большинство людей, попадая в осознанные сновидения, с самого начала испытывают положительные, радостные и светлые ощущения.

Как правило, страх – это первый барьер, который встречается у некоторых новичков на пути к управлению осознанным сновидением. Его надо просто преодолеть пониманием и практикой.

Увеличение качества и продолжительности осознанного сновидения.

Исходя из всего, выше сказанного, неправильно считать пространство ОС чем-то отдельным от вас. Не только тот образ себя, который вы создаёте в осознанном сне, имеет отношение к вам, но и всё окружающее пространство. Неверно вести себя так, как будто вы находитесь в бодрствующей реальности и отделены от окружающего мира. На самом деле, мы и в состоянии бодрствования неотделимы от окружающего пространства. Но это относится к несколько другой и не менее интересной теме.

Во всяком случае, в ОС можете не сомневаться в единстве образа себя и мира, в котором вы оказались. **Это всё ваше.** Гора на горизонте, земля под ногами и то тело, в котором вы там находитесь – всё это ваше. И это понимание способно сильно повлиять на улучшение качества и продолжительности осознанного сновидения.

Если вы оказались в некоей комнате, то попытайтесь почувствовать её полностью. Она неотделима от вас. Это не физическая реальность, поэтому там существуют свои способы восприятия, помогающие усилению качества и стабильности пространства. В физическом мире вы делите мир на наблюдателя и наблюдаемое. Наблюдатель – это вы. Наблюдаемое – весь остальной мир, который за пределами вашего тела. Это привычный способ восприятия, основанный на ощущении своей отдельности от окружающего.

И вы переносите привычку к такому способу восприятия окружающего мира в осознанное сновидение, даже не смотря на то, что там у вас нет привычных органов чувств и реального пространства. В осознанном сне такой способ

восприятия, основанный на ощущении отдельности наблюдателя от всего остального, становится одной из причин низкого качества и малой продолжительности ОС. Вы как будто не даёте окружающему миру энергии, считая его отдельным от себя.

Каждый раз, переходя там из сюжета в сюжет, старайтесь **ощущать всё пространство целиком**, как самого себя. Например, переходя в осознанном сновидении из одной комнаты в другую, старайтесь сразу почувствовать всё окружающее пространство.

Это пространство может сообщить вам не только ощущение объёма, но и нечто большее. Вы почувствуете атмосферу этой комнаты. У вас возникнут определённые чувства, в связи с посещением её. И ощущение этой атмосферы более информационно, чем наблюдение конкретных объектов. Из ощущения этой атмосферы и появляются конкретные объекты. И их вид может меняться.

То есть атмосфера обладает первичностью по отношению к образам. Всегда, попадая в осознанный сон, старайтесь ощутить окружающую атмосферу и пространство целиком. Это один из факторов, сильно влияющий на качество, глубину и продолжительность осознанного сновидения. Не разделяйте тот мир и не отвергайте ничего из него.

Другим, не менее важным фактором, влияющим на качество и продолжительность ОС, является способность **неотрывно присутствовать** вниманием в происходящем там. Этот навык вполне можно и нужно тренировать наяву. Причём способность непрерывно присутствовать в настоящем моменте наяву, напрямую связана со способностью к тому же в осознанном сновидении. А также с продолжительностью и глубиной ОС.

Попробуйте в бодрствующем состоянии заниматься чем-то, стараясь быть вовлечённым вниманием в происходящее. Например, помойте посуду, тщательно наблюдая весь процесс, как будто нет ничего важнее, чем внимательно наблюдать и чувствовать происходящее. Люди обычно скользят взглядом по тому, что они наблюдают, и их внимание в этот момент занято кучей посторонних вещей. Обычно вы моете посуду и при этом думаете о самых разных проблемах. О том, чтобы быстрее домыть, о мировом кризисе и крахе валютной системы, о плохой успеваемости ребёнка, о рабочих обязанностях, о самых разных прошлых и будущих событиях. О чём угодно, кроме посуды, которую вы моете.

А теперь постарайтесь только мыть посуду и быть полностью присутствующим в этом процессе. **То есть быть осознанным.** Думать можно, но только о происходящем сейчас мытье посуды, своим вниманием полностью пребывая в этом. Вы можете думать об этом и

любоваться тем, как блестит тарелка на свету, ощущать тепло воды и форму этой тарелки, чувствовать свои руки. Вы как будто немного замедляетесь, погружаясь в мир ощущений.

На сколько вас хватило? На 30 секунд или на минуту? Или немного больше? И дальше пошёл скользкий взгляд и забота о мировых проблемах? Это означает, что и ваше осознанное сновидение будет тоже не очень продолжительным. Тут есть совершенно прямая связь. Ведь в осознанном сновидении всё способно меняться мгновенно. И хаос в голове сразу же приводит к хаосу в ОС.

Если вы и в осознанном сне будете таким же полностью присутствующим, делающим там всё так же внимательно, как в те 30 секунд мытья посуды наяву, а также ощущать окружающее пространство, то это очень сильно улучшит его качество.

Вы сможете буквально с самого начала практики улучшить качество, глубину и продолжительность вашего осознанного сновидения, если будете внимательны к этим рекомендациям.

Ощущать окружающее пространство и его атмосферу, воспринимая это как путешествие внутрь себя. А также быть полностью и непрерывно присутствующим в происходящем, не только через внимательность к ощущениям от воображаемых органов чувств, но и ментально.

При этом стремление ощущать окружающее пространство, как самого себя, поможет вам не забыть, что вы находитесь в пространстве осознанного сна. То есть сохранить осознанность. Ведь такое поведение не свойственно людям в бодрствующем состоянии.

Однако бывает так, что наблюдаемая картинка исчезает раньше, чем вы успеете применить предлагаемые рекомендации. Или по каким-то причинам не появляется вовсе. И вам становится не за что зацепиться. Нет ни объёма, ни атмосферы, ни сюжета. При этом по ощущениям вы отлично понимаете, что всё ещё находитесь в осознанном сне. В таком случае я рекомендую вам применить вращение. Ощутите, что вы начали вращаться как юла или танцующий дервиш. В результате такого вращения вы окажетесь или в произвольной, или в заданной обстановке осознанного сна. И дальше нужно будет сразу же начать применять рекомендации, предложенные выше.

И всё же, вам не предлагаются некие заведомые законы. Не нужно верить. Просто проверьте. Поскольку практика ОС достаточно индивидуальна, как и подсознание и опыт людей, то и ориентироваться надо в первую очередь на свои собственные ощущения, не спеша при этом с выводами.

Попадание в заданное место в осознанном сновидении.

В первую очередь нужно осознавать, что мы имеем дело с подсознанием. А подсознание понимает не сами слова, которые вы можете произносить внутри осознанного сновидения, а те чувства и ощущения, к которым эти слова имеют отношение. Поэтому слова можно вообще не применять, используя, как инструмент, свои чувства, ощущения и воображение.

Если для вас важна встреча с каким-то определённым человеком внутри осознанного сна, или попадание в какое-то определённое место, то настройтесь на это заранее. Как вы уже знаете, самое лучшее время для программирования подсознания – это время непосредственно перед засыпанием. Будет идеально, если вы можете видеть наяву этого человека или есть фото, видео его или заданного места. Просмотрите их, запомните, прокрутите в воображении. Если таких материальных визуальных объектов нет, то ориентируйтесь только по воображению. Представляйте себе это место или эту встречу, как будто она уже произошла. Вообразите это ярко. Затем перед сном поставьте себе намерение оказаться в заданной обстановке в осознанном сновидении.

Причём прокручивание в воображении каких-то сцен совершенно не означает, что в осознанном сновидении всё произойдёт именно так, как вы и планировали. Ведь вы планируете сознательно, а в ОС сталкиваетесь с подсознанием, которое вносит свои коррективы. Однако важно то, что таким образом эту встречу или попадание в какое-то место мы делаем возможным, настраиваясь на неё.

Оказавшись в осознанном сне, вы не обязательно сразу попадёте в нужное место или сразу же встретите определённого человека. В таком случае, вспомнив о цели, вам нужно просто ожидать её осуществления. Например, переходя из комнаты в комнату внутри ОС, вы можете оказаться там, где нужно, лишь открыв очередную дверь. Или каким-то иным способом. Можете помочь себе воображением, представив те ощущения, которые вы ожидаете. И вы почти сразу окажетесь в запланированной обстановке. Причём это будет уже не воображаемое место, а на вид совершенно реальное.

Вы можете также применить вращение, как в случае стремления улучшить качество осознанного сновидения. Но теперь делаете это для того, чтобы оказаться в заданном месте. То есть вращаетесь с намерением оказаться там, где хотели бы, помогая себе вызовом определённых ощущений, которые ожидаете получить от встречи.

Я хотел бы сказать ещё об одном. Осознанное сновидение можно стабилизировать настолько, что вы сможете буквально создать себе какое-то своё пространство там. Например, некую комнату, попадая в которую сможете видеть её всегда неизменной и стабильной. Это говорит о том, что опыт ОС может быть очень глубоким и даже не связанным с высокой пластичностью. Для этого надо хотеть создать такое место, часто фиксировать соответствующее намерение, регулярно попадая в такую комнату в ОС, создавая и стабилизируя её таким образом. И ощущать эту комнату как некий изолированный вырезанный объект своего подсознания. Вероятно, таким образом, в мозге создаётся некая область, обладающая особыми свойствами. Но про мозг это лишь гипотеза в данном случае.

snovidec.com
usnido23@gmail.com

Анализ практики.

Анализ производимых действий и происходящих событий я считаю одним из важнейших факторов успеха практики осознанных сновидений, которому не заслуженно уделяется не очень большое значение. Каждое утро после завершения активных действий, связанных с практикой, нужно тщательно проанализировать произошедшее. Выявить ошибки и обратить внимание на какие-то новые появившиеся особенности. Практически каждый день можно выявить что-то новое, произошедшее в процессе выполнения техник, или непосредственно внутри осознанного сна.

Например, если у вас не получилось этим утром оказаться в осознанном сне, то тщательно вспомните, что именно вы делали, и чего вы не делали из того, что делать было необходимо. Для новичка можно вообще считать ошибкой, если он просто встал и пошёл по своим делам после завершения попыток попасть в ОС, решив, что получится в следующий раз. Надо сесть и проанализировать выполненные действия в поисках возможной ошибки. И если ошибка выявлена, то это будет важным положительным психологическим фактором, связанным с тем, что вы создаёте контроль практики. А также возникает чувство, что вы развиваетесь и растёте в этом, поскольку становитесь способны выявлять и удалять ошибки.

Это значит, что в следующий раз вы уже будете сознательно учитывать ошибку и стремиться не допустить её вновь. Если же ошибка не была выявлена и отслежена, то дальше возникает ощущение бесконтрольности происходящего. А это влияет на мотивацию и активность, поскольку психологически делает вас заложником ситуации.

Если же анализ произведён, выявлены все плюсы и минусы, стало понятно, что работает, а что не работает, то по окончании этого анализа у вас может возникнуть ощущение, что вы поднялись на одну ступеньку в практике. Даже если большого успеха пока нет, вы уже всё равно продвинулись вперёд, поскольку теперь стали способны ещё лучше настроить себя и свою технику попадания в осознанное сновидение. Поставьте себе плюсики.

Есть и ещё один важный психологический момент, который, в конечном счёте, работает на успех. Если делать такой анализ, то у вас возникнет ощущение, что каждый день вы возобновляете практику с новыми силами. Каждый новый день – новое начало на новом уровне. Прошлые ошибки не считаются, поскольку они учтены. Они больше не висят непонятным грузом. Происходит как бы освобождение от них. Вы нашли, что можно улучшить, и это очень вдохновляет.

С другой стороны, если лишь тупо “долбить” какие-то техники и приёмы, не стремясь оттачивать мастерство через анализ выполненных действий, то возникает обратная ситуация. То есть появляется ощущение, что ты попался в какие-то сети ума, что каждый день не становится новым началом, а является нудным продолжением уже надоевших однообразных попыток. В итоге мотивация и вдохновение уменьшаются, и человек бросает свои занятия. Это правило касается любого вида деятельности. Данный анализ можно считать частью творческого отношения к практике.

Однако я хотел бы предостеречь новичков от того, чтобы сразу со старта начать изобретать какой-то свой метод на основе такого анализа. Предлагаемая в этой книге технология освоения осознанных сновидений выверена многолетней практикой.

Эта книга не является описанием всех возможных приёмов попадания в осознанное сновидение, а предлагает именно выверенную чёткую систему действий, использующую всё самое эффективное. Не кучу подходов и техник, а самые лучшие и в самой лучшей последовательности. Поэтому когда я говорю, что вам необходимо анализировать свою практику, то в данном случае речь идёт про анализ, основанный на предлагаемой вам системе освоения осознанных сновидений. Иначе будет каша в голове и сумбур в действиях.

Чтобы хорошо всё проанализировать, надо для начала всё хорошо вспомнить. Вспомнить все свои действия, касающиеся сегодняшней практики. Именно сегодняшней, поскольку завтра будет новый день и другой анализ. Так что это ежедневное занятие, не занимающее много времени, и которое лучше всего делать сразу после завершения утренней практики. Если вы знаете правила, которые нужно выполнять и перечень ошибок, которых лучше не допускать, то лишь вспоминая последовательность своих действий, вы легко заметите все свои плюсы и минусы.

Далее надо сознательно заострить внимание на выявленной ошибке и принять решение о том, как вы будете действовать в следующий раз, чтобы её избежать. Всякий анализ должен заканчиваться каким-то решением по поводу этого анализа, а затем действием. Только так будет психологически верно поступать. Получается, что правильный анализ действий включает в себя три этапа:

- 1.Выявление ошибки
- 2.Принятие конкретного решения, связанного с исправлением ошибки.
- 3.Новое действие, основанное на этом решении.

Многие замечали, что размышления о какой-то проблеме не только бесполезны, но часто даже вредны, если ни к чему не приводят. Поразмышлял о каком-то затруднении, прибавил себе головную боль, и пошёл дальше. Это не правильно. Наша психика такое размышление воспринимает как ещё одну проблему. Была реальная проблема, а теперь к ней прибавилось размышление о проблеме. Поэтому всякое размышление о чём-то (если тема размышления имеет отношение к вашей жизни) должно заканчиваться решением, связанным с действием. А если такое решение о действии принято, то дальше должно следовать само действие. Только в этом случае размышление и анализ имеют смысл. И не только смысл. Такая последовательность рождает энергию. А пустые размышления наоборот забирают её.

