

Денис Одинокоев, Анатолий Тихомиров

321DREAM

"РЕГУЛЯРНЫЕ ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ"



Практическое руководство к 5-недельной программе тренировки осознанных сновидений с помощью SMS-тренажёра 321DREAM.ru

Версия руководства: 0.3

13.07.2009

www.321dream.ru/book/

2009

Москва – Гонконг

Содержание

1. ВТОРОЙ ОТПУСК	4
Предыстория.....	7
Денис Одинокоев:.....	7
Анатолий Тихомиров:	8
Научные исследования Стивена Лаберже	9
Методы тренировки осознанных снов.....	11
Два подхода к тренировке осознанных снов	13
"ОСиСБ"	13
"ОСиСС"	14
2. ОСНОВЫ РЕГУЛЯРНЫХ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ	16
2.1 Проверка реальности.....	17
10 вопросов для проверки реальности	18
Создание привычки проверять реальность	21
О необходимости проверять реальность 2-3 раза	22
2.2 Автобиографическая память	24
Что такое автобиографическая память?.....	24
Как использовать автобиографическую память?	26
Как вывести автобиографическую память из комы?	27
2.3 Личные признаки сна.....	28
Что важно знать про личные признаки сна	29
Как найти личные признаки сна.....	30
Как использовать личные признаки сна	34
2.4 Репетиция осознанных сновидений.....	36
Сценарий осознанных сновидений	36
Репетиция использования личных признаков сна	39
3. СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ 321DREAM	42
3.1 СМС: 2 вопроса, 6 шагов.....	43
Что делать при получении СМС	43
Метод Скиннера	45
3.2 Фаза 1.....	47
3.3 Фаза 2.....	49
3.4 Фаза 3.....	51
4. ПРАКТИКА ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ	53
4.1 Стабилизация осознанных сновидений	54
4.2 Чем заняться в осознанных сновидениях	55

4.3 Ведение дневника сновидений	57
5. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ	56
6. ПРИЛОЖЕНИЕ	60
Следующий шаг	61

1. ВТОРОЙ ОТПУСК

Есть счастливые люди, которые 1,5-2 часа каждую ночь (или около 4-х календарных недель в году) проводят в сновидении.

Эти счастливые люди - мы с вами. Мы видим сны каждую ночь и способны осознавать свои сновидения (поверьте, даже несколько минут полной осознанности оставляют огромные впечатления).

О том, как открыть и развить этот навык - уже написано много книг. Информация об осознанных сновидениях активно накапливалась в научном сообществе, начиная с 70х годов 20 века и, похоже, что к 2009 году набралась некоторая критическая масса информации, которая позволила совершить новый качественный скачок. Поэтому решение, которое сделало осознанные сны доступными каждому желающему, уже давно лежало на поверхности. **Нам просто повезло его найти.**

Нет, мы не совершили "новое революционное открытие" в области осознанных сновидений. Мы лишь опытным путём нашли успешное сочетание наиболее эффективных способов тренировки осознанных снов с использованием мобильного телефона, и это сочетание даёт гарантированный и стабильный результат.

Увы, менее 1% человечества обладает врождённой способностью полностью вспоминать себя во сне и использовать возможности своего сознания, которые становятся доступными в осознанных снах. Поэтому мало кто может похвастаться сновидениями **для решения повседневных задач или получения экзотических удовольствий.**

Но если вам не повезло родиться с этим даром (собственно, как и нам, авторам проекта 321DREAM) - вы можете развить этот навык за несколько недель и открыть для себя волшебный мир осознанных сновидений.

Вы можете поздравить себя с тем, что живёте в замечательное время открытий возможности человека. Вероятно, вы будете первым поколением людей "западной цивилизации", которые начнут активно использовать

осознанные сновидения для улучшения качества своей жизни, решения повседневных проблем и получения любых возможных удовольствий.

В первой главе мы очень хотели рассказать об осознанных снах и ответить на вопросы:

- Почему опыт, который люди получают в осознанных снах, не отличается от опыта и переживаний реального мира, а по яркости даже **превосходит эти переживания**.
- Какие есть особенности передвижения по реальности сновидений: **по воздуху** и сквозь препятствия, какие существуют особенности взаимодействия с другими персонажами.
- Как использовать осознанные сны, чтобы **избавиться от кошмаров и просто неприятных снов**, а также как сознательно заменить их приятными пиковыми переживаниями.
- Что представляет собой **секс в осознанных снах**, и как продлевать этот интересный опыт.
- Как осознанные сны помогают к подготовке к экзаменам, соревнованиям и **другим ответственным мероприятиям**.
- Как использовать осознанные сновидения для **оздоровления** физического тела и для **получения информации** от подсознания.

Этот список можно продолжать бесконечно...

Мы хотели рассказать об этих и других темах - но решили отказаться от этой идеи.

Почему? Потому что очень скоро, уже через несколько недель, вы сами получите этот опыт и будете отвечать на эти вопросы своим друзьям и коллегам. (А в будущем - своим внукам.)

После того, как испытаете осознанные сны самостоятельно.

SMS-тренажёр осознанных сновидений: 321DREAM.ru

2009 © Денис Одинокоев, Анатолий Тихомиров

Благодаря научным исследованиям учёного из Стенфордского университета, Стивена Лаберже, и использованию современных технических средств (мобильных телефонов) мы сделали осознанные сны вполне доступными каждому человеку, у которого **достаточно любопытства и смелости проснуться в осознанных снах и подарить себе этот замечательный опыт.**

Предыстория

«Кто познает смысл знаков, возникающих перед нами во сне, тот поймет, что они оказывают важное влияние на все события», считал Гиппократ, но так уж сложилось в современной цивилизации, что культура сновидений не оказывает влияния на повседневную жизнь и чаще является темой для спекуляций, чем практического применения.

Конечно, можно вспомнить открытия, совершенные по подсказке снов или вспомнить о снах - источниках творческого вдохновения, но примеров этих - единицы. Т.е. личная или социальная польза от данного вида деятельности ничтожна. Мало кто может похвастать сновидениями для решения повседневных задач или получения экзотических удовольствий.

Наверняка вы читали о великих открытиях, совершенных по подсказке снов? Или о снах - источниках творческого вдохновения. Но таких примеров - единицы. По факту, личная или социальная польза от данного вида деятельности пока что ничтожна.

Денис Одиноков:

Рассуждая про сновидения, мне приходит в голову аналогия с солнечной энергетикой: все прекрасно понимают, какой это дешевый и чистый вид энергии, но наличие более простых альтернатив тормозит развитие. Так уж сложилось в современной цивилизации...

Поэтому неудивительно, что до 1995 года я и не задумывался о возможностях использовать свои сны, как нечто большее, чем просто повод заглянуть в сонник.

Впервые термин «осознанное сновидение» я узнал из книг гениального мистификатора Карлоса Кастанеды. Смотреть на руки во сне, согласно заветам нагваля, у меня не получалось. Поэтому состояние осознанного сновидения я отнес в категорию сидх, где уже были «запаркованы» до лучших времен левитация, телепортация, телекинез и т.д.

И вы можете себе представить мое удивление, когда в 1996 году после прочтения книги Стивена Лаберже, я в этот же день увидел свое первое осознанное сновидение!

Что было решающим, моя степень доверия к титулу сотрудника кафедры психологии Стенфордского университета, или академический, и потому близкий моему восприятию, подход автора? Возможно и то, и другое, но главное, что предложенные им простые "навыковые" техники позволяют мне наслаждаться миром осознанных сновидений.

Осознанные сновидения это одно из самых ярких и сильных переживаний, которые доступны каждому!

Возможно, это и самый экологичный способ достичь желаемого состояния или получить искомый опыт, т.к. деятельность во сне непосредственно влияет на мозг и тело.

Анатолий Тихомиров:

Впервые я познакомился с осознанными сновидениями на страницах блога американского маньяка (в хорошем смысле этого слова) Стива Павлины. Я загорелся идеей осознанных снов, хотя и не был знаком с идеей специальной тренировки. Через месяц моё намерение превратилось в результат – я испытал несколько спонтанных осознанных сновидений. После чего они прекратились.

Несколько месяцев спустя я познакомился с трудами Стивена Лаберже. Хотя я был в восторге от его книги "Мир осознанных сновидений" – я целенаправленно растягивал удовольствие, чтобы читать по 10-15 страниц в день. Через несколько дней у меня опять появились спонтанные осознанные сновидения. После чего они прекратились.

Ещё через несколько месяцев я встретил технологию "ХемиСинк". Это специальная аудио-программа, которое помогает войти в состояние, близкое к осознанным снам. Я получил несколько интересных осознанных снов. Но как только я перестал использовать хемисинк ... правильно, они прекратились.

Год спустя я взял в руки другую книгу Стивена Лаберже (благо он написал несколько трудов) и начал читать её короткими порциями. Результат: несколько осознанных снов. Как только книга закончилась – они опять прекратились!!!

Я пробовал другие различные приборы и методы: результат был одинаковый.

Очень не хотелось признавать, что лишь малая часть населения планеты Земля может позволить себе наслаждаться осознанными сновидениями на регулярной основе.

Где же зарыта тайна регулярных осознанных сновидений? Вероятно, мы успешно ответили на этот вопрос во втором разделе этой книги.

Но обо всём по порядку.

Научные исследования Стивена Лаберже

Возможно, важнейшим результатом исследования снов за последние двадцать лет была публикация Стивеном Лаберже научного подтверждения реальности осознанных снов.

***Многие сновидящие и исследователи психологии сна
не верили в то, что можно спать
и осознавать то, что мы спим.***

Они отвергали описания осознанных снов как «плоды разгулявшегося воображения» или же, в лучшем случае, как «микропробуждения», в которых сновидящий полагает, что находится во сне, тогда как на самом деле он бодрствует. Исследователи считали, что даже если описания осознанных снов реальны, сны такого рода столь редки, что говорить о них не имеет

смысла. Их относили к той категории явлений, что и оккультизм или парапсихология.

Стивен Лаберже из Стенфордского университета изменил общественное мнение. В 1977 году, не зная о существовании более ранней, неопубликованной работы в этой области, Лаберже увлеченно проводил эксперименты с осознанными сновидениями. Сам он был знаком с ними на личном опыте с пятилетнего возраста.

Лаберже задался вопросом, можно ли сделать во сне что-то такое, что можно было бы наблюдать или измерять научными методами. Он решил, что ответом на этот вопрос могут быть целенаправленные движения глазами, поскольку глаза - в отличие от мышц тела - не подавлены во время периода БДГ-сна. К тому времени исследователи уже заметили, что существует определенная связь между наблюдаемыми движениями глаз спящего и направлением, в котором, по его последующим рассказам, он смотрел во сне.

Лаберже решил, какие движения он будет делать в осознанном сне, чтобы послать во внешний мир сигнал о том, что находится в осознанном состоянии. **Во время следующего осознанного сна он вспомнил о своем намерении и сделал пять условленных движений: вверх, вниз, вверх, вниз, вверх.**

Проснувшись, Лаберже понял, что эксперимент должен пройти успешно. Он договорился с исследователем из Центра изучения сновидений при Стенфордском университете о проведении этого эксперимента в его лаборатории. После нескольких неудачных попыток Лаберже, наконец, удалось увидеть осознанный сон в лаборатории. В нем он перемещал палец вертикально в направлении сверху вниз, следя за ним глазами. Когда впоследствии сигналы, снятые прибором с его глаз, были проанализированы, описанное движение глазами подтвердилось. Лаберже неоднократно повторял эти эксперименты, демонстрируя свою способность сообщать другие сведения из состояния осознанного сновидения во время фазы БДГ-сна. К 1980 году Лаберже удалось собрать несколько сновидящих, которые также доказали в лаборатории, что способны видеть осознанные сны.

Вскоре после первого удачного эксперимента Лаберже включили в программу исследований по психофизиологии при Стенфордском университете, где он продолжал изучение осознанных сновидений. Часть этих исследований легла в основу диссертации Лаберже, посвященной осознанному сну. **Результаты, полученные им, были несомненны.**

Несмотря на это, потребовалось шесть месяцев для того, чтобы результаты его исследований были опубликованы в научном журнале по психофизиологии. Однако уже к 1981 году Лаберже собрал достаточное количество сведений для того, чтобы убедить даже самых скептически настроенных исследователей в том, что осознанное сновидение - это реальный факт, имеющий место во сне. Исследователи начали детально изучать осознанное сновидение. Они изменяли движения глазами, которые проделывал сновидящий, оказавшись в состоянии осознанного сновидения. Вместо обычных резких и хаотических движений, которые характерны для человека в БДГ-фазе, отдельные сновидящие научились проделывать такие движения глазами, которые оставляли плавные очертания на ленте энцефалографа. Некоторые сновидящие научились сигнализировать последовательностями быстрых движений, например, два резких движения, затем пауза, затем еще три движения. Других учили делать специальные движения глазами во сне каждые тридцать секунд. Были и такие, которые пели во сне, считали, летали во сне или же занимались любовью, доводя свои переживания до оргазма, после того, как движением глазами они сообщали о начале переживания. **Сновидящие доказали, что они могут запоминать инструкции, полученные во время бодрствования, и выполнять их в своих снах.**

Методы тренировки осознанных снов

За несколько лет мы самостоятельно, а также с помощью друзей и группы единомышленников, изучили и попробовали множество методов тренировки осознанных снов. И сейчас мы можем уверенно назвать те из них, которые дают наиболее эффективный и стабильный результат.

Самой действенной техникой является простая «проверка реальности».

Проверка реальности - это метод, который позволяет отличить сон от реальности.

А общий принцип тренировки регулярных осознанных сновидений сейчас выглядит таким образом:

1. **Навык проверки реальности** - открывает для вас возможность видеть осознанные сны.
2. **Развитие автобиографической памяти** - позволяет вам помнить свои сны, а также добавляет им осознанности.
3. **Использование личных признаков сна** - это самый простой способ испытывать осознанные сны на регулярной основе.
4. **Репетиция осознанных снов** - позволяет увеличивать длительность и качество осознания во сне.
5. Наконец, **получение регулярных СМС** со специальными текстами и в специальные промежутки времени в течение 5 недель, помогает вам развить необходимые навыки, и гарантирует продолжение тренировки, **несмотря на неизбежные временные спады мотивации у каждого практикующего.**

Но теперь обо всём по порядку:

Два подхода к тренировке осознанных снов

Прежде чем приступить к практике - небольшой обзор методов тренировки осознанных сновидений. Эта глава окажется для вас особенно полезной, если вы уже что-то читали или слышали про тренировку осознанных сновидений.

Существуют два принципиально разных подхода к тренировке осознанных снов: инициация Осознанных Снов из Состояния Бодрствования (ОСиСБ) и инициация Осознанных Снов из Состояния Сна (ОСиСС).

"ОСиСБ"

Первый подход - это инициация Осознанных Снов из Состояния Бодрствования (ОСиСБ).

Методы "ОСиСБ" заключаются в выполнении различных мысленных упражнений, которые помогают вам сразу попасть в осознанный сон из состояния бодрствования.

Люди придумали множество подобных методов (и о некоторых из них вы прочитаете в книге), но такой подход имеет три существенных ограничения:

1. Методы вхождения в осознанный сон из состояния бодрствования очень индивидуальны. В то время как для одного человека работает визуализация алого цветка в районе горла, а для другого работает поочерёдные микродвижения двумя пальцами - для большинства людей эти методы вообще не дают результата. **Многим так никогда и не удаётся найти "свой" способ сразу попасть в ОС во время засыпания.**
2. Ритм жизни и привычки современного человека затрудняют использование этих методов. Согласитесь - вечером, в любимой

кровати, после тяжёлого дня, хочется расслабиться и заснуть, а не **прикладывать серьёзные усилия** для того, чтобы получить небольшую вероятность испытать осознанный сон.

3. Наконец, как только человек прекращает попытки вхождения в ОС из состояния бодрствования - **осознанные сны обычно прекращаются**.

"ОСиСС"

Второй подход - это инициация Осознанных Снов из Состояния Сна (ОСиСС).

Навык "осознания себя во сне" требует предварительной тренировки (как и любой другой навык), однако он не требует специальных усилий во время сна и позволяет достаточно стабильно испытывать регулярные осознанные сновидения.

Во время обычного сна, без дополнительных усилий, вы понимаете, что видите сон и с этого момента можете управлять его сюжетом по своему усмотрению.

Мы твёрдо убеждены, что именно инициация Осознанных Снов из Состояния Сна даёт предсказуемый и стабильный результат. И именно этот подход стоит вашего внимания.

Вот лишь несколько очевидных преимуществ второго подхода (ОСиСС) по сравнению с первым (ОСиСБ):

- Навык осознания себя во время сна позволяет испытывать осознанные сны достаточно регулярно.
- От вас не требуется дополнительных усилий во время засыпания. Вы можете засыпать, как и раньше, в своё удовольствие.

- Повышается общий уровень осознанности: не только во сне, но и в "реальном" мире. *(Вы меньше времени находитесь в состоянии "автопилота" и больше времени осознанно выбираете свою реальность)*
- Ваши сны более живые и интересные.

Мы хотим подробнее остановиться на последнем пункте. Известно, что люди "видят сны" во время так называемой фазы быстрого сна ("БДГ"- фазы), а утром "БДГ" -фаза намного длиннее, чем вечером и ночью (см. исследования С. Лаберже). Инициация Осознанных Снов из Состояния Сна позволяет в полной мере использовать длительные утренние БДГ-фазы и испытывать яркие и длительные осознанные сны.

- Но как во сне научиться понимать, что это сон?
- Как запоминать свои сновидения?
- Как сделать их регулярными?
- И как продлевать длительность осознанных снов?

Именно этим вопросам мы и посвятили остальные главы этой книги.

Очень скоро вы сами сможете убедиться, насколько это просто. Особенно если знать и использовать механизмы, которые отвечают за осознание себя во сне.

2. ОСНОВЫ РЕГУЛЯРНЫХ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

Итак, существуют 4 навыка, которые позволяют вам получить навык регулярных осознанных сновидений.

1. **Навык проверки реальности** - открывает для вас возможность испытывать осознанные сны.
2. **Развитие автобиографической памяти** - позволяет вам помнить свои сны, а также добавляет им осознанности.
3. **Использование личных признаков сна** - это самый простой способ испытывать осознанные сны на регулярной основе.
4. **Репетиция осознанных снов** - позволяет увеличивать длительность и качество осознания во сне.

Сейчас вы познакомитесь с каждым из них.

2.1 Проверка реальности

Пожалуй, это самый полезный раздел, который следует прочитать каждому, кто начинает практиковать осознанные сновидения.

Вы можете в любой момент времени получить чёткий и однозначный ответ на самый важный для онейронавта ¹ вопрос "Это сон или реальность?"

И вот как это работает: "Физические законы" реальности сновидений немного отличаются от физических законов реальности. Но что самое важное - эти отличия одинаковые для всех людей.

Например, во сне абсолютно каждый человек может свободно дышать с зажатым носом. А ещё во сне ни один человек во сне не может дважды прочитать одно и то же слово (вывеску в магазине, текст в книге, число на денежной купюре). При повторном прочтении буквы и цифры меняются. Всегда и у всех!

Как такое возможно, и почему все люди воспринимают "необычные законы" реальности сновидений одинаково? Мы оставим искать ответ на этот вопрос учёным и мистикам. Нас больше интересует **практическая сторона**: как эти знания помогут вам испытывать регулярные осознанные сновидения.

**Существуют 10 вопросов,
и любой из них даст вам однозначный ответ:
сон это или реальность.**

¹ Онейронавт – исследователь сновидений.

10 вопросов для проверки реальности

1) Я могу подпрыгнуть вверх и полететь?

"Законы физики" в реальности сновидений позволяют каждому человеку подпрыгнуть вверх и зависнуть в воздухе. Если вы подпрыгнули и в полной мере ощутили силу притяжения (приземлились на ноги) - значит это не сон. Во сне вы всегда сможете зависнуть в воздухе после прыжка.

2) Я могу дышать сквозь зажатый нос?

Во сне не существует никаких преград для свободного дыхания. В частности, люди могут свободно дышать под водой. *Но поиск водоёма с целью засунуть туда голову может оказаться проблематичным даже во сне.* Самый простой способ проверить реальность с помощью этого феномена - зажать пальцами нос и вдохнуть. Если у вас получился свободный вдох с зажатым носом - значит, вы находитесь в сновидении.

3) Я могу пройти сквозь стену?

Во сне вы всегда сможете пройти сквозь любую стену, если захотите. А вот в реальности ... вряд ли.

Обратите внимание: во время проверки реальности этим методом вы можете совершить ошибку, если попытаетесь просто проткнуть стену указательным пальцем. Да, все стены и предметы во сне упругие, и сквозь них можно пройти. Но иногда усилий одного пальца не хватает, чтобы понять - упругая ли стена или твёрдая как камень. Поэтому правильным решением будет опереться на стену рукой или плечом и приложить к ней некоторые усилия. Если вы пройдёте сквозь стену - значит это сон.

4) Я могу видеть свой нос с одним закрытым глазом?

Если вы не спите - вы без труда увидите очертание вашего носа, когда закроете один (любой) глаз. Во сне вы просто не сможете увидеть свой нос. Почему так происходит – неизвестно, но это работает.

5) Я могу дважды прочитать один текст?

А это, пожалуй, самый популярный тест на сон/реальность. Во сне у всех людей буквы и цифры ведут себя неадекватно (любая надпись меняется, если её прочитать второй раз). Если вы можете дважды прочитать одну и ту

же надпись из букв или цифр, и она при этом не изменяется, значит вы находитесь в стабильной реальности. Если буквы "прыгают" и меняются - вы видите сон.

6) Я могу понять, сколько времени показывают часы?

Во сне часы обычно показывают нечто непонятное. У электронных часов прыгают цифры (см. вопрос 5), а часы со стрелками показывают неверное время: либо стрелки находятся в несуществующей позиции, либо каждый раз показывают новое время, либо вы просто в течение нескольких секунд не можете понять который час.

7) Я могу посчитать пальцы на обеих руках?

А это, самый занятный способ проверить реальность - посчитать пальцы на обеих руках. Хотя во сне многие люди без труда могут посчитать 5 пальцев на одной руке (если вообще смогут увидеть свою руку) - но с заданием посчитать 10 пальцев ещё никто не справился.

Вы либо насчитаете отличное от 10 число пальцев, либо ваши пальцы начнут менять свой цвет и размер, либо ... сами поймёте:)

Итак, если вы чётко сосчитали все пальцы на обеих руках - вы находитесь в реальности.

8) Я могу вспомнить, откуда пришёл сюда?

В реальности вы всегда сможете вспомнить, как и откуда попали в место, где вы находитесь (комната, улица, магазин,...)

Если вы находитесь во сне - у вас просто не будет чёткого ответа на этот вопрос.

9) Я могу вспомнить, что происходило час назад?

Во сне у людей нет воспоминаний о событиях прошлого часа. Изредка бывают воспоминания прошлых минут - но не дальше.

Поэтому если вы спите - вы просто не сможете ответить на этот вопрос. Ну а если вы можете дать чёткий ответ - значит, вы находитесь в стабильной реальности.

10) Я могу оставаться неподвижным в течение 23 секунд?

Ещё один интересный феномен реальности сновидений - там невозможно замереть без движения. Либо тело само начинает простые движения, либо вы начинаете двигаться (летать) относительно окружающего пространства - сами поймёте. Но если вы сможете провести 23 секунды без движения - значит, вы определённо находитесь в реальности.

Итак, 10 вопросов - и каждый из них даёт однозначный ответ на вопрос: "это настоящая реальность или я вижу сон?". Тестировать реальность с помощью этих вопросов действительно очень просто, и скоро вы сами в этом убедитесь.

- Стоп! Но если во сне я когда-либо спрошу себя - "Это сон или реальность", неужели я не пойму что это сон, без всяких там проверок?

- Верно, не поймёте. Во сне отсутствует критическое мышление, поэтому без чётких доказательств вы сами себя убедите, что находитесь в настоящей реальности. И потеряете осознанность. А "доказательства", которые вам необходимы - это однозначные результаты тестирования реальности с помощью одного из этих 10 вопросов.

- Но почему обычные люди не используют такие лёгкие вопросы, чтобы отличить сон от реальности?

- Ответ простой: у них нет привычки проверять реальность. Если в течение последнего года вы ни разу не задали себе ни один из этих вопросов во время бодрствования - то какова вероятность, что вы "проверите реальность" с помощью этих вопросов во время сна? **Ответ: 0%.**

Для того чтобы научиться задавать себе эти простые вопросы, и получать на них чёткие и однозначные ответы, необходимо создать привычку это делать.

Привычка осознанно "проверять реальность" - это очень простой, но самый важный навык, который позволяет каждому человеку регулярно испытывать осознанные сновидения.

Создание привычки проверять реальность

Чем чаще вы задаёте себе вопросы проверки реальности в состоянии бодрствования, тем чаще вы начнёте проверять реальность в состоянии сна.

Но создать привычку проверки реальности в течение дня оказывается не так просто. И проблема не в сложности методов проверки реальности - с ними справится даже ребёнок.

Проблема заключается в мотивации и самодисциплине: чтобы довести тестирование реальности до автоматизма и сделать его частью своей жизни, требуется от 3 до 5 недель намеренного и ежедневного выполнения этих действия.

Стивен Лаберже пишет о 5-ти неделях проверки реальности для появления осознанных сновидений.

Какой мотивацией должен обладать человек, чтобы изо дня в день напоминать самому себе по несколько раз проверять реальность?

А теперь подумайте о себе и постарайтесь ответить: лично у вас хватит дисциплины, чтобы 7 раз в день, 5 недель подряд, задавать себе вопросы о проверке реальности и получать на них чёткие ответы? **Её не хватает практически ни у кого, и мы, авторы 321DREAM, не исключение.**

Большинство людей, которые начинали ежедневно тестировать реальность, бросали это занятие на первой неделе.

Дисциплина (которая нужна, чтобы создать привычку проверять реальность) и является тем самым узким местом, которое отделяет население Земли от регулярных осознанных сновидений.

Но что, если задачу дисциплины возьмёт на себя кто-то другой? Например, мобильный телефон, который находится в кармане каждого современного человека. И он будет ежедневно получать специальные SMS в специальные промежутки времени (чтобы сделать процесс лёгким и интересным)?

В таком случае у вас не будет возможности "бросить" проверку реальности, **несмотря на неизбежные провалы мотивации**, и через 5 недель вы гарантированно начнёте тестировать реальность как наяву, так и во сне.

Из следующих разделов вы узнаете подробности о нашем СМС-тренажёре, а сейчас, пожалуйста, изучите последнюю важную тему, которая касается проверки реальности.

О необходимости проверять реальность 2-3 раза

Проверка реальности работает всегда, но вот критическое мышление во время сна отсутствует напрочь. Поэтому вы можете не сразу понять, что тест дал положительный результат, и что вы находитесь во сне.

Наверняка вы можете вспомнить хотя бы один сон, в котором вы видели нереальные вещи? Но это не заставило вас понять, что ваше физическое тело спит в кровати, а у вас есть возможность исследовать огромную реальность (которую до мельчайших деталей создало ваше сознание) вместо того, чтобы покорно и на автопилоте следовать сюжету сна?

Во время проверки реальности во сне, все новички имеют талант "рационально объяснить" себе результаты проверки любым доступным способом, а при отсутствии критического мышления - верят в эти объяснения и теряют осознанность.

Например:

- Я прошёл сквозь стену, потому что ...
 - ... она не настоящая;
 - ... в ней дырка;
 - ... я волшебник;
- Не могу дважды прочитать одну надпись потому что ...
 - ... я просто устал;
 - ... выпил пива;
 - ... меня отвлекают;
- Я умею летать, потому что ...
 - ... медитирую;
 - ... это легко;
 - ... воздух плотный.
- ... и так далее.

Но и тут существует красивое решение, которое позволяет вернуть критическое мышление на место. **Вам следует всегда проверять реальность 3 раза подряд разными способами.** Если вы получили 3 подряд подтверждения тому, что вы не спите – только в этом случае вы можете быть в этом уверены в ответе на 100%.

И помните: во сне критическое мышление отсутствует напрочь, поэтому не верьте своим мыслям "это не сон потому что...". Вы можете доверять только фактам, то есть тестам на проверку реальности.

Со временем вы научитесь отличать сон от реальности с первого раза, но в течение первых 5 недель всегда проверяйте реальность трижды.

2.2 Автобиографическая память

"Автобиографическая память"
- это память, которая отвечает
за осознанное самовоспоминание,
в том числе - за **вспоминание снов**.

**Даже если вы регулярно испытываете осознанные сновидения,
но не можете их запомнить - вы не получите от них
никакого удовольствия и никакой пользы.**

Поэтому второй шаг к регулярным осознанным сновидениям - это развитие вашей "автобиографической памяти".

Честно говоря, "развитие" будет слишком громким словом. Сложно развивать то, чем человечество абсолютно не пользуется.

**Поэтому ваша задача - за несколько недель
"вывести автобиографическую память из комы"**

Несмотря на то, что все люди видят сны (во время БДГ-фазы), некоторые настолько "запустили" использование автобиографической памяти, что не могут вспомнить своих снов и даже утверждают, что не видят их совсем.

К счастью, навык использования автобиографической памяти (в мере, необходимой для появления осознанных снов), можно восстановить за 3-5 недель. Как, впрочем, и любой другой навык.

Что такое автобиографическая память?

Из научной литературы вы можете узнать, что существует два типа памяти о прошлых событиях: семантическая и эйдетическая.

Семантическая память позволяет иметь дело с воспоминаниями с помощью слов, ярлыков и последовательных словесных описаний. Именно семантической памятью пользуются все люди в повседневной жизни, непрерывно описывая реальность во внутреннем диалоге.

Другой тип памяти - эйдетическая память - позволяет иметь дело с прошлыми воспоминаниями с помощью целостного и максимально полного переживания этого события (погружение в событие и осознание всех его аспектов: предметы, люди, прикосновения, эмоции, мысли, звуки).

Автобиографическая память есть сумма этих двух видов памяти о себе.

Есть предположение, что во сне происходит кодирование эйдетической (оперативной) памяти о дневных событиях в семантическую (долговременную) память. Например, сновидения первой половины ночи обычно протекают в формате псевдорассудочного монолога на фоне статических картинок. Забавно то, что этому псевдорассудочному описанию подлежат и реальные и придуманные воспоминания.

Это кодирование "образов" в "слова" связано с двумя процессами:

1. Проверка новой информации "на пригодность" через моделирование вариантов (то, что называется сновидения).
2. Забывание эйдетических образов.

Поэтому большинство людей не помнит свои сновидения, или забывает о них вскоре после пробуждения.

Намеренное использование автобиографической памяти использует обратный процесс: вы можете по своей воле восстанавливать эйдетические образы с помощью семантической памяти. Такой процесс извлечения воспоминаний из автобиографической памяти называется "самовоспоминание".

Вы не найдете научных исследований о влиянии автобиографической памяти на способность помнить и осознавать сновидения, хотя наш опыт говорит о практической пользе этого подхода. Поэтому, считайте этот прием нашим «ноу-хау».

Однако поклонники К.Кастанеды знают, что согласно теории Дона Хуана, для появления осознанных сновидений, тольтеки в обязательном порядке использовали метод "перепросмотр", который заключается как раз в осознанном самовоспоминании прошлых событий.

Как автобиографическая память влияет на осознанные сновидения?

Привычка "осознанного отношения к собственным воспоминаниям" возвращает осознанность вашему прошлому, а значит, позволяет вам более осознанно и критически оценивать любые недавние события и поэтому провоцирует на осознание во время сна.

Собственно регулярное и осознанное отношение к своему прошлому даёт вам два преимущества:

- Существенно увеличивает осознанность и критическое мышление в ваших снах.
- Сохраняет ваши воспоминания о прошедших сновидениях.

Как использовать автобиографическую память?

Это короткое упражнение продемонстрирует вам использование автобиографической памяти:

1. **Вспомните эпизод из прошлого, когда вы видели газету. Обычную бумажную газету.** Если вам на память приходит много похожих эпизодов - вам следует выбрать один конкретный случай из жизни.
2. **Придумайте короткое название для этого эпизода** из 2-4 слов. Например: "газета в переходе" или "мятая комсомолка" (пожалуйста, придумайте своё название). Теперь, когда у эпизода есть название - вам будет легко иметь с ним дело для тренировки автобиографической памяти.
3. Отвлекитесь от этого текста и на полминуты мысленно погрузитесь этот эпизод. Постарайтесь как бы "вернуться в прошлое" и ощутить себя там.
4. **Вспомните обстоятельства**, которые связаны с этим эпизодом? Где это происходило? Когда? Что предшествовало этому? Что последовало вслед за этим? Были ли люди рядом с Вами в том момент? Кто они? И т.д.
5. **Вспомните ваше внутреннее состояние** в этом автобиографическом эпизоде: эмоции, настроение, ощущения в теле и мысли.

Глубокое мысленное погружение в эпизоды своего прошлого и есть использование автобиографической памяти.

Обратите внимание: мысленно возвращаться в своё "реальное" прошлое намного проще, чем мысленно возвращаться к воспоминаниям своих сновидений. Вспоминать сновидения намного сложнее.

Поэтому для развития автобиографической памяти мы используем реальные эпизоды из прошлого, но это одновременно тренирует вашу возможность вспоминать сновидения, и возвращает осознанность вашему прошлому.

Не страшно, если первый раз вы испытали сложности с этим упражнением. Как мы уже сказали - автобиографическая память большинства людей находится "в коме". И вы, скорее всего, не исключение. Поэтому просто уделите этому упражнению 30-60 секунд и выполните его как сможете. Самое главное здесь - вспомнить один конкретный эпизод из множества похожих, дать ему название и мысленно вернуть себя в прошлое.

Как вывести автобиографическую память из комы?

Навык осознанного отношения к своему прошлому (как и навык проверки реальности) можно развить за 3-5 недель. Для этого вам следует в течение периода тренировки ежедневно вспоминать и "мысленно возвращаться" в различные эпизоды вашего прошлого. После нескольких недель выполнения таких упражнений с разными эпизодами, ваша возможность вспоминать собственные сны существенно улучшится, а вместе с ней в ваших снах появится больше осознанности и критического мышления.

Безусловно, мы учитываем отсутствие необходимой дисциплины для тренировки автобиографической памяти у большинства желающих испытывать регулярные осознанные сны. Поэтому мы заранее подготовили специальные вопросы на развитие автобиографической памяти (вспомни, когда ты слышал(а) пение птиц, вспомни когда ты чистил(а) обувь и пр.) и включили их в ежедневные SMS, которые вам отправляет наш СМС-тренажёр.

Такой метод тренировки автобиографической памяти имеет один полезный побочный эффект: бытовые вопросы и связанные с ними автобиографические эпизоды откладываются в памяти. Поэтому появление схожего эпизода в будущем (в реальности или во сне) всегда приводит к идее ещё раз "проверить реальность".

2.3 Личные признаки сна

"Личные признаки сна"
- ключ к регулярным
осознанным сновидениям

Первые два навыка (проверка реальности и использование автобиографической памяти) необходимы любому человеку, чтобы видеть и помнить осознанные сны. Периодически в ваших снах вы начинаете проверять реальность и получаете чёткое подтверждение тому, что это сон.

Однако в начале вашей тренировки, эти "проверки реальности" во сне будут спонтанными и нерегулярными, а их частота будет существенно зависеть от вашего физического и эмоционального состояния.

Поэтому следующий шаг, который вам следует сделать - обеспечить себе регулярные осознанные сновидения.

Случалось ли вам во сне становится участником невозможных или причудливых событий? Да? А как насчет странных людей? Или предметов? Тоже встречали? Ну что ж, поздравляем, у вас есть все шансы собрать вашу личную коллекцию тем и признаков сна, которые смогут помочь вашему разуму понять, что он видит сон.

Регулярно делающие записи в журнале сновидений отмечают, что есть приходящие из сновидения в сновидения персонажи, обстановка, сюжеты и т.д., которые ваше подсознание любит использовать для конструирования внутренней реальности.

Признаки сна имеет почти каждое сновидение, поэтому, как только вы научитесь их искать и распознавать, признаки сна будут играть роль подсказки, сообщающей вам: **"Это сон! Это сон!"**.

"Личные признаки сна" – это ваши личные подсказки, которые ~~говорят~~ кричат "Это сон!".

Если вы действительно иногда встречаете необычные предметы, события и людей во сне – возможно вы хотите узнать "почему эти необычные признаки сна до сих пор не вызывают у меня осознанных сновидений?"

Может быть вы уже догадываетесь о причинах:

- Вы не знаете наизусть ваши личные признаки сна;
- Вы не привыкли "проверять реальность" сразу после встречи с "признаком сна". Зато привыкли (как и всё остальное человечество) находить любое рациональное объяснение каждому необычному феномену в реальности сновидений – и терять осознанность.

Для того, чтобы регулярно (несколько раз в неделю) использовать подсказки во сне, вам следует найти ваши личные признаки сна и выучить их наизусть.

Что важно знать про личные признаки сна

Для того, чтобы приступить к практике поиска личных признаков сна – вам следует знать следующее:

А) Личные признаки сна - это необычные предметы, персонажи, качества и ситуации, которые:

- с завидной регулярностью повторяются у вас во сне;
- не встречаются в реальности.

В) Личные признаки сна уникальны для каждого человека. В отличие от тестов на проверку реальности, одинаковых для всех людей. Поэтому список ваших личных признаков сна вам следует найти самостоятельно.

С) Для появления регулярных осознанных сновидений достаточно найти и запомнить 7 личных признаков сна.

С одной стороны, каждый человек в состоянии удерживать в памяти 7 ± 2 объектов (число Миллера работает и для мира сновидений). С другой стороны, 7 признаков сна - уже достаточное количество, чтобы в течение недели вам приснились некоторые из них и вы смогли их использовать для инициации осознанных сновидений. В будущем ваш список личных признаков сна увеличится, но начать вам следует с семи.

Д) Для нахождения личных признаков сна необходимо записать 10-15 сновидений и проанализировать их по специальному алгоритму. (*число 10 мы определили экспериментальным путём*). Но если вы раньше не записывали свои сны – это занятие может оказаться проблематичным, особенно если ваша автобиографическая память находится в коме и вы с трудом вспоминаете свои сновидения.

Поэтому мы рекомендуем начать поиск личных признаков сна **через 2 недели** после начала тренировки автобиографической памяти.

Как найти личные признаки сна

Для того, чтобы выделить свои личные признаки сна, достаточно письменно проанализировать 10-15 сновидений по этому алгоритму. А потом просмотреть все записи и выделить повторяющиеся.

9 отличительных признаков сновидений:

1. **Персонажи**, встреча с которыми затруднена или невозможна в реальности. *Например, такой мифический персонаж как Карлос Кастанеда, умерший родственник или иностранная знаменитость.*
2. **Место**, которое существует только в вашем воображении или посетить которое – маловероятно. *Например, старая квартира в другом городе, школа или подземный лабиринт.*

3. **Природное окружение**, растительность, животный мир, минералы и т.п., проявляющие себя неадекватно с точки зрения объективной реальности. *Например, невесомые камни, подвижное звёздное небо, “резиновый” лес, разговаривающие животные.*
4. **Созданные человеком предметы**, имеющие странный внешний вид или необычную функцию. *Например, невыключающиеся часы; работающий без двигателя автомобиль; лифт, который двигается по горизонтали.*
5. **Неадекватная деятельность и поведение** сновидящего в пространстве сновидения. *Например, поиск жигулевского пива в полуночном лесу с помощью карты и компаса.*
6. **Качества и любого типа уточняющие описания** (все цвета, размеры, числительные, все прилагательные), несвойственные привычной реальности. *Например, густой словно кисель воздух, качающийся дом.*
7. **Искаженные и смешанные ощущения**, включая в себя такие чувственные восприятия, как вкус, запах, тактильные ощущения и музыка. *Например, редкий неприятный запах, возникающая сама по себе мелодия.*
8. **Эмоции** и любые испытываемые чувства или настроения (интерес, радость, удивление, горе, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, застенчивость, вина и т.п.) редкие или нехарактерные для переживаемой ситуации. *Например, отсутствие стеснения при прогулке нагишом по центру города; спокойствие во время всеобщей паники.*
9. **Сюжеты сна.**

Известная исследовательница снов и автор нескольких книг на тему сновидений – Патриция Гарфилд (Patricia Garfield) – считает, что все разнообразие наших сновидений обыгрывает всего 12 универсальных сюжетов. Причем, каждый из этих сюжетов имеет либо кошмарный, либо счастливый вариант. Наш опыт также говорит в пользу этой точки зрения. Мы предлагаем проанализировать ваши сновидения на предмет наиболее частых сюжетов.

Список из 12 "счастливых" сюжетов сна:

- I. Обретение любви, встреча с известной личностью или волшебным животным.
- II. Возрождение, исцеление.
- III. Удивительное мастерство управления транспортом.
- IV. Успешный ремонт дома и ценных вещей, улучшение предметов.
- V. Успешная сдача экзамена, исключительный успех.
- VI. Свобода движения: полеты, плавание, танцы.
- VII. Ощущение идеальности своего тела или наряда.
- VIII. Удачное путешествие.
- IX. Безупречное функционирование технических приборов и оборудования.
- X. Красота и чудеса природы, стихии, ритуалов.
- XI. Свобода и простор, а также неожиданное появление новых помещений в знакомом доме.
- XII. Помощь от потусторонних существ.

Вам следует определить, какой из этих сюжетов сна наиболее подходит для каждого из ваших сновидений. Возможно несколько "сюжетов сна" станут вашими признаками сна.

Стратегия нахождения личных признаков сна выглядит следующим образом:

- Тренировка автобиографической памяти в течение 2х недель (это облегчит вам воспоминание и анализ сновидений)
- Запись ваших снов сразу после пробуждения – 3 и 4 неделя. В приложении (в конце книги) вы найдёте инструкцию, которая позволяет гарантированно вспоминать и записывать сны.
- Письменный анализ ваших сновидений по 9 пунктам, о которых вы прочитали выше. (*Персонажи, места, природное окружение, предметы, деятельность, качества, ощущения, эмоции, сюжеты.*)
- Как только у вас на руках появятся 10 "проанализированных" сновидений – вы можете их сравнить и выписать 7 личных признаков сна. (*мы уже объясняли, почему вам следует начать именно с 7 признаков*)

Следующая информация существенно облегчит вам работу:

Люди видят сновидения во время REM (или БДГ) – фазы сна. Эти фазы сна повторяются примерно каждые 1,5 часа и к утру становятся длиннее. Отсюда следует, что каждую ночь каждый человек всегда видит несколько сновидений. Поэтому у вас есть вполне реальная возможность записывать по 2-3 сна за одну ночь. Используйте эту возможность и записывайте сны во время ночных пробуждений.

Вам следует записывать сны сразу после пробуждения (в блокнот, который лежит около кровати). Это позволит запомнить как можно больше деталей. **Если вы помните сон сразу после пробуждения, но не записываете его, вероятно что через полчаса вы забудете его навсегда.** Однако не спешите включать ум и "анализировать сновидения" по 9 пунктам, лёжа в кровати – вместо этого запишите как можно больше деталей сна, которые можете вспомнить.

Анализ сновидений следует делать письменно и в тот же день, желательно в бодром и проснувшись состоянии. Используйте утренние записи сновидения, мысленно возвращайтесь туда, ищите и выписывайте каждый из 9 пунктов для вашего сновидения. Обратите внимание: для анализа сновидений вы будете использовать вашу автобиографическую память: мысленное погружение в ваши воспоминания.

Многие люди отмечают интересный феномен во время процедуры анализа сновидений – они автоматически вспоминают ряд сновидений, которые снились много ночей (и даже лет) назад! Этот феномен косвенно указывает на то, что вы только что нашли один из признаков сна. Однако не спешите с выводами и подводите результаты только после анализа 10-15 сновидений.

Существует соблазн искать лишь необычные "предметы" (п.4) для составления списка ваших личных признаков сна. Не поддавайтесь этому соблазну и смотрите шире на каждый из 9 пунктов: возможно одним из ваших признаков сна станет сюжет "путешествие по пруду", место "начальная школа" или персонаж "голос за кадром".

Резюме:

Поскольку глава получилась довольно большая – подведём краткий итог:

- Личные признаки сна – необычные явления, которые невозможно встретить в реальности, зато они с завидной регулярностью появляются в ваших снах.
- Чтобы найти личные признаки сна – достаточно записать 10-15 снов, проанализировать их по 9 пунктам и подвести итог.
- Достаточно найти и выучить наизусть 7 признаков сна для начала регулярных осознанных сновидений.

Как использовать личные признаки сна

Поскольку вы регулярно встречаете ваши "личные признаки сна" в сновидениях, именно они помогут вам ... нет, сами по себе они не помогут вам инициировать осознанные сны. *(Что толку от встречи с личным признаком сна, если критическое мышление во сне абсолютно отсутствует у всего человечества?)*

А правильный ответ такой: **именно они помогут вам ... регулярно "тестировать реальность"**.

Встреча личного признака сна в сновидении – это подсказка о необходимости "проверить реальность".

ПРИМЕР: Допустим, большой глобус - это один из ваших личных признаков сна, и вы это чётко запомнили.

Как только вы видите большой глобус во сне, у вас появятся две мысли:

1. Ага, Большой Глобус. А я помню, что большой глобус - это мой личный признак сна!
2. Но ведь ОЧЕВИДНО, что всё вокруг – настоящая реальность. По-другому и быть не может! (помните, во сне отсутствует критическое мышление)

Если к этому моменту вы уже создали навык тестировать реальность - то вы проведёте 3 теста, несмотря на вторую мысль.

Убедитесь, что вы спите, и отправитесь в путешествие по осознанному сновидению.

2.4 Репетиция осознанных сновидений

Навык проверки реальности - это самая важная для онейронавта, но не единственная привычка, которая требует тренировки.

Без внимания остались ещё две привычки, которые полностью завершают картину системы тренировки 321DREAM:

1. Привычка проверять реальность сразу после встречи с личным признаком сна;
2. Привычка удерживать осознанность (вместо спонтанного пробуждения) сразу после срабатывания теста проверки реальности.

Эти две "дополнительные" привычки можно закрепить путём **сознательной репетиции** определённых действий во время бодрствования.

Сценарий осознанных сновидений

Из предыдущей главы вы помните, что Патриция Гарфилд выявила 12 стандартных сценариев сновидений. Здесь пойдёт речь совершенно о другом сценарии - о сценарии осознанного сна, который вы создадите самостоятельно.

Итак, представьте себе, что вы оказались в осознанном сне, проверили реальность, тест однозначно показывает, что это сон. И что делать дальше?

К сожалению, момент начала осознанного сна может принести с собой его быстрое окончание.

Тут существуют две проблемы:

Проблема 1:

В этот момент новички часто испытывают эйфорию – *"наконец я вижу осознанный сон"*! Однако неконтролируемые эмоции в осознанном сне обычно приводят к тому, что человек ... просыпается. Пожалуй, каждый начинающий онейронавт сталкивался с этим явлением.

Однако существует несколько приёмов для стабилизации осознанных снов. Теорию использования этих приёмов вы прочитаете в следующих главах, а сейчас просто запомните два базовых способа остаться в осознанном сновидении:

- вращение вокруг оси
- самостоятельный массаж тела сновидения (потирание ладоней, массаж затылка, ушей, солнечного сплетения или других частей тела).

Стабилизация осознанного сна позволит вашему сознанию остаться в теле сновидения в первые секунды осознанного сна.

Проблема 2:

Как только вы стабилизировали осознанный сон - всё равно вам надо что-то делать.

Отсутствие цели в осознанном сне равнозначно отсутствию намерения использовать осознанное сновидение.

А это может привести либо к пробуждению, либо к тому, что сновидящий начнёт уделять пристальное внимание деталям обстановки. А большой объём внимания к одной точке также разрушает осознанное сновидение и приводит к преждевременному пробуждению.

Поэтому у вас появляется задача - немного рассеять ваше внимание с внешних деталей и направить это внимание на цель, которая займёт вас в первые 30 секунд осознанного сна.

Самое простое действие (цель), которое мы рекомендуем новичкам - поиск входа в любое здание (если вы обнаружили себя на улице), либо поиск выхода (если вы обнаружили себя в помещении). Это довольно лёгкое упражнение, оно поможет вам оставаться в осознанном состоянии в начале осознанного сна и у вас будет цель на первые 30 секунд.

Такая "искусственная" цель существенно помогает новичкам учиться общению с миром осознанных сновидений, контролировать своё внимание и эмоции.

Вопрос: каким образом предотвратить эти две проблемами во время начала осознанного сна?

Решение одно - отрепетировать ваши первые 30 секунд осознанного сновидения и довести их до автоматизма.

Сценарий первых 30 секунд осознанных сновидений состоит из двух частей: стабилизация осознанного сна (вращение + массаж) и короткий квест (поиск входа либо выхода).

Пока у вас нет осознанных снов - вы можете репетировать этот сценарий только в бодрствующем состоянии.

Поэтому все пользователи СМС-тренажёра тренируют этот простейший сценарий осознанного сновидения в течение дня во время получения ежедневных СМС:

Получаете СМС, трижды проверяете реальность, и убеждаетесь что это реальность. А дальше задаёте себе вопрос: а если бы это была не реальность, а сон, какие мои дальнейшие действия? И мысленно (вам даже нет необходимости физически крутиться и идти в поисках входа/выхода) представляете - что вы поворачиваетесь вокруг своей оси, делаете себе лёгкий массаж и идёте искать вход либо выход. Если вы находитесь в помещении - вам следует представить: если бы это место и этот момент оказался началом осознанного сна, как вы идёте искать выход из этого конкретного помещения.

Подробную инструкцию об использовании ежедневных СМС вы найдёте в следующей главе.

Подобная репетиция сценариев осознанных сновидений имеет два позитивных эффекта:

1) Чем длительнее ваш сценарий осознанного сна – тем дольше длится ваш осознанный сон. Целенаправленная деятельность в осознанном сне ограничивает ваше внимание к внешней обстановке, таким образом ограждает вас от преждевременного пробуждения и тренирует способность удерживать осознанность во сне.

Поэтому, как только вы отработали первый сценарий в осознанном сновидении, вы можете **смело дополнять его своими действиями**, связанными с получением удовольствий или с творческим решением ваших личных жизненных задач.

2) Намерение выполнить какое-либо конкретное – любое - действие во сне существенно увеличивает вашу осознанность во время сна (об этом вы можете прочитать у Стивена Лаберже) и таким образом инициирует осознанные сны.

Репетиция использования личных признаков сна

Вероятно, вы уже запомнили, что личный признак сна – это идеальная подсказка проверить реальность. А поскольку вы периодически, по несколько раз в неделю будете встречать их в своих снах, вам необходимо создать привычку проверять реальность сразу, как только вы встретите "личный признак сна".

Личные признаки сна во сне представляются настолько очевидными и реальными, а критическое мышление во сне настолько вас обманывает и объясняет абсурдность происходящего, что единственный способ воспользоваться признаками сна - трижды провести проверку реальности.

Ну а поскольку отрабатывать связку "**личный признак сна -> проверка реальности**" во сне не представляется возможным, остаётся делать это в реальности.

Всем онейронавтам, (которые уже знают свои 7 признаков сна), мы рекомендуем два способа репетиции личных признаков сна:

1) Письменный.

Один раз, письменно (примерно на полстраницы текста) описать сценарий придуманного осознанного сна, как будто вы пишете сценарий для короткого фильма. В настоящем времени и от первого лица. В этом сценарии вы встречаете один признак сна, выполняете три проверки реальности (запишите какие именно), обнаруживаете себя в осознанном сне и выполняете свой сценарий (стабилизация сна и выполнения простейшего задания).

Такой сценарий следует написать для каждого из 7 признаков сна. Вероятно в ту же ночь вы получите свой первый опыт использования признака сна для успешной проверки реальности.

Мы считаем достаточным выполнение одной письменной репетиции для каждого из 7 признаков сна.

2) Мысленный.

Мысленная репетиция 7 признаков сна проходит в форме вечернего ритуала.

Ежедневно перед сном вам следует ярко представить 7 различных эпизодов: как вы встречаете личный признак сна, после чего трижды проверяете реальность.

Этот вечерний ритуал занимает всего несколько минут и позволяет вам тренировать навык проверки реальности сразу после встречи с "личным признаком сна".

Но что интересно, он также существенно увеличивает вероятность того, что эти признаки сна будут чаще появляться в ваших снах. Поскольку людям часто снится то, о чём они думают.

Такая вечерняя репетиция часто помогает встретить личные признаки сна в ту же ночь.

Последний любопытный факт. Когда вы начнёте использовать личные признаки сна, вы увидите: Как только в настоящей реальности вам встретится нечто, отдалённо похожее на "Личный Признак Сна" - вы тут же на автомате проверите реальность.

И это является очень хорошим признаком того, что вы будете видеть по несколько осознанных снов в неделю.

3. СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ 321DREAM

После прочтения предыдущего раздела (2. Основы регулярных осознанных сновидений), вы обладаете знаниями, которые отсутствуют у большинства читателей популярной литературы по теме осознанных сновидений, и теперь смело можете считать себя экспертом в вопросе тренировки ОСов.

Но что толку от знаний, если не превратить их в практику?

Сейчас вы увидите, как эта теория превратится в красивое решение, которое позволит вам за 5 недель развить навык регулярных осознанных сновидений.

В основе системы тренировки 321DREAM лежит SMS-рассылка (7 сообщений в день), которая исполняет роль вашей дисциплины и позволяет легко и без усилий развить навыки проверки реальности и использования автобиографической памяти за 5 недель.

Нахождение личных признаков сна и репетиция их использования происходит в рамках 3-х фаз, которые укладываются в 5-недельную программу тренировки.

3.1 СМС: 2 вопроса, 6 шагов

Участники 5-недельной программы тренировки ежедневно получают 7 коротких SMS сообщений. SMS содержит два вопроса и выглядит следующим образом:

Я могу прочитать этот текст дважды? Вспомни, когда ты видел(а) дым

Первый вопрос тренирует навык "проверки реальности". Всего существует 10 способов проверки реальности (см. главу 2.1), поэтому в первой части SMS вы будете получать один из 10 стандартных вопросов. Это поможет вам выработать привычку проверять реальность всеми возможными способами. Вопросы приходят в случайном порядке, однако мы исключили возможность появления двух одинаковых вопросов подряд.

Второй вопрос развивает вашу автобиографическую память. Мы заранее подготовили множество бытовых вопросов – вам остаётся лишь использовать эти вопросы для нахождения ваших личных автобиографических эпизодов.

Что делать при получении СМС

Как только вы получаете СМС – вам сразу следует выполнить 6 простых действий. Три действия на первый вопрос и три – на второй. Обычно это занимает 1-2 минуты (около 10 минут в день).

Вопрос1

Шаг1. Выполнить задание из вопроса 1 – проверить реальность предложенным способом.

Шаг2. Проверить реальность ещё двумя (любыми) способами. И получить однозначный ответ: это реальность или сон (*помните про необходимость проверять реальность трижды*).

Шаг3. Если реальность: мысленно отрепетировать осознанное сновидение. (Что бы я сделал прямо сейчас, если бы это было сном?)

Вопрос2

Шаг4. Вспомнить конкретный автобиографический эпизод и дать ему название.

Шаг5. Записать название эпизода (2-4 слова) в мобильник (можно в блокнот)

Шаг6. Мысленно погрузиться в этот эпизод, чтобы ощутить (вспомнить, увидеть, почувствовать) его максимально реалистично.

В качестве репетиции осознанного сна (шаг3) для новичков мы предлагаем стандартный сценарий:

- Стабилизация осознанного сна: (Вращение вокруг своей оси и массаж своего тела сновидения). *Подробнее о техниках стабилизации ОСов вы узнаете из раздела 4.*
- Выполнение простейшего задания: поиск входа в помещение (если вы обнаружили себя на улице) или выхода (если вы находитесь в помещении)

По мере накопления опыта вы можете развивать этот сценарий по своему усмотрению.

Что касается шага5 – мы рекомендуем записывать название автобиографического эпизода прямо в мобильник (в раздел "заметки" или в новую пустую СМС). Во-первых, мобильник всегда с вами, в отличие от специального блокнота, который вы всегда можете забыть. Во-вторых, запись названия эпизода (фиксация) существенно облегчает вам выполнение шестого шага – тренировку автобиографической памяти.

Наконец, касательно шага 6 – тренируйтесь. Старайтесь ощутить свой эпизод из прошлого максимально полно, как целостное переживание, как будто оно происходит с вами прямо сейчас. Независимо от того, в каком состоянии находится ваш навык использования автобиографической памяти, за несколько недель вы в любом случае поднимите его до необходимого уровня.

Метод Скиннера

Возможно, у вас уже появился вопрос "Я не устану получать СМСки в одно и то же время 7 раз в день, 35 дней подряд?". Действительно, первые пользователи сервиса отмечали, что однообразные СМС к концу тренировки не способствуют концентрации и мотивации на результат.

Мы успешно решили эту задачу с помощью "Метода автоматического обучения" Б.Скиннера: сначала вы получаете СМС в равные промежутки времени (8:10 10:10 12:10 14:10 16:10 18:10 20:10), а начиная со второй недели - непредсказуемо.

Не полученная в привычное время СМС вызывает чувство ожидания и косвенно напоминает о необходимости проверить реальность.

Предсказуемым остаётся лишь промежуток времени: 7 СМС в период бодрствования (с 8 до 20) с учётом вашего часового пояса.

Для понимания метода, представьте две клетки, в каждой из которых находится по канарейке. Кормушка в клетке работает от нажатия на рычажок. Канарейки быстро находят взаимосвязь и начинают кормиться нажатиями. Через некоторое время в первой кормушке отключают механизм, прерывая связь "нажатие-зернышко", а во второй – заменяют на "механизм случайного кормления", т.е. после нажатия зернышко то появляется в кормушке, то отсутствует. Аналогично игральному автомату, нажатие на рычажок в котором происходит монетами. Что происходит дальше? Первая канарейка, убедившись в тщетности нажатий, вскоре теряет интерес к рычажку и начинает искать корм в клетке. Вторая продолжает упорно нажимать на рычажок, иногда получая подкрепление своим действиям в виде зерна. И даже тогда, когда в клетке со второй канарейкой вообще выключили кормушку, птичка не потеряла интерес к рычажку.

Подобным образом участники 5-недельной программы тренировки осознанных сновидений с помощью СМС [продолжают проверять реальность](#) даже после окончания программы тренировки.

Наконец, для усиления действия метода Скиннера, мы включили в программу тренировки ряд "нестандартных" СМС: тексты с полезными советами касательно осознанных сновидений. Структура этих текстов отличается от стандартных "двух вопросов", а ожидание "необычных" СМС поддерживает ваше внимание в тонусе и косвенно напоминает о необходимости проверить реальность.

Любопытный факт: В 1972 Американская психологическая ассоциация (в которой уже в то время насчитывалось около ста тысяч участников) назвала самых выдающихся психологов XX столетия. По их почти единодушному мнению, этот почетный список возглавил в ту пору здравствовавший **Б. Ф. Скиннер**, опередивший даже Фрейда (тот был назван вторым).
Источник: Википедия.

Наверняка вы заметили, что в "инструкции" по работе с СМС нет ни слова об использовании личных признаков сна, которые и являются основой регулярных осознанных сновидений.

Действительно, "6 шагов СМС" тренируют лишь первые два, необходимых каждому "онейронавту", навыка (см. раздел 2).

Поэтому, для нахождения личных признаков сна и репетиции осознанных снов с их использованием, мы используем структуру, которая состоит из трёх фаз и аккуратно вписывается в 5-недельную программу тренировки.

- Фаза1: Первичное развитие автобиографической памяти (2 недели)
- Фаза2: Определение личных признаков сна (7-10 дней)
- Фаза3: Репетиция личных признаков сна (до окончания тренировки).

Из следующих глав вы узнаете подробности о каждой фазе.

3.2 Фаза 1

Первая фаза рассчитана на усиленное развитие автобиографической памяти.

Напомним, что для нахождения "личных признаков сна" вам следует записать и проанализировать 10-15 сновидений. Однако многие новички сталкиваются с проблемой записи своих снов, в первую очередь благодаря низкому уровню развития автобиографической памяти. Для того чтобы избежать классических проблем с записью сновидений и выявлением личных признаков сна – в первые две недели вам следует сделать акцент на развитии вашей автобиографической памяти.

Фаза 1 состоит из двух групп действий:

1. Днём: Выполнение заданий из ежедневных СМС (6 шагов)
2. Перед сном: Вечерний ритуал для развития АБ-памяти.

Вечерний ритуал заключается в следующем: вам следует прочитать 7 названий автобиографических эпизодов, которые вы в течение дня записали в ваш мобильник, выписать их на бумагу или в компьютер, и ещё раз, максимально глубоко вернуться в каждый из этих эпизодов.

Во-первых, таким образом вы получаете дополнительные несколько минут в день тренировки автобиографической памяти.

Во-вторых, любой вечерний ритуал, связанный с осознанными сновидениями, косвенно усиливает ваше намерение видеть осознанные сны.

Существуют специальные методики, которые позволяют усилить эффект от вечернего ритуала работы с 7 автобиографическими эпизодами, которые вы собрали в течение дня. В частности это "перепросмотр" тольтеков, "ДПДГ" (десенсибилизация психотравмы движениями глаз) Фрэнсис Шапро, а также "Крутилка" - метод мгновенной нейтрализации травм Ж.Славинского.

Эти темы выходят за рамки книги, поскольку даже простой способ вечернего ритуала даёт ожидаемый результат. Но при желании вы сможете ознакомиться с ними на закрытом форуме проекта 321DREAM.RU. Форум доступен всем участникам 5-недельной программы тренировки.

Окончание фазы 1:

Вы можете закончить фазу 1 и переходить к фазе 2, как только соберёте 100 названий эпизодов из своей жизни.

(7 эпизодов в день = 100 эпизодов за 15 дней).

Чтобы облегчить задачу подсчёта количества названий автобиографических эпизодов, мы рекомендуем вам во время ежевечернего ритуала выписывать их в единый список на бумаге или в excel-файл в компьютере.

СМС-тренажёр напомнит вам о необходимости начала второй фазы. Если к моменту напоминания вы собрали коллекцию, в которой менее 100 эпизодов своей жизни, уделите первой фазе ещё несколько дней и создайте список из 100 автобиографических эпизодов.

Цель фазы 1 – собрать коллекцию из 100 наименований автобиографических эпизодов.

Как только вы соберёте коллекцию из 100 автобиографических эпизодов, вы (и ваша автобиографическая память) готовы к поиску личных признаков сна: переходите к фазе 2.

3.3 Фаза 2

Во время второй фазы вы найдёте свои 7 личных признаков сна.

К моменту начала второй фазы, ваша автобиографическая память уже позволит вам относительно легко вспоминать ваши сновидения по утрам, а также мысленно погружаться в них и находить множество незаписанных частей во время анализа сновидений.

Фаза 2 состоит из трёх групп действий:

1. Во время пробуждения: запись своих сновидений.
2. После пробуждения: письменный анализ записанных снов.
3. Днём: Выполнение заданий из ежедневных СМС (6 шагов)

Мы хотим ещё раз обратить ваше внимание: каждую ночь люди видят несколько снов.

Используйте возможность записать несколько сновидений за ночь во время ночных пробуждений, чтобы ускорить работу по фазе 2.

Однако мы не рекомендуем начинать анализ снов, лёжа в постели. Вместо этого уделите это время записи деталей ваших сновидений.

Что представляет собой письменный анализ ваших снов

Уже после пробуждения вам следует взять запись одного сна, мысленно вернуться туда (используйте свой навык использования автобиографической памяти), и создать список для каждой из 9 групп признаков сна: (Персонажи, места, природное окружение, предметы, деятельность, качества, ощущения, эмоции, сюжеты). *Используйте информацию из раздела 2.3 в качестве подсказки.*

Письменный анализ сновидений **следует делать в тот же день**, чтобы облегчить вспоминание незаписанных признаков и элементов сна.

Окончание Фазы 2

Как только вы соберёте 10 "проанализированных" снов - соберитесь с мыслями, перечитайте ваши записи и найдите 7 повторяющихся признаков сновидений.

Напоминание: личные признаки сна – это необычные явления, которые регулярно повторяются в ваших снах, но не могут существовать в реальности. (См. главу 2.3)

Если эти 10 сновидений не дадут вам однозначного ответа о ваших семи признаках сна – вы можете продлить вторую фазу на несколько дней, чтобы записать и проанализировать ещё 5 сновидений.

15 сновидений – более чем достаточно для определения ваших первых семи признаков сна.

Как только вы получите список из 7 личных признаков сна (письменно!) – вы завершите работу по фазе 2.

Переходите к фазе 3.

3.4 Фаза 3

Третья, заключительная фаза, необходима для репетиции личных признаков сновидений.

Вероятно, слово "привычка" уже успела намозолить вам глаза за время чтения этой книги. "Привычка проверять реальность" – главная привычка, которая необходима каждому онейронавту. Однако **привычка проверять реальность при встрече с личным признаком сна** и является тем последним звеном, которое свяжет воедино все ваши навыки и открытия, и позволит вам наслаждаться осознанными сновидениями на регулярной основе.

К началу третьей фазы вы уже научились использовать 10 тестов на проверку реальности. Вы уже знаете наизусть ваши 7 признаков сна. И вы уже отрепетировали, что будете делать, как только обнаружите себя в осознанном сновидении ("шаг 3" из ежедневных СМС).

Теперь вам осталось создать в вашем уме связку "встретил признак сна – проверил реальность". Другими словами: закрепить привычку проверять реальность после встречи с признаком сна.

Фаза 3 состоит из трёх групп действий:

Один раз:

1. В начале фазы 3: Письменная репетиция осознанных снов.

Ежедневно:

2. Днем: Выполнение заданий из ежедневных СМС (6 шагов)
3. Перед сном: Вечерний ритуал для репетиции 7 признаков сна.

Письменная репетиция:

Один раз, письменно (примерно на полстраницы текста) описать сценарий придуманного осознанного сна, как будто вы пишете сценарий для короткого фильма. В настоящем времени и от первого лица. В этом сценарии вы встречаете один признак сна, выполняете три проверки реальности (запишите какие именно), обнаруживаете себя в осознанном сне и выполняете свой сценарий (стабилизация сна и выполнения простейшего задания).

Мы считаем достаточным выполнение одной письменной репетиции для каждого из 7 признаков сна.

Вечерний ритуал фазы 3 отличается от вечернего ритуала фазы 1.

Ежедневно перед сном вам следует ярко представлять 7 различных эпизодов, в которых вы встречаете личный признак сна, после чего трижды проверяете реальность.

Этот вечерний ритуал занимает всего несколько минут и позволяет вам тренировать навык проверки реальности сразу после встречи с "личным признаком сна".

Но что интересно, он также существенно увеличивает вероятность того, что эти признаки сна будут чаще появляться в ваших снах. Поскольку людям часто снится то, о чём они думают.

Грамотное использование личных признаков сна в третьей фазе позволяет онейронавтам несколько раз в неделю на регулярной основе осознавать себя во сне.

Желаем вам яркой жизни и осознанных сновидений!

4. ПРАКТИКА ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

Предыдущие разделы полностью раскрывают тему "регулярных осознанных сновидений"

Следующие главы напрямую не связаны с тренировкой осознанных снов и представлены в виде черновиков, для общего развития.

Мы планируем полностью завершить все главы книги в августе 2009 года.

О выходе полной версии книги мы сообщим в нашей рассылке.

4.1 Стабилизация осознанных сновидений

Техники стабилизация сновидения и предотвращения преждевременного пробуждения:

1. Вращение и сальто.
2. Потирание руки об руку или массаж тела, ощупывание себя и предметов.
3. Взгляд в пол.
4. Расфокусированный взгляд.

Вращение:

Каким образом действует вращение? Почему вращение во сне уменьшает вероятность пробуждения? По-видимому, здесь действуют несколько факторов. Один из них - нейрофизиологический. Информация о движениях головы и тела, контролируемая вестибулярной системой внутреннего уха (которая помогает вам сохранять равновесие) посредством мозга тесно связана со зрительной информацией, что дает наиболее стабильную картину мира. Благодаря этой связи, мир кажется неподвижным, когда вы двигаете головой, даже если перемещается изображение на сетчатке ваших глаз. Так как ощущения движения при вращении во сне такие же живые, как от настоящего физического движения, в обоих случаях, по-видимому, возбуждаются одни и те же системы мозга, и в одинаковой степени. Интересная возможность состоит в том, что техника вращения, стимулируя систему мозга, связанную с передачей вестибулярной активности из среднего уха, стимулирует и близлежащие компоненты системы БДГ-сна. Нейрофизиологами получены косвенные свидетельства участия вестибулярной системы в возбуждении быстрых движений глаз в БДГ-фазе.

Другая возможная причина, по которой вращение помогает отсрочить пробуждение, связана с тем, что когда вы представляете себе какое-нибудь ощущение, ваша чувствительность к внешним источникам этого ощущения уменьшается. Таким образом, если мозг всецело вовлечен в выработку яркого внутреннего ощущения вращения, ему труднее будет обрабатывать информацию от внешних источников ощущений. (то же самое можно сказать и про массаж)

Часто процедура вращения порождает новую сцену сновидения, которая может представлять собой вашу спальню или какое-нибудь более необычное место. Иногда появляется обстановка только что закончившегося сна ("ложное пробуждение").

Постепенно напоминая себе во время «вращательного перехода», что спите, вы можете продолжить осознанное состояние и в новое сновидение. Без этого специфического усилия вы можете ошибочно принять новый сон за настоящее пробуждение, несмотря на множество нелепостей, свойственных сновидению. Не пренебрегайте критической проверкой своего состояния после применения техники вращения.

Первые 30 секунд:

Возможно вы знаете, что все, что содержится в памяти свыше 30 секунд, преобразуется в систему долговременной, поэтому так важно для сохранения осознания в сновидении напоминать себе "это сновидение... это сновидение... это сновидение " минимум полминуты!

4.2 Чем заняться в осознанных сновидениях

ЛЕГКИЙ УРОВЕНЬ

- Летать
- Исследовать свой мир сна
- Проходить через стены или зеркала
- Драться
- Смотреть в небо
- Показать то, что Вы умеете, своим друзьям
- Заниматься любым видом спорта

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

- Есть, пока не лопните
- Создавать персонажей сна (можно из книг или фильмов)
- Попытаться найти своего духовного наставника
- Экспериментировать (исследования требуют порой применения разных видов искусств)
- Владение телом (когда Вы входите в другое тело)
- Трансформироваться
- Принимать наркотики. Это будет более реалистично, если Вы принимали наркотики в реальной жизни. Хотя многие испытывали реалистичный эффект, и никогда не пробуя наркотики

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

- Иметь секс и не проснуться
- Больше трансформаций, например, видение на 360 градусов
- Создавать ложную память
- Писать музыку или стихи (или вызывать их из своего подсознания)
- Строить фантастические миры!
- Умереть во сне
- Попросить свой сон показать Вам свои наихудшие страхи/самые глубокие травмы и т.д.
- Предсказывать будущее (Ваше подсознание прекрасно справится с этим в области отношений и карьеры)

5. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Список рекомендуемых альтернативных методов тренировки осознанных снов:

- Ведение дневника сновидений (ежедневно записывать сновидения и рисовать карту местности реальности сновидений, в котором оно происходило)
- Техника прерванного сна (полностью проснуться очень рано утром, умыться, сделать зарядку, потом заснуть с намерением увидеть ОС)
- Хемисинк (hemisync) и бинауральные ритмы (необходимы наушники)
- Техника двух пальцев (спроси у Яндекса)
- Чтение литературы по осознанным снам – одно это действие инициирует спонтанные осознанные сновидения. СМ: 321dream.ru/library/

Ведение дневника сновидений

Про необходимость ведения дневника сновидений пишут все без исключения исследователи мира сновидений. Все без исключения отмечают важность ведения дневника как средства укрепления намерения запоминать свои сновидения. Но никто не дает решение, что делать тем, кто не помнит свои сновидения.

Многие начинали вести дневник сновидений, но сделав за месяц всего несколько записей – бросали это занятие. И все потому, что не придерживались простого правила: «тупой карандаш лучше, чем острый ум!» Каждое утро в вашем дневнике сновидений должна появляться как минимум одна новая запись, не зависимо от того, помните вы свои сновидения или нет.

Всего возможно три варианта действий:

1. **Вы помните сновидений** – идеально, записывайте все, что помните в настоящем времени, словно события сновидений происходят в настоящий момент. Делайте упор не только на описании сюжета сновидения (см. "12 различных сюжетов"), но и обращайтесь внимание на персонажей, обстановку, природное окружение, предметы созданные человеком, деятельность, качества, ощущения, эмоции. Запись сюжета позволяет натренировать память так, чтобы запоминать ход даже очень продолжительных сновидений, а внимание к другим указанным деталям позволит сделать сны более яркими и "живыми".
2. **Вы помните фрагменты сновидения** – великолепно, **пишите все что помните** (какими бы бессвязными не казались воспоминания) и заполняйте провалы памяти первым же пришедшим на ум контентом. Любими предположениями и идеями. Развивайте сюжет сновидения, пишите, что бы вы делали в сновидении следующие 5-10 минут.
3. **Не помните вообще ничего** (такое возможно даже у опытных сновидящих!) – отлично, спросите себя: "Что принес мне сон? Что я чувствую сейчас по сравнению со вчерашним днем?", вспомните ваши мысли и ощущения до сна и сейчас, и напишите свой вариант ответа (или выберите наши варианты: напряжение/расслабление, возбуждение/успокоение, удовольствие/разочарование). Среди этих мыслей и чувств часто можно найти нити, позволяющие вспомнить весь сон.

Как показывает опыт, даже самым уникальным личностям, никогда не видящим снов, достаточно двух недель, чтобы начать запоминать свои сновидения.

Для развития навыков запоминания сновидений рекомендуется использовать следующие приемы:

Увеличьте время своего сна. Необходимо хорошо выспаться. Отдохнувшему человеку легче сосредоточиться на запоминании сновидений, и легче встать ночью, чтобы записать их. Спице утром на 1-2 часа дольше – это облегчит вам запоминание сновидений и повысит вашу способность к концентрации на запоминание снов. Кроме того, относительная доля БДГ – фазы сна наиболее высока утром. Это очень эффективный прием и его обязательно стоит практиковать, хотя бы в выходные.

Цените ваши сны. Искусство запоминания сновидений начинается с вашего отношения к снам. Не отбрасывайте ни одного из них, обращайтесь внимание на любой запомнившийся вам сон. Отнеситесь к нему с уважением, каким бы он ни был, цельным или фрагментарным, запишите его. Как можно более полная запись ваших снов важна для понимания их смысла.

Необходимым условием ваших снов является мотивация. Ваше отношение непосредственно перед сном очень важно: выражайте желание и планируйте запоминание снов. Предлагайте самому себе запоминать их. Используйте самовнушения, например:

SMS-тренажёр осознанных сновидений: 321DREAM.ru

2009 © Денис Одинокоев, Анатолий Тихомиров

«Этой ночью я запомню все свои сновидения». Чтобы запомнить сон, бывает достаточно просто настроиться на это и напомнить себе о своем намерении, перед тем как заснуть. Расположите журнал для записи сновидений и ручку рядом со своей кроватью - это укрепит ваше намерение. Работа с журналом поможет сосредоточиться и подробнее вспомнить сон. Поместите рядом со своей кроватью бросающийся в глаза плакат, который будет напоминать вам, о намерении запоминать сны. Например: «Помни свои сны!».

Организируйте свой сон так, чтобы вы могли просыпаться естественно. Лучшее время для начала развития искусства запоминать сны – утро после естественного пробуждения. Просыпаясь утром спонтанно (а не от звонка будильника или шума в доме), вы просыпаетесь сразу после БДГ – периода прямо из сновидения. Утренние сновидения – самые длительные из всех ночных сериалов. Они могут длиться до 45 минут. В это время у вас есть, что вспомнить. Отводите дополнительное время в конце сна для того, чтобы спокойно вспомнить и записать сны.

Вспоминать сны лучше всего сразу после конца БДГ-периода. В течение ночи у нас проходит 5-6 циклов сна, каждый из которых заканчивается все более удлиняющимся БДГ-периодом. Вы можете научиться самостоятельно просыпаться после этого периода в течение ночи, и делать подробные записи, не нарушая дальнейший сон.

Записывайте сны регулярно утром. Вы обнаружите, что просыпаетесь сами в конце каждого из БДГ-периодов в течение ночи. Не упускайте этот шанс. Как бы вам не хотелось спать, соберитесь и запишите сновидения. При этом желательно свет не включать, оставаться в сонном состоянии с закрытыми глазами. (Для этого нужно уметь писать с закрытыми глазами или использовать диктофон.) Записывание снов в БДГ-период – гарантия яркого и подробного их запечатления.

Если вам не удастся научиться просыпаться после БДГ-периодов, попробуйте метод искусственного пробуждения. Например, вы можете использовать будильник. При этом громкость его звука должна быть такова, чтобы он будил вас «мягко» и не пугал. БДГ-периоды наступают с периодичностью примерно в девяносто минут, поэтому заведите его на время, кратное девяносто минутам с того момента, как ляжете спать. То есть, для пробуждения в отдаленной БДГ-фазе, будильник должен зазвонить через 4,5 или 7,5 часов после того, как вы легли спать. Помните, что к утру БДГ-период длиннее, поэтому утром вы имеете больше шансов помнить об увиденном сне.

Проснувшись, лежите тихо, не двигаясь, с закрытыми глазами и позволяйте образам снов проплыть перед вашими глазами. Выработайте привычку спрашивать себя проснувшись: «Что я видел во сне?», чтобы другие мысли не смогли вас отвлечь от содержания сна. Не начинайте думать о том, что вы планируете делать в этот день и о предстоящих делах. Вы специально выбрали тихое время, чтобы спокойно все почувствовать. Очень часто уже только этого достаточно для того, чтобы образы увиденного сновидения вернулись к вам.

Вспоминайте и восстанавливайте сны поэтапно. Иногда вспоминается все сновидение целиком, но чаще всего первой приходит последняя сцена. Самый незначительный фрагмент увиденного сна может послужить зацепкой, которая поможет вам вспомнить весь сон. Постарайтесь удержать его в сознании, чтобы он не исчез раньше времени, продлевайте его и вспоминайте предшествующую сцену и так далее. Так в обратном порядке возникают образы минувшего сна. Бывает достаточно вспомнить один эпизод увиденного сновидения, чтобы он вызвал ассоциацию с другими снами, увиденными вами этой ночью. Если образы не приходят, обратитесь к образам важных для вас людей. Мысли о них могут вызвать у вас ассоциацию с недавним сновидением. Можно попытаться пофантазировать на тему сна, который у вас мог бы быть. Отметьте, что вы чувствуете, мысленно составьте список того, что вас беспокоит, и спросите себя: «Видел ли я это во

сне?», «О чем я только что думал?» и «Что я только что чувствовал?». Среди этих мыслей и чувств часто можно найти нити, позволяющие вспомнить весь сон.

После вспоминания осторожно поменяйте положение тела, не открывая глаз. Каким бы странным это не показалось, но положение тела по пробуждении весьма важно для того, чтобы вспомнить сновидения прошедшей ночи. Когда мы принимаем нужное положение тела, вспоминания гораздо легче приходят к нам. Если вы лежали на левом боку, перевернитесь на правый, а если на животе, перевернитесь на спину или на бок. По какой-то непонятной причине, дополнительное вспоминание о сне часто приходит после смены первоначального положения тела. Всегда принимайте то положение тела, которое наиболее благоприятно для того, чтобы вспомнить увиденный сон.

Запоминайте и записывайте сны сразу как только вы их вспомнили. Если вы желаете запомнить сновидения как можно полнее, вы должны постараться сделать это как можно быстрее. Проснувшись и вспомнив сон сразу же записывайте его. При этом можно либо сразу записать весь сон, либо составить краткий его план, который потом можно будет расширить. Не стоит ждать утра, чтобы записать сон. Какими бы отчетливыми не казались его детали ночью, утром вы можете все забыть. Исключением являются осознанные сны, которые настолько яркие, что остаются в памяти – в них присутствует сознание, и они ни в чем не уступают волнующим событиям реальной жизни. Ночные кошмары также запоминаются очень хорошо. Наибольшие проблемы возникают с обыкновенными снами, так как они забываются легче всего.

Вы можете заметить, что отрывки сна вдруг возникают в течение дня или первых утренних часов. Какой-то эпизод, какой-то тембр голоса, что-то сказанное о вас, что-то увиденное – все это может вызвать реакцию: «Да ведь это приснилось мне этой ночью!». Особенно часто это происходит, когда вы не можете вспомнить сон и начинаете день с каким-то внутренним желанием сделать это. Будьте внимательны в первые часы наступившего дня. Быть может события, обстановка или вещи напомнят вам о содержании ваших сновидений. Как и тогда, когда вы вспоминаете сон сразу после пробуждения, в данном случае важно схватить этот фрагмент сновидения и посадить его в клетку в виде записи, прежде чем ему удастся уйти. При этом совсем неважно насколько живым и ярким это воспоминание покажется в первый момент. Через день или два вы обнаружите, что оно полностью исчезнет и ваша память о нем, если таковая вообще сохранится, станет бледным, искаженным отображением. Записывая же это воспоминание хотя бы фрагментарно, впоследствии вы сможете его восстановить.

Не прерывайте своих усилий. Ведите дневник сновидений на протяжении всего курса. Бывает, что прогресс в запоминании сновидений идет медленно, по сравнению с другими навыками. Не отчаивайтесь, и со временем успех придет и к вам. Главное не прерывать своих усилий, быть настойчивыми в достижении поставленных целей и вы обязательно добьетесь своего. Опыт многих людей и исследования показывают, что можно развить способность запоминать сны и научиться помнить почти все свои сновидения. Если вы придаете большое значение своим снам, уделяете им достаточно времени и сил, они станут приходить к вам чаще и станут для вас более ценными. Записывая свои сны и анализируя их, вы будете лучше понимать самих себя, станете более уверенными в себе и сможете развить многие полезные навыки в реальной жизни.

Записывайте дату и давайте сну уникальное название. Это помогает лучше запомнить сновидение и легко восстановить его содержание при необходимости. Придерживайтесь общего правила: название сновидения должно содержать ответы на вопросы «какой» и «что/кто». Например, «сочный арбуз», «любовь к милой незнакомке», «высокий полет».

6. ПРИЛОЖЕНИЕ

Одна страница для печати на принтере:

Инструкция при получении SMS (2 вопроса; 6 шагов)

Вопрос1

Шаг1. Проверить реальность предложенным способом (вопрос 1).

Шаг2. Проверить реальность ещё двумя (любыми) способами. И получить однозначный ответ: это реальность или сон.

Шаг3. Если реальность: мысленно отрепетировать осознанное сновидение.

Вопрос2

Шаг4. Вспомнить конкретный автобиографический эпизод и дать ему название.

Шаг5. Записать название эпизода (2-4 слова) в мобильник (можно в блокнот)

Шаг6. Мысленно погрузиться в этот эпизод на 30-60 секунд.

Стратегия тренировки регулярных осознанных сновидений:

Фаза 1. Длительность: 15 дней. Вечерний ритуал: перепросмотр 7 эпизодов.
Цель: коллекция из 100 автобиографических эпизодов.

Фаза 2. Длительность: 7-10 дней. Утром: запись снов. Днём: анализ снов.
Цель: 10 проанализированных снов; список из 7 личных признаков сна.

Фаза 3. Длительность: до конца тренировки. Разовая письменная репетиция (1 раз на каждый из 7 ЛПС). Вечерний ритуал: мысленная репетиция "проверки реальности" при встрече с ЛПС.

Цель: регулярные осознанные сновидения.

Следующий шаг

Если вас заинтересовала перспектива регулярных осознанных сновидений – мы предлагаем вам три очевидных шага, которые существенно облегчат вам достижение этого результата.

- 1) **Приступить к чтению классической книги "Мир осознанных сновидений" профессора Стивена Лаберже.** И хотя эта книга (в отличие от нашего руководства) не предлагает пошаговую систему тренировки ОСов, её можно смело считать не только самым полным хранилищем знаний по теме осознанных снов, но и замечательным и интересным художественным произведением. Вы найдёте эту книгу в разделе "Библиотека" нашего сайта 321dream.ru/library/ Желаем вам приятного чтения!
- 2) **Обращать внимание на письма из нашей рассылки.** Мы стараемся сделать электронную e-mail рассылку полноценным (и бесплатным) дополнением к СМС-тренажёру осознанных снов. Цель нашей рассылки – делиться информацией об использовании осознанных снов, которая не вошла в наше руководство. Таким образом возвращать ваше внимание к теме осознанных сновидений, что в свою очередь закрепляет ваше намерение регулярно видеть осознанные сны. Если вы получили это руководство на сайте 321DREAM.RU – вы уже подписаны на рассылку. Если вы нашли книгу в интернете или взяли её у друга – вы можете подписаться на рассылку на странице 321dream.ru/book/
- 3) **Начать тренировку по 5-недельной программе с помощью СМС-тренажера 321dream.ru.** Инструкции по началу тренировки вы найдёте на первой странице нашего сайта. Пожалуй, мы создали самый простой способ тренировки ОСов: хотя регистрация на СМС-тренажёре требует небольших усилий, но после этого СМС-рассылка полностью берёт на себя роль дисциплины. Несмотря на возможные (и обязательные) спады мотивации, вы можете быть уверены, что успешно дойдёте до конца программы тренировки.

**Будем рады общению с читателями
на форуме пользователей СМС-тренажёра!**

Желаем вам яркой жизни и осознанных сновидений!

**Авторы руководства "Регулярные осознанные сновидения"
и СМС-тренажёра 321DREAM.**

© Денис Одинокоев и Анатолий Тихомиров.

Апрель – Июль 2009

Москва – Гонконг