

В бодрственном состоянии психическая энергия человека распределена в его физическом теле с концентрацией в некоторых областях, обладающих повышенным сознанием, таких как глаза, уши, рот, язык, голова в целом, кисти рук, руки, ноги и пр.

Когда же человек засыпает почти вся его энергия стягивается к солнечному сплетению, а затем по невидимому обычным зрением жгуту-каналу перетекает в его энергетический дубль. Если внимательно пронаблюдать момент засыпания, то можно заметить этот отток энергии от рук, головы, ног и других частей тела, проявляющийся в виде их полного расслабления. Затем можно почувствовать как в солнечном сплетении на передней стенке живота эта энергия накапливается, набухает в теплый шарик и в момент полного засыпания она очень быстро утекает в некую область впереди нас, примерно такого же объема как физическое тело. Этим уходом энергии сознания объясняется странный вид спящего человека, - мы видим лишь его физическое тело без его психической ауры, обычной для бодрственного состояния.

Энергетический дубль или двойник плавает в океане эфира, подпитываясь энергией вакуума; он находится в бессознательном состоянии, насыщаясь живительной субстанцией и лишь иногда на короткое время он пробуждается. В мире тонкоэнергетических форм, субстанций и сущностей психоаналитики называют это психическое пространство коллективным бессознательным, общим для всех людей, а оккультисты его называют астральным планом реальности. Видеть сон означает быть в измененном состоянии сознания, т.е. в так называемом втором внимании.

Сновидческое пространство обладает удивительными свойствами текучести, многомерности ощущений и переживаний, в нем возможно реализовать и воплотить все свои самые фантастические мечты и тайные желания. Обычный человек во сне бессознательно отдыхает и восстанавливает свой энергопотенциал, а в сновидениях снимает противоречия сознания и подсознания, поскольку с помощью сновидений он реализует свои неудовлетворенные желания и проявляет подавленные чувства и эмоции, после чего он чувствует себя отдохнувшим и как бы заново родившимся.

Некоторые люди, зная удивительные свойства сновидческого пространства, учатся их сознательно использовать для своего духовного и психического развития. Согласно Учению о контролируемых сновидениях, исследователи сначала накапливают большое количество психической энергии, чтобы сократить время отдыха в обычной бессознательной части сновидения, затем они формируют свое тело сновидений, т.е. учатся быть сознательными в состоянии отождествления со своим энергетическим дублем. Это достигается практикой каждодневного тщательного прослеживания процесса засыпания, - при этом очень важно оставаться в полном сознании. Также, находясь в обычном бодрственном состоянии, они целый день настраиваются на сознательные сновидения ночью, давая себе приказ вспомнить себя во сне. Эта практика занимает очень много времени и сил, в нее входят всевозможные специальные приемы и упражнения, такие, например, как засыпать каждый день в одном положении тела, лучше всего на правом боку, также надевать на голову специальную сдавливающую ее повязку, чтобы во время сна часть сознания оставалась бодрствующей. Нужно иметь много времени и огромную силу воли, чтобы сохранить этот настрой на сознательные сновидения в течение многих месяцев и лет. Тогда эта практика принесет удивительнейшие плоды.

Сначала в момент самосознания во сне восприятие и контроль в нем будут расплывчатыми и ускользающими, поэтому практикуют перенос в сновидение каких-нибудь важных объектов этого мира, например, можно долго изучать свои часы, рисунок обоев, мебель в своей комнате и т.д. Это делается для того, чтобы увидев эти

предметы во сне, - вспомнить свой настрой на сознательный сон, зацепиться вниманием за них и сделать сновидение устойчивым и контролируемым.

После того, как состояние осознания сновидения станет сознательным и постоянным, сновидец начинает исследовать открывшуюся ему другую грань мира. Там он может раскрыть свои паранормальные способности, общаться с удивительными людьми и сущностями, постигать сложнейшие законы мироздания, человеческой психики и энергетики; причем все это мало напоминает обычную фантазию или конструктивную визуализацию, - в сновидческом пространстве все ощущения, действия, события и переживания абсолютно реальны и подчиняются законам мира второго внимания. Знания и навыки, полученные там, можно переносить в наш мир первого внимания.

Но очень опасно заниматься осознанным сновидением с эгоистическими и агрессивными намерениями, а также людям со слабой психической организацией, - можно вызвать весьма зловещие образы и отрицательные переживания, которые будут очень натуральны и чрезвычайно активны, что может привести к печальным последствиям для такого психонавта.

Очень важны самоконтроль и чистота помыслов для этих путешествий, поскольку при длительном практиковании таких навыков, мир сновидений и мир бодрствования начнут пересекаться и проникать один в другой в виде устойчивых самостоятельных галлюцинаций, голосов, видений и прочего, а это может выдержать и проконтролировать психика далеко не каждого человека. Поэтому для сновидящего очень важно умение полного управления своими эмоциями и воспитание духа бесстрастной исследовательской отстраненности и контролирования всего того, что с ним происходит.