

Степан  
ЮСИН

# Осознанное сновидение,

или Где находится астрал  
и почему я его не вижу



Это **осознанное сновидение**?

**Автор: Сергей К. дата: Tue Dec 8 17:25:03 1998**

С детства я всегда был господином своего сна, всегда осознавая что я сплю, я мог сделать во сне все. Просто если в детстве это были "мультки под заказ" то во взрослом состоянии это "мир под заказ". Я редко вижу сны, но зато когда они начинаются - неважно что в нем есть - я все равно "построю" там то что я хочу увидеть в данный момент и, слегка подправляя ход событий, обеспечиваю себе весьма интересное приключение. Это то о чем здесь говорят или нет?

*Контекст/комментарий:*

Город Творцов

**DREAMLAND**

***Привет, кастанедовцы! Жму ваши намозоленные взглядом руки... Также приветствую психологов, равнодушных к Карлу Юнгу и просто любителей поспать...***

***Для вас --- новая отправная точка для блужданий по WWW...***

**Ваш выбор:**

Некоторые WWW-серверы, содержащие полезную для сновидца информацию :

- \* Мерлин-клуб
- \* Трансцендентальная скамейка (там ссылок хватает)
- \* Теренс Маккенна
- \* Внетелесный опыт (Рене Мюллер)
- \* Институт Монро, технология Hemi-Sync
- \* астральная библиотека Чарльза Гудина
- \* Ассоциация по изучению **сновидений**
- \* работа со **сновидениями** в коренных культурах тибетцы, майя, толтеки... далее везде
- \* текущий выпуск журнала Electric Dreams

FAQ по **осознанному сновидению**

Институт **осознанного сновидения** Стивена Лабержа

Новости

Астральные авторитеты на WWW

FAQ по **осознанному сновидению**

**Что такое осознанное сновидение?**

**Осознанное сновидение** это когда вы спите, понимая, что спите. Обычно так бывает, когда в ходе **сновидений** происходит что-нибудь странное, и вы понимаете, что все это сон. Большинство людей, помнящих свои **сновидения**, время от времени переживают опыт подобного рода, причем часто сразу за осознанием следует пробуждение. Однако, можно оставаться в состоянии полной осознанности (или "ясности" lucid dreaming) в течение продолжительных промежутков времени.

**Можно ли управлять сновидениями?**

Обычно осознанность приносит ту или иную степень управляемости в **сновидение**. Эта степень различна для разных типов людей и разных типов **сновидений** и в значительной мере усиливается с практикой. Во всяком случае, в **осознанном сновидении** вы всегда можете выбрать по своему желанию способ реагирования на происходящие события. Например, вы можете встретиться лицом к лицу с каким-либо угрожающим вам существом, поскольку понимаете, что во сне оно никакого вреда причинить не может, вместо того чтобы бежать прочь, как вы сделали бы в обычном сне. Даже такая степень контроля способна изменить ваше восприятие, превратив вас из незащитной жертвы в хозяина ситуации, который может на время отбросить все заботы и тяготы бодрствующей жизни и насладиться непередаваемым чувством полной свободы. С другой стороны, некоторые люди способны достичь такого уровня мастерства, при котором они могут создавать во сне любой мир, реализовывать любую ситуацию, даже самую фантастическую!

**Каждый ли человек видит сны?**

Сны видит каждый человек. Все люди (точнее, все млекопитающие) проходят во сне фазу быстрых движений глаз (БДГ-фазу). Большинство **сновидений** имеют место во время этой фазы. Это видно, если будить человека на различных стадиях сна и спрашивать,

что ему снилось. В 85 процентах случаев пробуждения на стадии быстрых движений глаз люди сообщают об имевших место **сновидениях**. При пробуждении на других стадиях (обобщенно именуемых не-БДГ) сны вспоминаются редко. БДГ-стадии чередуются с не-БДГ на протяжении ночи с интервалом 90 минут. За время типичного ночного отдыха, длящего 8 часов, вы проводите в БДГ-сне где-то полтора часа, которые состоят из четырех или пяти "БДГ-периодов", длительностью от 5 до 45 минут. Большинство **сновидений** забываются. Некоторые люди никогда не помнят своих снов, в то время как другие запоминают их по пять и более за ночь. Способность запоминать сны можно развить. Эта способность необходима для обучения **осознанному сновидению**. Чтобы начать ее развивать, необходимы две вещи: Заведите журнал **сновидений**, в который записывайте все, что вам удалось запомнить в течение ночи, включая самые незначительные фрагменты. Лучше всего делать записи, когда вы только проснулись после сна в этом случае воспоминания наиболее детальны. Каждый вечер, перед тем как лечь спать, напоминайте себе, что вы хотите запомнить свои сны, проснуться и записать их.

**Не является ли осознанное сновидение препятствием для нормального сна?**

**Осознанное сновидение** это нормальный сон. Мозг и тело находятся в том же самом физиологическом состоянии, что и в обычном **сновидении**, имеющем место во время БДГ-фазы.

**Сновидение** это проявление активности мозга в сочетании с отключением источников сенсорной информации о внешнем мире. При таких условиях, обычно во время БДГ-сна, ум создает ситуацию, являющуюся отражением присутствующих в нем мыслей, забот, воспоминаний и фантазий. Сны не создаются заранее, а скорее происходят, как если бы мы в них жили. Зная, что спите, вы легко можете направлять сон в положительное или конструктивное русло, как вы направляете свои мысли во время бодрствования. Кроме того, **осознанные сновидения** дадут вам намного больше информации о себе, чем обычные, поскольку в них вы можете наблюдать за происходящим невовлеченно, воспринимая его как следствие

происходящего внутри вас и не поддаваясь своим чувствам и наклонностям. Высказывания, что сны это бессознательные переживания и должны таковыми оставаться неверны. Ваше бодрствующее сознание присутствует в ваших снах всегда. Если бы это было не так, вы никогда не смогли бы вспомнить то, что вам снилось, поскольку запоминаются только сознательно пережитые события. Дополнительное осознание в "ясных" **сновидениях** не более чем осознание того, что вы спите.

### **Зачем нужны осознанные сновидения?**

Хотелось бы вам иметь возможность попробовать что угодно, и при этом без малейшего риска? Во сне не действуют физические и общественные законы; единственное ограничение это широта вашей фантазии. Потенциал **сновидений** большей частью не используется из-за того, что люди не понимают, что они спят. Когда мы не понимаем, что спим, то ведем себя как если бы мы находились в мире бодрствования. Это может привести к бессмысленным разочарованиям, путанице и растрате энергии, а в худшем случае к кошмарам. Наши безуспешные попытки завершить во сне дела из бодрствующей жизни приводят к беспокойным **сновидениям**, в которых вы куда-то опаздываете, что-то забываете, у вас ломается техника и так далее. От таких снов, как и от кошмаров, можно избавиться с помощью **осознанного сновидения**, поскольку если вы знаете, что спите, то вам нечего бояться. Образы **сновидения** не могут нанести вам вреда. Осознанность может не только помочь вам направить ваши **сновидения** в нужное русло, испытать невероятные приключения и преодолеть кошмары, но и добиться успеха в бодрствующей жизни. Вы можете по своему усмотрению использовать естественный творческий потенциал **сновидений** для решения творческих задач или как источник вдохновения. атлеты, актеры или любой, кому приходится выступать перед публикой, может во сне готовить, отрабатывать и шлифовать свою программу. Это лишь малая доля из множества способов, которыми можно с помощью **осознанного сновидения** улучшить свою жизнь. Каждый из нас проводит треть жизни во сне, так почему бы не использовать полноценно это время?

## **Как научиться осознавать себя во сне чаще?**

Существует несколько способов инициации **осознанных сновидений**, подробно описанных в книге Стивена Лабержа и Ховарда Рейнголда "Exploring the World of Lucid Dreaming" (книга издана Трансперсональным институтом под названием "Исследование мира **осознанных сновидений**", повторное издание совместно ТПИ и изд-вом "София" под названием "Практика **осознанного сновидения**"). Первым шагом, независимо от метода, который вы собрались использовать, должно стать развитие способности запоминать сны, пока вы не сможете запоминать хотя бы один сон за ночь. Это позволит вам с большей вероятностью вспомнить **осознанное сновидение**, если оно у вас было. Это позволит также вам ближе познакомиться со своими снами, что впоследствии облегчит их распознавание. Если вы помните свои сны, вы можете сразу начать с двух простых техники стимулирования осознанности. У "ясных" сновидцев есть привычка "тестировать реальность", то есть исследовать окружающий их мир, чтобы выяснить, спят они или нет. Спрашивайте себя по много раз на день : "А не сплю ли я?" Затем проверьте устойчивость окружающего вас мира: прочитайте какие-нибудь слова, взгляните в сторону и затем снова их прочитайте, пытаясь их изменить. Неустойчивость мира **сновидений** простейший ключ для отделения его от мира бодрствования; поэтому если слова изменились, значит, вы спите. Ваши шансы на осознание себя во сне можно значительно повысить, если проделывать это в светлое время суток. Но чтобы войти в БДГ-фазу, вам потребуется провести во сне достаточно времени. Если проделывать это утром (проснувшись раньше, чем обычно), вы скорее всего войдете в БДГ-фазу где-то через полчаса - час. Проведя в это время во сне от 90 минут до 2 часов, вы увидите много снов, причем вероятность достижения осознанности в них будет выше, чем во время обычного ночного сна. Засыпая по этой методике, сконцентрируйтесь на своем намерении распознать состояние сна.

**Существует ли возможность получить во сне какую-нибудь подсказку, напоминающую о том, что вы спите?**

Внешние подсказки, помогающие достичь осознанности во сне, были

на протяжении нескольких лет предметом исследований д-ра Лабержа и разработок Института **осознанных сновидений**. Основываясь на результатах лабораторных исследований, они разработали для этих целей портативный прибор. Этот прибор следит за сном человека и, определив наступление БДГ-фазы, подает подсказку в виде мигающего света, которая проникает в **сновидение** и напоминает сновидцу, что он спит. Источники света расположены в мягкой маске, которую человек надевает на время сна и которая имеет также чувствительные элементы, определяющие наступление БДГ-сна. В маске расположен (или присоединяется к ней с помощью шлейфа) маленький компьютер, вычисляющий, когда подавать световой сигнал. Если вы хотите приобрести такой прибор, позвоните по тел. 320-3683. А также **загляните сюда** .

### **Существуют ли способы избежать пробуждения сразу после осознания себя во сне?**

У начинающих могут возникнуть трудности с поддержанием состояния сна после обретения в нем осознанности. Это препятствие может помешать многим людям оценить по достоинству **осознанное сновидение**, поскольку им удастся испытать только вспышку осознанности, за которой последует немедленное пробуждение. Преодолеть эту трудность вам помогут две простые техники. Первая заключается в поддержании во сне спокойного уравновешенного состояния. Обретение осознанности сопровождается возбуждением, но это возбуждение может вас разбудить. Утихомирьте немного свои чувства и переведите внимание на **сновидение**. Если сон близится к концу, то есть вы видите, что изображение расплывается и теряет глубину, образы тускнеют, то вернуться в него вам может помочь "закручивание". Как только сон начнет "расплываться", еще не почувствовав свое настоящее тело в кровати, завертите свое тело **сновидения** как волчок. То есть покружитесь, как это делают дети, чтобы у них закружилась голова (у вас она может и не закружиться, поскольку ваше физическое тело лежит неподвижно). Напомните себе: "Следующая сцена будет **сновидением**." Если остановив вращение, вы не можете с определенностью сказать, что спите,



проведите тестирование реальности. Даже если вы думаете, что проснулись, вы можете с удивлением обнаружить, что все еще спите!

Как можно получить дополнительную информацию об

**осознанном сновидении** или принять участие в его исследованиях?

Свяжитесь с **Институтом осознанных сновидений**, организацией, основанной Стивеном Лабержем для поддержки этих исследований

**осознанного сновидения** и для помощи людям в использовании его

в целях самосовершенствования. Адреса: PHONE +1 (415) 321-9969 с

пн. по пт., с 9AM til 5PM (Pacific Time). WWW: <http://www.lucidity.com>

The Lucidity Institute, 2555 Park Blvd., #2, Palo Alto, CA 94306. FAX (415)

321-9967.

Новости

Издательство "София" планирует выпустить на русском все три книги известного астрального летчика Роберта Монро (царствие ему астральное). И притом вполне легально. Первая книга ( "**Journeys out of the body**" -- Путешествия вне тела) уже вышла в конце мая 1999.

Вторая книжка ( "**Far Journeys**" , где про HemiSync) выйдет где-нибудь осенью. Ну и третья не за горами.

Так что ждите! Затаив дыхание.....

Астральные авторитеты на WWW (ху из ху)

В настоящее время творчеством в области ВТО на Интернет занимаются следующие личности:

Роберт Брюс

Дональд де Грасиа

Дженни Гейбл

Чарльз Гудин

Алан Гайден

Мэттью Л. Холмс

Рене Мюллер

Боб Питерсон

Таня Вестерман

Роберт Брюс ([rsb@tower.net.au](mailto:rsb@tower.net.au))

Родился 2 июля 1955 Живет в Перте (Австралия) Занимается мистикой (вне рамок какой-либо школы) и писательством



(некоммерческим)

Публикации по теме ВТО: "Попробуйте ВТО" (версия 1.00 в 5 частях и версия 2.00 в 6 частях ... пока...) Обучающие программы по видению ауры, **осознанному сновидению**. Имеет свою страницу на WWW в Австралии под названием "Астральный пульс" (Astral Pulse). О себе: 40 лет, рост 5 футов 1 дюйм, серо-голубые глаза, чисто выбрит, накачанный (88 кг), загорелый и стройный. Разведен. Люблю бывать со своими детьми на уик-энде. Обладаю большим чувством юмора и люблю хорошие и особенно дурацкие шутки. Пишу на протяжении последних двух лет и похоже, уже добился благосклонности издателей. К настоящему времени мной подготовлено несколько статей и 4 книги. Первая из них называется "На краю астрала" и, я надеюсь выйдет в этом году. Тему астральной проекции я выбрал потому, что, во-первых, это прекрасная и безобидная тема, и во-вторых, я хорошо ей владею и много о ней знаю. Моя вторая книга будет называться "Акаша биение сердца Бога" . В ней речь будет идти об акаше, больше известной как священная летопись. Будет объяснено, как акаша охватывает все измерения и приводит в действие механизм кармы. Она является причиной всех инстинктивных чувств, интуиции и откровений. Пульс акаши пронизывает все наше существо и тайно влияет на то, что мы любим и выбираем в жизни, вплоть до выбора супруга и симпатий к определенным людям. Мои теории в этой области логичны и доказуемы, а их справедливость не вызывает сомнения

Дополнительная информация: Я с большим уважением отношусь к системам верований других людей и не отрицаю и не отвергаю их. Мой способ состоит в том, чтобы доказывать свою правоту на примерах, путем взывания к логике и здравому смыслу, а не давить силой авторитета(ов). Я также являюсь целителем и лечу на расстоянии, по компьютерной электронной почте, людей по всему миру. Кроме того, я поддерживаю своего рода бесплатную консультационную службу в Интернет, давая советы в области ВТО, экстрасенсорных явлений, паранормального и духовных вопросов. Имею также опыт в лечении психических проблем детей, ночных кошмаров и психической самозащиты.

Дон де Грасиа

E-mail:

Compuserve: 72662, 1335 (72662.1335@compuserve.com)

[предпочтительно] Compuserve: 71331, 3516

(71331.3516@compuserve.com) [используется редко] Internet:

ddegrac@cms.cc.wayne.edu [используется очень редко]

Родился: 9 ноября 1965 в 17:18 (42 N 20 83 W 3). Проживает в пригороде Детройта (Мичиган) США. Профессия: ученый.

Публикации и исследования по теме ВТО:

"Переживи ВТО", опрос по ВТО и т.д.

Самоописание: С 1987 года у Дональда де Грасиа были многочисленные внетелесные переживания. Он жадно впитывает знания в области оккультизма, естественных наук, истории, социологии и философии. Его внимание к ВТО обусловлено желанием совместить естественнонаучное и оккультное знание. Дональд имеет степень бакалавра по химии и в ближайшее время защитит звание доктора философии по физиологии. В настоящее время он работает в качестве биохимика над исследованием церебральной ишемии и реперфузии и опубликовал большое число статей на эту тему. В настоящее время живет в Детройте вместе со своей любимой женой Кэти. В свободное время Дональд также занимается графикой и работает художником-оформителем в журнале "Коннект".

Дженни Гейбл (кличка Skywind)

E-mail: igsaw@imsa.edu

Проживает в Иллинойсе, США

Профессия: выпускница средней школы, планирует заняться компьютерной инженерией

Публикации и разработки на тему астральной проекции:

"Практика экстрасенсорного восприятия" как, начиная с нуля, стать опытным целителем и астральным путешественником

"Описания энергетического плана" различные уровни и места, которые можно посетить в астрале

"ВТО как я научилась им управлять" описание техник выхода в астрал из **осознанных сновидений**

"Чему я могу научить" большой список тем, по которым мисс Гейбл может вас учить в личных контактах, по электронной почте и через IRC (ВТО, целительство, экстрасенсорное восприятие и т.п.)

"Видение ауры" техники видения ауры на психическом и астральном планах

"Типичные этапы психической эволюции" ответы на вопросы типа "как все это применить в моей жизни?"

"Список навыков" ответы на вопросы типа "хорошо, я чему-то научилась, что мне делать дальше?"

"Развитие воображения с помощью медитации" увесистый набор формулировок, которые можно проговаривать про себя или записать на магнитофон для сеансов расслабления

"Послание птице" стихотворение на тему ауры и вообще ...

О себе: экстрасенсорным восприятием и ВТО владеет, как водится, с рождения, а активным развитием этих навыков занялась с 12 лет. Обучает по IRC и в личных контактах около года, и любит это. В настоящее время старается объединить навыки целительства, ВТО, коммуникации, преподавания, чтобы как можно больше пользы принести людям. Свою цель видит в распространении света любви одновременно с экстрасенсорными навыками и практикой ВТО чтобы это стало достоянием каждого ...

Чарльз С. Гудин

E-mail: [goodin@lava.net](mailto:goodin@lava.net)

Родился: 3 декабря 1957

Проживает в Гонолулу, штат Гавайи

Профессия: адвокат и писатель. Также преподает карате (мацубаяши рю)

Публикации и разработки на тему ВТО:

Поддерживает сервер "Страница астральной проекции" (Astral Projection Home Page) на WWW, где напечатал статью "Страхи при ВТО". Также написал роман об использовании астральной проекции в шпионаже, который, возможно, выйдет в скором времени.

О себе: Моя мать родилась и выросла в Японии, а отец родом из Грузии. Таким образом, во мне смешалась восточная и западная кровь, что отразилось на моем духовном мировоззрении. Большую часть жизни я изучаю и преподаю традиционные формы японских

единоборств. Неотъемлемым компонентом этих искусств является философия и практика дзен, которой я привержен ... У меня четверо детей (3 мальчика и девочка) и жена, которая во всем мне помогает (в том числе, твердо стоять на ногах) . У нас с ней смежные офисы с видом на Перл-Харбор. Я состою на государственной службе, а она владеет туристическим агентством (Tanega Travel International, Inc.)

Алан Гайден

E-mail: xybe40c@prodigy.com

studynet@ix.netcom.com

Родился в 1960

Проживает в Луизиане, США

Профессия: писатель

Публикации и разработки на тему ВТО:

"Путешествие за пределы тела с Аланом Гайденом", последняя книга

"Путешествие: справочник профессионала по выходу из тела".

О себе: проницателен и ироничен, с очень своеобразным чувством юмора

Мэттью Л. Холмс

E-mail: 3wp4holmesm@vms.csd.mu.edu

mholmes@exepc.com

Родился 14 октября 1975

Проживает в Висконсине, США

Профессия: студент 2-го курса колледжа

Публикации и разработки на тему ВТО:

Локальный сервер на WWW Phenomena of the Psyche, страница на

WWW Journeys of the Psyche, статья "Опасности ВТО".

О себе: рост 6 футов, вес 180 фунтов, глаза в основном голубые (иногда меняют цвет в зависимости от одежды), волосы светлые или светло-каштановые (в зависимости от времени года). В настоящее время изучает инженерную механику на начальных курсах колледжа. Одновременно и интроверт, и экстраверт, в зависимости от ситуации.

Весьма независим и задумчив... творческая натура... в общем...

Область интересов простирается от техники и естественных наук в т.ч. биологии до парапсихологии и психологии измененных состояний сознания. Хобби компьютеры, WWW, игрушечные

железные дороги, керамика и другие виды искусства, плавание и курсы парапсихологии.

Рене Мюллер

E-mail: [kiwi@spiritweb.org](mailto:kiwi@spiritweb.org)

Родился 21 июля 1966

Проживает в Цюрихе, Швейцария

Профессия: программист и человек ;-)

Статьи и разработки по теме ВТО: не указывает

О себе: предпочитает не говорить

Дополнительная информация: считает ВТО лишь дверью в более обширную реальность, в которой мы живем, поскольку помогает почувствовать существование других, параллельных миров.

Боб Питерсон

E-mail: [peter@sparc.isl.net](mailto:peter@sparc.isl.net)

Родился 14 апреля 1961

Проживает в Рочестере, Миннесота, США

Профессия: компьютерный программист/аналитик

Публикации и разработки по теме ВТО:

Список литературы по ВТО, письма на тему ВТО (с 1 по 14), разные советы и приемы на эту тему, типа "мысленного безмолвия", заканчивает книгу, название которой скорее всего будет "Внетелесный опыт как его пережить и что от него ожидать". Готов рассмотреть предложения с другими названиями ...;-)

О себе: очень сдержан и скепичен по отношению к необычным явлениям из области человеческой психики. Несмотря на это с 1979 года переживал многочисленные ВТО и явления парапсихического порядка. Этих явлений было так много, что для уверенности в их существовании ему уже не нужна ничья поддержка. Это человек веры. Ни на кого не работает и не разменивает свои психические способности на деньги. Не нуждается в пустых прозвищах типа "Лунный луч" и имидже. Он просто хочет вам помочь ...

Дополнительная информация: несколько советов вам поверь в себя, поверь в то, что Вселенная хочет тебе добра. Все, чего ты ищешь, терпеливо ждет своего времени внутри тебя. Учись концентрировать свою волю, сердце, ум и душу. Пусть твоя любовь сияет и поделись ее сиянием с другими. Держись здравого смысла. Будь собой.

Таня Вестерман (псевдоним Sodalite)

E-mail: west@jumppoint.com

Родилась 17 декабря 1967

Проживает в провинции Британская Колумбия, Канада

Профессия: писатель, оформитель страниц на WWW, художник-график

Публикации и разработки на тему ВТО:

Имеет страницу на WWW по астральным путешествиям под

одноименным названием. Ведет также журнал в online-режиме

О себе: Не считает себя профессионалом в астральных путешествиях,

но считает, что ее web-страница поможет и ей, и другим. Является

потомком древней линии магов и колдунов, чем и объясняет свой

интерес к паранормальному. Верит, что когда-нибудь сможет

разорвать оковы своего ума и свободно путешествовать по миру...