

Данный текст был добыт на Green Fox BBS  
Dreaming techniques by Ian Mapleson  
в изложении VG471 (-=Dimson's AstroConsulting=-)  
Комментарий от VG471

В основном это “смысловый литературный” перевод вытащенной из дебрей интернета статьи, без изъятий, с некоторыми комментариями “местного значения”. Эти комментарии соответствующим образом помечены.

***Важное замечание:***

Для получения более детальной информации обо всем, изложенном ниже, стоит обратиться к книгам Карлоса Кастанеды (сокращенно КК):

1. The Teachings of Don Juan, A Yaqi Way of Knowledge, (Учение дон Хуана, путь знания индейцев Яки)
2. A Separate Reality, (Отделенная реальность)
3. Journey to Ixtlan, (Путешествие в Икстлан)
4. Tales of Power, (Сказки о силе)
5. The Fire Within, (Огонь изнутри)
6. The Eagles Gift, (Дар орла)
7. The Second Ring of Power, (Второе кольцо силы)
8. The Power of Silence, (Сила безмолвия)
9. The Art of Dreaming. (Искусство сновидения)
10. Tensegriti (xxx)

Если вас застопорит в самом начале, имейте в виду, что первая его книжка чересчур “научная”, что в абсолютном большинстве случаев отталкивает от нее читателя.

На самом деле вышеперечисленные книжки содержат в себе много того, что напрямую не касается темы Сновидения, но поможет прийти к Сновидению впоследствии, что наиболее широко освещенному в 6 и 9 книге. Лучшее, что я (здесь и далее — JM) могу рекомендовать — читать книги, не стремясь к той последовательности, в которой книги выходили из печати. Причину этого трудно объяснить, пока вы не ознакомитесь с этой литературой :).

Кроме того, если вы женщина, то вам будут полезны новые труды, написанные женщинами из команды КК. Возможно это даст дополнительную информацию, специально адресованную женщинам. Дело в том, что женщинам эта область восприятия, в некотором смысле дается куда проще, чем мужчинам. Одна девица, с которой я был знаком всего в течение года, осваивала те вещи, которых я так скоро от нее не ожидал (я давал ей читать свои книжки, теперь она закупила свои). — ей удавалось то, что у меня не получалось после 5 лет интенсивной практики! :D

Нельзя сказать, что книги КК не предназначены женщинам — они для всех, но мне кажется, что новые книжки содержат в себе то, что женщины-сновидящие найдут более для себя понятным, в силу женского же изложения — другие архетипы, и прочее. Я не могу с уверенностью это утверждать, поскольку сам их не читал, но это вытекает из предыдущего.

В основном, этот файл состоит из моих ответов на вопросы публики по теме Сновидения (я пишу его с прописной буквы, потому что это есть нечто специфическое, я представляю собой Сновидящего. Термин этот выведен КК, и тут не хватит места, чтоб его подробно раскрывать — он слишком сложен) возникавших в процессе переписки по электронной почте в конференции alt.games.doom, в которой публика вопрошала о своих DOOMообразных снах, случавшихся после длительных сеансов игры. Немало публики заинтересовалось, можно ли обрести контроль над сновидением, и тема повернулась в иное русло. Всяк, кто обращался ко мне e-mail-ом с вопросом, в ответ на предложение разобраться, оказался в той или иной степени заинтересованным в освоении базовых техник сновидения и достижения иных сторон восприятия, и я принялся составлять этот файл, чтобы не дать пропасть результатам подобных бесед. Получилась подборка переписки, в которой принимало участие около 10 разных персон.

### Примечания VG:

Нечто подобное происходило и в FIDO-шной конференции RU.DREAM, и тоже в связи со снами, будоражившими DOOM-аков. И аналогичным образом пришли мысли на тему контролируемых сновидений. Типичный вариант DOOMообразных кошмаров — когда кто-то гонится, а клиент, истратив все боеприпасы старается спастись, то ища в сновидении кнопку RESET, то давя “три кнопки”, приходилось даже выдергивать шнурки питания, когда не срабатывала кнопка POWER. То есть спонтанно проявлялись элементы осознанности сновидения, которые можно использовать для освоения Сновидения (контролируемого сновидения, и всего, связанного с этой шаманско-магической практикой).

А теперь — ПОЕХАЛИ :)

(NB: прошу прощение за тематические повторы, но бывает полезно, когда одно и то же сформулировано разными словами.)

...У меня что-то тут не так — я знаю некоторое количество техник, например веду дневник сновидений, прилагаю прочие старания для достижения “Ясных сновидений” (lucid dreaming), но все это не срабатывает... :(

Пусть то была первая попытка... Теперь выкинь дневник, и используй одни только мыслительные усилия для вспоминания.

(Вставка: И все-таки, КК имел обыкновение записывать отчет обо всем, что бы он ни делал. Для определенной части публики такой метод оказывается применимым. Моя настойчивость относительно записывания относится к общим указаниям, что можно сказать и об остальных моих рекомендациях. Смысл в том, что имея записи действий принесших, или не принесших результат — можно выбрать на пробу какой-либо иной метод, менять параметры... в конце концов, спи хоть стоя на голове, если это поможет. Экспериментируй. Но все-таки я говорю о записывании по той конкретной причине, что данный прием оказывается полезен большинству, и в большинстве случаев дает хорошие результаты.)

...я хочу влезть в это дело. Что мне для этого надо делать? Что за штучки предлагал КК? Нету у меня их... Дык с чего начинать-то??

Ладно, пусть это будет контроль времени в сновидении, контроль за целостностью сновидения (поддерживать стабильность сновидения), базовые техники сновидения (выбери, что ближе — техника полета, телепортация, проходить через стены или что-то еще.)

“Ясные сновидения” — термин, который довольно близко описывает основу (скелет) КК-шной техники Сновидения. Теперь попробуй входить в сновидение с намерением увидеть во сне, как ты ложишься спать на то же место, и в той же позе, какую ты принял в постели. Затем, когда это удастся — вознамерься заснуть там в этой позиции СНОВА, только теперь, ты уже спишь в сновидении (внутри него), и можешь “вызвать сновидение”, будто там ты поднимаешься, и идешь куда тебе вздумается.

По определенным причинам это приведет к тому, что воспринимаемое будет НАМНОГО более реалистичным, чем при том, что называется “Lucid Dream” (Ясном сновидении)... (чесслово, я как-то прожил там трое суток за время, когда проспал всего 8 часов!), и все воспринималось настолько четко, и легко контролировалось. Однако данная техника создает определенные проблемы — надо всегда четко знать, в каком “уровне сновидения” ты в данный момент находишься. Будь осторожен с этим :)

В действительности — это довольно продвинутая техника, может и не стоит сразу браться с ней экспериментировать, прежде чем не освоишь более простые.

Вот основные моменты, которые следует намереваться делать/избегать во время Сновидения.

- не пялясь подолгу на одно и то же место в сновидении — посматривай бегло то там, то сям. Ни на чем не останавливайся дольше короткого момента — если все-таки поступать таким образом, то сновидение как минимум, начнет разваливаться, если ты начинающий. Когда более или менее освоишься со Сновидением, сможешь удерживать его одним лишь усилием воли (намерением), но на это уходит много силы, так что и в этом случае не стоит злоупотреблять долгим рассматриванием.

- если сновидение пошло вразнос, можно попробовать упереться руками в любую доступную (в сновидении) поверхность, и разодрать ее когтями в лоскуты. Это производит чувственный контакт с миром сновидения, и может способствовать остановке коллапса. Довольно полезная техника, хотя после заместится намерением.
- что угодно, будучи выкрикнутым в сновидении является командой, правда об этом нелегко там вспомнить. Если ты оказался в узком месте и хочешь выбраться, или происходит другая подобная неприятность — выкрикни что-нибудь в духе “мое намерение (в том, что) — у меня BFG!” и БАЦ! — он у тебя в руках, можешь начинать пальбу! Для меня это работает — уж годы, как со мной не случаются ночные кошмары — я их просто расстреливаю :D

Труднее всего вспомнить во сне о том, что там можно проделывать ВСЕ, ЧТО УГОДНО, только чтоб научиться что либо делать — надо об этом догадаться, придумать что ты можешь учудить, и считай, что оно уже сделано. Однако требуется “держать намерение” сделать это, чтобы оно получилось. Полеты во сне — хороший этому пример, в первое время, как полеты начинают получаться, просыпаешься от восторга вызванными впечатлениями.

Следует учитывать, что в сновидении, как и в любом другом деле, необходимо нарабатывать базовый уровень (школу). Начинать осваивать с малого, и постепенно расширять свои возможности, и практикуйся, практикуйся, практикуйся... :)

Я пользую Кастанедовские книги потому, что они хорошо соответствуют моему предыдущему опыту. Система КК, хоть и это еще одна описательная модель механизма восприятия, но она отличается своей гибкостью, и покрывает собой весьма большую область воспринимаемого, благодаря используемой концепции “точки сборки” (“точка” в которой “собирается” восприятие).

Вах... Речь идет о “ясном сновидении” (Lucid Dreaming)? У меня тоже такое случается, но я не знаю никакой техники вхождения в них.

Гым... вот еще несколько уловок:

1. Попробуй как-нибудь хорошенько не выспаться, чтоб буквально валиться с ног от усталости, перед тем, как отправляться спать (например проведя на ногах 36 часов зараз). При этом часто получается, что уставшее тело уже заваливается в сон, а сознание, разогнавшись, не останавливается — очень хорошие результаты могут получиться и со Сновидением, а то еще и с тем, что называют ВТО (внетелесный опыт). У меня много таких вещей было, это действительно занятно! :) Они могут быть иногда устрашающими, но и это пригодится.

2 Попробуй сфокусировать внимание на чем-либо, прежде чем лечь в койку — порассматривай фотографию с красивым пейзажем в течение 10-15 минут, прежде чем гасить свет, затем ложась спать — желай/намеревайся/представляй, что проваливаясь в сон, ты попадешь в это место. Хорошие дримеры (Сновидящие) умеют возвращаться снова в места, которые они посетили в сновидении. У меня есть несколько подобных мест, и в одном из них море действительно синее! (как будто воду подкрасили медным купоросом, не знаю только зачем!) :D

А можно и воспользоваться DOOM-овским редактором — сконструировать интересную местность без лишних монстров, и побродить там с полчаса перед сном. Вполне можно попасть в это сконструированное место.

3. Старайся не думать, останови все размышления. Это ОЧЕНЬ трудно для исполнения. Следует больше практиковаться, и “Ясные сновидения” вам гарантированы. Попробуй прямо сейчас! Попробуй не думать НИ О ЧЕМ из ВСЕГО! Нету мира! Вжик! Это вполне исполнимо. Идея состоит в том, чтобы расслабив мышление, отвязать внимание от мира повседневности — таким образом легче входить в состояние Сновидения. То, что тут требуется — это привести себя в состояние без мыслей, когда укладываешься в койку, и затем “смотреть” на момент провала в сон, не пропустить этого момента. В первое время будет тенденция “вытряхиваться” обратно из текущей фазы засыпания, типа проснуться на стартовую позицию. Это происходит просто потому, что нету привычки находиться в осознании в момент засыпания. Постепенно, в результате практики, вы сможете сохранять осознание таким образом, чтобы это не мешало действительно заснуть, и вот — вы спите, но вы в сознании! На этом этапе можно инициализировать любое сновидение, сновидение о том, что вы задумали. Однако учитывайте, что это слишком сложная техника, чтоб рекомендовать начинать именно с нее, и работая с ней, не приходится ждать скорых результатов. Однако, если проделать все правильно, то и ощущение времени в сновидении тоже окажется под контролем. Это может оказаться удивительно, когда решаешь насновидеть какой-нибудь долгоиграющий эпизод. Самое длинное подобное

сновидение у меня содержало целостную последовательность трех дней по субъективному ощущению, тогда как проспал я всего 8 часов. Странно! Но жутко занятно! Придает смысл тому времени, которое обычно “без толку пропадает”.

4. Пробыте упражнения на релаксацию — их полно в книжках по йоге. Одно, весьма толковое упражнение дано в книге, называемой “Магические Зеркала”. Книжку можно добыть у “Колдовских учеников” в Лиде, Англия. (“Magic Mirrors”, available from the Sorcerers' Apprentice, in Leeds, England)

5. Пробыте спать на спине или на пузе, то есть ложиться спать НЕ в привычной для вас позиции. Если обычно спишь на пузе, то тут следует перевернуться на спину, и наоборот. Это для того, чтоб переменить ставшую автоматической нормальную процедуру засыпания. Книжки КК рекомендуют ложиться на пузо, но мне это показалось трудным. Лежа на спине мне даются довольно хорошие результаты, но у кого другого может все оказаться наоборот. Так что экспериментируйте.

6. Сновидение внутри сновидения.

Внимание! Это может здорово повергнуть в замешательство, если вы не отследили, где в данный момент вы находитесь :D

Идея “приема” состоит в том, чтобы получить сновидение внутри сновидения. Чтобы это получилось, надо вознамериться (сформировать намерение) оказаться в такой ситуации. Эта, наиболее мощная техника Сновидения заключается в том, чтобы осознанно заснуть внутри имеющегося сновидения, да еще в той же позе, в которой в настоящий момент вы находитесь в своей постели. Второй уровень сновидения настолько реалистичен, что НЕТ возможности его отличить от реальности по качеству изображения, вкусовых, тактильных ощущений, запахов и прочим обычным признакам, когда все выполнено правильно. Поэтому требуется внимательно “трассировать” свои перемещения из слоя в слой. Я не хочу рассуждать о том, что может произойти, если вы войдете в 3-й уровень — второго для меня хватает, спасибочки! :D

Однажды, когда я находился в таком состоянии, вдруг проснулся, встал, пошел на кухню... и тут я до меня дошло, что что-то там было не так, как оно должно быть на самом деле, и тут я резко проснулся снова. Это здорово сбивает с панталыку, особенно когда происходит спонтанно — вас будят, и вы забыли где ложились спать по первому разу.

7 Возможности в Сновидении.

Главной концепцией тут работает вот что:

В сновидении тебе доступно ВСЕ. Это настолько важно, что я это повторяю еще раз!

**ВСЕ ЧТО УГОДНО!!!**

Проблема состоит в том, что осуществить что-либо, надо только “догадаться” что тебе это доступно! Ох, батенька, захочешь набрать “очко” — и карты сами придут в руки :) )

В основном, каждому какие-то вещи даются легче, чем другие, то есть если это соответствует вашему намерению, то можно проделывать это ночь за ночью. Хороший пример — это полеты (мое любимое дело:). Всякий раз, когда вы “попали в корзину” (получилось, короче) — намеревайтесь взлететь в своем сновидении. Может по-первости это не захочет сразу получаться, но по мере становления мозгов/ума/физнаетчего, это случится, и ву-у-уххх!!! Полетели! Мои самые симпатичные сновидения относятся к “летному” типу. Частенько проносясь над пейзажем, я чуть-ли не верещу от того, насколько все это реально — тихие городки, поля, долины... Ключ в том, чтобы вспомнить, что там ты умеешь, и если сумеешь вспомнить, что можно приниматься за это. Тут ситуация аналогичная возможностям наяву, и как наяву можно напрактиковаться производить какую-либо деятельность, так и в сновидении можно напрактиковаться делать что-то, присущее тому миру, где доступно все. Вот что (из известного мне) входит в сновидческие возможности, хотя получается с разным успехом: летные способности, невидимость, телепортация и прохождение сквозь стены, ZOOM-инг изображения, создание (извлечение “из воздуха”) предметов. Последнее подразумевает то, что если намереваешься изобразить в руках какую-нибудь штучковину, то ПУМС! — и вот оно. Я это проделывал на примере BFG в сновидениях. Например попадаешь в какую-нибудь неприятную ситуацию в DOOM-образном сне, “затребовал” BFG, и порядок :) всех нафиг вышибаешь.

Начинать следует с вещей попроще, и работай дальше. Полеты - это хорошая вещь для практики, да хотя бы потому, что это здорово! Особенно в тех сновидениях, что по качеству неотличимы от реальности.

Что касается данной темы сновидения, то есть полетов, то хотите верьте, хотите нет, но книжки "Hitch Hiker's Guide to the Galaxy" оказались чудесно правильными по части “летной школы” — задача не в том, чтобы учиться “не касаться земли ногами”, а в том, чтобы научиться забыть о том, как удерживаешь ноги в соприкосновении с землей. :) Дуглас, я уверен, знает толк в

Сновидении, и многие вещи в этих книгах звучат также, как это пишется в книгах КК, что выглядит довольно забавным.

#### 8. Команды.

Этот трюк хорош тем, что он довольно мощен, и срабатывает очень хорошо. В основном все, что ты выкрикиваешь или говоришь вслух в сновидении оказывается командой (приказом). Это то намерение, которое ты декларируешь в пространство сновидения, и оно имеет статус “местного закона”. Я использую фразу “Я намерен <нужное вписать>”. Однажды, в одном сновидении я рассматривал чего-то (или что-то в этом роде) в магазине, и кто-то стал ко мне приближаться. Я сказал “Я намереваюсь быть невидимым” и опаньки! Я невидим! :)

Тут еще важна правильная постановка намерения — там меня никто не видел (то есть речь шла не о том, чтобы меня нельзя было увидеть с определенной позиции наблюдателя), хотя я вроде непосредственно намеревался сделаться невидимым для данного персонажа (и ничего не говорилось об возможности меня видеть остальным), а оказалось что вышло немного странно, будто я вложил в “задание” больше, чем хотел.

То есть дело не в словесной формулировке намерения, а в самом намерении. Классический, ранне-DOOMовский пример - во время какой-то боевой ситуации, когда стали приближаться плохие ребята, я указал на него пальцем и воскликнул “Умри !”, что он тут же и исполнил :) Хе-хе-хе!

#### 9. Вспоминание сновидений

Когда просыпаешься, наипервейшее дело - вспомнить все что насновидел, вытащить содержание сновидения. Доводилось ли вспоминать слово, которое “вертится на языке”? КАК вы вспоминаете его? ЧТО вы при этом делаете? ЧТО вы чувствуете, когда стараетесь вспомнить? Вот тоже самое требуется делать, когда вы “вытаскиваете” сновидение. Вспоминайте, вызывайте воспоминание. Эту вещь трудно выразить западным языком, в котором нет специального слова для этого явления. Только в других культурах, относящихся к “Аборигенско-Сновидческой Эпохе” есть этому название, описание и пр. Это лишний раз показывает, как маленькие западные культуры относятся к трети своей проходящей жизни! :D (задумайтесь, ведь вы тратите около 23 лет своего существования на сон).

В системе, описанной в книгах КК говорится, что дабы вспомнить сновидение, необходимо “сдвинуть точку сборки в то место, где она находилась во время сновидения - это и будет соответствовать месту, в котором находился сновидящий когда сновидел его”. Да, я знаю, что это не выглядит осмысленным, вам следует прочитать КК, чтоб разобраться в чем тут дело, извините уж! :)

Но, тем не менее, чтоб вспомнить сновидение, можно применить такой способ — просто усядьтесь на постели на несколько минут не открывая глаз, и постарайтесь вспоминать что происходило. Уловки: если вспоминаются только обрывочные фрагменты, старайтесь вспоминать что было до, и после этих вытасканных кусков. Это позволит заполнить дыры между всплывшими фрагментами, подобно тому, как повторными движениями кисточки по одному месту размазываете краску по всей поверхности. Каждое новое движение понемногу заполняет поверхность.

Если многое не удастся вспомнить, имейте в виду, что в течении дня могут всплывать короткие эпизоды (на работе, во время отдыха, где угодно). Если такое произошло, прекратите свое текущее занятие (если такое возможно :) И ОБЯЗАТЕЛЬНО постарайтесь повытащить что вытаскивается. Такое случается довольно часто — происходящее вокруг нет-нет, да и триггернет на какой-то эпизод из сновидения. Вот тут-то и надо отследить, что там сработало: это поможет навести на соответствующий образ из сновидения. Такой эффект может вызвать и свет, и звук, и запах, все что угодно.

То, что при этом требуется делать, это “пережить” (вновь прожить), перепрочувствовать ваши ощущения, что были испытаны внутри сновидения. Это особенно важно для “полетных” сновидений — вы должны прочувствовать это ощущение полета. Ох, это здорово напрягает — пытаться объяснить словами то что подразумевается под словом ощущения, нету такой возможности. Такого рода опыт в книгах КК носит название Безмолвное знание”, то есть то, что не может быть передано средствами коммуникации, а может быть только самостоятельно пережито. Я знаю, что такое летать в сновидении, но нет возможности передать словами то, что я для этого делаю. Это как Спок ответил Бони (в “Стартрек III”), доставшему его с разговорами о смерти : “У нас нет общих точек соприкосновения”.

Как вы объясните вкус клубники тому, кто никогда ее не пробовал ? Не можете. Можно только посоветовать попробовать ее самостоятельно. Вот такая маленькая аналогия... :)

Можно вести дневник сновидения, чтобы фиксировать в нем различные его детали, которые помогут лучше вспомнить остальное, но не стоит излишне увлекаться записыванием в ущерб совершенствованию своей способности вспоминать сновидение. Я пользовался дневником раньше, пока он не превратился в книжку с рассказами. Конечно, его содержимое давало достаточно деталей, но в то же время в нем отсутствовали какие-то моменты, которые могли потеряться навсегда только потому, что не были включены в дневник.

С другой стороны, если не вытащить (вспомнить) сновидение сразу же, детали могут ускользнуть, и тут дневник стоит использовать в качестве конспекта каких-то ключевых точек сновидения, могущих дать почву для вспоминания, как это было с моим Insub Zone - довольно длинным приключением на тему путешествий в параллельных измерениях. Одной этой фразы было достаточно, чтобы вызвать всплытие всего, связанного с этим сновидением... если бы я попробовал записать все это, то получилась бы толстенная книга. Написать бы мне эту сказку, “по мотивам сновидения” ... уж больно хороша (см приложение А)

Что еще радикально помогает - так это использование диктофона для наговаривания на ленту своего сновидения. Поставь его рядом с постелью, в готовом для записи состоянии. У меня он стоит уже включенным на “запись”, и выключателем питания рядом на стене. Легче нащупать эту кнопку, чем запускать запись путем нажатия одновременно “record + play”, и так далее.

Теперь, как только проснулся запускай запись, и попросту бормочи все, что на ум пришло, всплыло из сновидения, не стерлось окончательно. Удобство в том, что не надо зажигать свет, шевелиться, допускать, чтобы шевеления наступающего дня стерли (вытеснили) содержимое “сновидческой памяти”. После, прослушивая ленту, существенно легче вспоминать сновидение целиком. Все, конечно же проще, если приступить к вспоминанию непосредственно после пробуждения, но спустя часик все успевает улетучиться. По КК это объясняется тем, что сразу по пробуждении, точка сборки находится близко к своей позиции сновидения, а позже, она возвращается в свое привычное положение, откуда уже невозможно что-то вспомнить. Прослушивая ленту, как-бы откручиваешь память назад, и сдвигаешь обратно ТС, возможно еще работает и сам голос, который “содержит в себе” отпечатки ощущений, которые и важнее всего воспроизвести.

### ***В заключение:***

Это немного забавно, в том смысле, что данная техника позволяет добиться того, чего вы и желаете (приключения). Когда вы станете хороши в этом новом деле, вы действительно будете иметь сновидения (если они не контролируются вами в достаточной степени) настолько реалистичные, что вы не сможете указать разницу между ними, и “нормальной” реальностью. Обычные сны, и в большинстве случаев “Ясные сновидения” — это то, что происходит как бы само собой, на заднем плане сознания, то есть “что снится — то снится”, но продвинутая техника дает качественно иные результаты. Как я уже говорил, “сновидение в сновидении”, если вы не отфиксировали перехода в это состояние, может сильно напрячь... когда вам приходится “просыпаться” несколько раз подряд 8-1

Со мной такое происходило несколько раз, и весьма сильно раздражало.

Следовательно, в любом случае, оказавшись в данной “области” ты должен относиться к происходящему в сновидении также, как относишься к “нормальной” реальности, то есть переживаешь именно то, что переживаешь в сновидении, хоть и ведешь себя, будто это не так. Я не имею в виду реальность происходящего в буквальном смысле, но то, что там происходит, может принести вполне реальный вред. Вот, не самый лучший пример возможной причины такого вреда:

Вот случился у тебя кошмар (У меня их больше не бывает. Любая гадость, что приближается ко мне в сновидении УНИЧТОЖАЕТСЯ! :D), и это происходит в продвинутом” сновидении (то есть куда более реалистичным, чем “Ясное сновидение”) это может напугать со СТРАШНОЙ СИЛОЙ!!! Сильнее чем это может наделать DOOM в шлеме виртуальной реальности с разрешением 1000000 на 1000000! Ничего приятного. Следовательно, не стоит зарываться, когда находишься в “продвинутом” сновидении. С одной стороны, сверхзамечательно и сверхзабавно, но в первую очередь пугающе. Но если вы шустры в сновидении - сначала действуйте, а после задавайте вопросы! :D

DOOM может помочь обезопасить себя от такого рода неприятностей, если ты провел много часов, разбабахивая все вокруг из плазменной бабахалки (Plasma rifling thing), у тебя есть подходящее орудие на случай неприятностей. Хе-хе “Я намереваю бензопилу! <Бзззынь!> <Хлюп!> Ха-ха, Детка!:)”

У меня было два “Ясных сновидения”....

У меня их было сотни. Я занимался этим делом в середине 80-х. Одно из лучших раскрутило” 30 миллионов лет. Нет, не по субъективному времени, а “прыжками” по сновидению, которое было по принципу долгоиграющей пластинки, содержащей на себе время, и иголка проскакивала куски, по направлению от края к середине... эдакий затасканная идея об 30-миллионной реальности в виде граммзаписи. Охохох...<мозгодробительная сентенция>

Как только я проснулся, побежал к братику, и давай ему рассказывать содержание этой истории (крутая история, прям хоть записывай ее в свободное время). Он понимал такое дело, поскольку проделывал эти вещи куда дольше, чем я. И тут... явилась мамочка со своим “Чайку не хотите?”. Чайку????!!! Ха-ха! Я уставился на нее так как будто это Суэцкий Кризис выскочившим на ровном месте. :) Братик только и сказал "Не спрашивай, Мам, не спрашивай... ":)" Ха-ха! :D:D Было это году, эдак в 1989...

...Но это так возбуждает, что я просыпаюсь :( Известная проблема. Начиная с малого, и двигайся дальше.

А за каким хреном все это надо ? — можете вы спросить.

Для меня, есть по крайней мере одна веская причина:

Люди теряют треть (это правда! ТРЕТЬ!) своей жизни, проспав ее. Осознайте простой факт: из жизни средней продолжительности в 70 лет, вы теряете 23 ГОДА своей жизни, проспав это время! Двадцать три <beer!> ГОДА! 8-I

Следовательно, как минимум вы можете “весело провести время”, равное 23 годам! :D

На самом деле, попробуйте подсчитать, сколько времени уходит у вас на всякую обыденность - сон, еду, готовку, работу, транспорт и так далее... время, уходящее на сон окажется на первом месте! :D Так что будь/делай что угодно, ходи куда угодно, смотри на что угодно, и так далее, этот сон для тебя.

Однажды я видел дядьку, тут, на вашем ТВ-шоу, с которым случилась какая-то беда, в результате которой он стал ОЧЕНЬ легко проделывать эти сновидческие штучки. Каждую ночь он проводил в сновидении по 30-40 лет, столько, сколько ему было угодно. Он мог быть кем угодно, и делать что угодно: кинозвездой, астронавтом :), гангстером, президентом, убийцей, высоченной блондинкой — шведской порнозвездой с ногами от ушей, и так далее. Для него то было реальнее, чем его часы бодрствования. Он выглядел... отстраненным, если не сказать большего. Отделен ПРОПАСТЬЮ от того, кто его тут выставлял ! Один из них (ха-ха) спросил сколько ему лет. Тот ответил, что не в состоянии ответить на этот вопрос. Выступающий начал настаивать на ответе, и получил, что его физический возраст под собой ничего не имеет кроме простого числа лет, в течение которых он остается живым, а сновидения, с его точки зрения — реальность, тогда как сама “нормальная реальность” столь коротка и обрывочна, как сны для людей. Ведущий продолжал приставать, мол сколько же все-таки — тот ответил :“Около 768 лет, или чуть меньше.” Ведущий после этого притух. :D:D:D Это было занятно видеть! :D

Еще один аспект Сновидения, о котором я не упомянул — это секс.

Если вы освоились со Сновидением, вы можете обнаружить, что несмотря на счастливый брак и пр. вы имеете некоторые симпатичные сновидения сексуального содержания. Это может быть очень забавным, но ежели вы настроились заняться чем-либо серьезным в сновидении, например усовершенсованием своих летных качеств... и тут сцена трансформируется туда, где вы развлекаетесь с 3-мя девицами (или мальчиками, если вы тетка, или что кому нравится) 8-0. Это может раздражать после пробуждения, мол конечно, все это было здорово, но съело кучу сил, да и в конце концов, это же не на самом деле :-/

На такой случай у вас есть два выхода:

а. Сделать так, чтоб подобные сновидения не происходили, путем формирования соответствующего намерения.

Возможно ошибочный ход был вызван тем, что есть расположение по случаю проучаствовать в подобном мероприятии, т.е. есть определенное внутреннее согласие.

б. Коль такое началось в сновидении — попросту покинуть это место, и т.д.

Да, это работает :D

Проблема тут в том, что коль вы развлекаетесь чем-либо в сновидении, то нелегко остановиться. В действительности, неплохим тестом контроля сновидения является способность уйти от какой-

либо захватывающей деятельности. Не обязательно это относится именно к сексуальным эпизодам,

в. Компромисс.

Это уже моя находка. Вот пример:

Взлетай, то есть делай то, что задумал. Коль я решил устроить себе более или менее серьезную летную сновидческую практику, и вместо того оказался на пляже рядышком с какой-нибудь девочкой, то я просто формирую намерение прихватить ее с собой в полет. Коль вам довелось читать серию Hitch Hiker-а на тему Артура и Fenchurch, вы поймете о чем это я :).

Затем, по ходу дела, в зависимости от того что я испытываю по отношению к данной девице, у меня худо-бедно получается то, что я задумал. Неоднократно происходило, что тетка рассасывалась, как при смене декораций.

...Все-таки остается несколько непоняток. Когда я закрыл глаза, следует ли мне сохранять концентрацию на пустоте, или мне следует попытаться “провалиться”, как это обычно происходит? Есть ли какие рабочие методы, чтоб “остаться в осознании”, вместо того, чтобы попросту провалиться в сон?

Это чертовски сложно объяснить. Ты должен намереваться проделать какую-то определенную вещь без думанья о ней. Впрочем, это вопрос практики, и инкорпорировано в концепцию намерения. Старания по сохранению осознания в процессе засыпания лучше всего это показывают. Обычно начинают течь размышления обо всяком мусоре, начиная с яблок, до горных пейзажей играющих на гитаре ! :D. Идея в том, чтобы научиться останавливать этот поток мыслительных образов, не думать вообще. Вот техника, которую пользовал мой брат, он назвал ее “Сквозной самомониторинг”. Техника заключается в отслеживании всех этих образов, в эдакой скептически-нетерпеливой манере, в том духе, что уловив какую-то мысль, замечаешь “Ну да, конечно... таки что ?” В конце концов это собьет ход мыслей, поскольку они никого уже не впечатляют.

Я стараюсь. Это заняло у меня недели работы, но и теперь я не могу считать себя экспертом (частично это моя недоработка, я недостаточно практиковался). Единственное, что у меня остается в мыслях — что-то вроде “Я чувствую, что я сплю”, которое циклически прокручивается в сознании...

Гым... это поднимает несколько других вопросов:

Мне кажется, что это и сказывается. Думание о чем-либо, привязывает вас к нормальному миру. То есть вспомнив, что засыпаешь - пробуждаешься.

Сновидение, в некотором смысле подобно катанию на велосипеде. Ведь катаясь на нем, не соображаешь что при этом делаешь, не так ли? Имею в виду, что крутя педали ты не думаешь. левая нога давит вниз, правая поднимается наверх, потом наоборот, левая рука жмет тормоз и т.д.”, так? В сновидении будет ошибкой стараться что-либо делать! Например не стоит передвигаться в сновидении, перебирая ногами — это окажется медленно и неудобно. Вместо этого нужно намереваться проделать ту или иную вещь. Фокус всего этого “намерения” в том, что оно исходит из области тела, ровно под пупком. Звучит по-дурацки, но это так. Однако стоит забывать, что в нижней части живота количество нервных окончаний уступает по сложности лишь мозгам (посему и больно так бывает, когда получишь удар в живот). Полезным может быть упражнение визуализации чего-нибудь эдакого, вроде руки, приделанной к пузу. Представляйте, что этим местом вы проводите по земле перед собой, как той палкой, что пользуются слепые. Это левая концепция, знаю, но она работает. Так и в сновидении, представляешь, что движешься вперед путем намерения, исходящего из области рядом с пупком. Как я раньше уже говорил, все эти непонятки с объяснениями вызваны отсутствием подходящих слов в языке, так что остается только практиковаться, прилагать усилия. Я был бы удивлен, если бы у вас тут-же все стало получаться. Все это дело у меня заняло массу времени, но я вовсе не так уж силен, как надо, или как бы мне этого хотелось.

... Сейчас это прошло, (вспомнил) оказывается у меня были “Ясные сновидения”, когда мне было 14 лет. То происходило спонтанно, и было весьма реалистично, куда реалистичнее, чем...

Дык! :D

...но стоило мне сообщить, что я сплю, как я тут же вылетал из сновидения, не продержавшись и 3-х секунд, то было ужасно. Это было три или четыре раза, насколько я это могу вспомнить...



Ясно, это было настолько для тебя неожиданным, что разбудило. Скорее всего пытался что-то проделывать обычным для нормального мира способом — например бегать ногами. Это там не работает - следовало намереваться чтобы что-либо произошло, не раздумывая как это делается.

Когда я закрываю глаза, мне следует концентрироваться на “разноцветной пустоте”, мелькающей перед внутренним взором?

Неа. Просто релаксироваться, НЕделать, и т.д. Но оставайся во внимании без всякого думанья, не думая о своих намерениях, поползновениях и т.п. Кстати, есть упражнения, помогающие избавиться от этого цветного калейдоскопа. Если надо — пиши.

...Временами я вижу изображение, которое пытаюсь представить,...

Это неплохо, и называется сие визуализацией. Есть техники, позволяющие совершенствовать способность к визуализации, чтоб “рисовать” полноценное и полноцветное изображение перед “внутренним взором”, с закрытыми глазами. (Знаю девицу, у которой остаются яркие пост-картинки от DOOM-а, или вроде них). Закрыв глаза, и постаравшись “увидеть” сновидческое место, можно добиться нужных результатов подобным способом.

...но это все ОЧЕНЬ эфемерно, и легко исчезает. Я знаю...

Практикуйся ! Станет лучше.

...что задавал кучу вопросов, но постарайся ответить, сколько сможешь, это очень важно для меня. Заранее благодарю....

Знаю, как это тебе важно, сам бывал в такой ситуации, и мне повезло, получил искомую помощь.. Одно только не следует забывать — ты не станешь Верховным Адептом Сновидения за один ход. Это требует времени и усилий.

Такая штука:

Если ты делаешь в сновидении что-либо необычное, летаешь, например, или швыряешься файрболами, первое, что следует сделать проснувшись, это напрячься вспомнить свои ощущения при этом. Воспроизвести свои внутренние ощущения (особенно для полетов). Постарайся вспоминать тем же способом, как ты вспоминаешь то, что “вертится на языке”. Не те ощущения, которые могут быть описаны словами, а “остальное”... То есть не пытайся это воспоминание облечь в слова, просто “воспроизведи” ощущения во время того или иного необычного действия. Идея тут в том, чтобы дать возможность сознанию стать полезным в делах ощущений, чтобы делать что-либо в сновидении. В следующий раз будет куда проще повторить то, что было сделано, и после зафиксировано в сознании.

### *Приложение А*

У меня было три сновидения, которые я хотел переписать в виде историй. Одно — о мужике, чье 1-е и 2-е внимание перепутались, его фаза бодрствования соответствует нашей фазе сна, и наоборот. Он осознал это только после того, как какой-то аборигенский шаман увидел его, и сказал: "Привет!" :) Это для него был первый случай, когда кто-то обратился непосредственно к нему без того, чтоб он первый начал беседу. Шаман велел ему искать его настоящее тело, где бы оно ни находилось, и воссоединиться с ним. Трудная задача, поскольку он не имел никакого представления ни о том, где оно находится, ни о том, как оно выглядит, мужчина оно или женщина — все это представлялось ему в виде призрачных изображений. История называется “Сновидящий и сновидимый”.

Так получилось, что на эту сновидческую историю меня пробило в сновидении. Среди чиста поля я наткнулся на книжный шкаф, открыл его. Там были всякие журналы в духе 2000 года и прочее такое. Также там имелось несколько книг, и я вытащил одну — это оказался "Дар орла". Я гланул на нее и взвизгнул: "Круто!". Затем пошла та сновидческая история.

Другое сновидение я назвал “InsubZone”, сокращение от “Zone of Insubstantiality” (Зона невещественности, нематериальности). Это сновидение было еще более реалистичным, чем предыдущее. Тут тема: некий ученый тип, занимающийся изобретением некоего девайса, искривляющего пространственные измерения для осуществления мгновенного перемещения. Он-таки состряпал это устройство, да только оно делало не то, чего он добивался. Это устройство заставляло колебаться присоединенный к нему предмет не в пространстве, а во времени. В результате он пропадал с глаз долой, существуя при этом во мгновении до, и во мгновении после текущего момента, но никак не в настоящем. (вроде прямоугольной волны... функция такая). Сдвиг был около 1 хронона, или 1E-32 части секунды. Таким образом все его

объекты попросту исчезали, и не возвращались обратно. Он решил, что они перемещаются в какое-то другое место, и, чтоб разобраться в этом безобразии, он подключился к прибору сам. Только он включил агрегат — все вокруг решили, что он исчез, но он всех ясно видел, но не мог никак себя проявить. Помотавшись немного вокруг, что ему давалось с трудом, поскольку он просачивался через твердые тела, и, возможно, выключил свой прибор. Коллеги пришли в восхищение от результата, но тут-же прочувствовали угрозу. Проект финансировался военными, и они испугались, что это дело будет использовано в качестве оружия (представьте себе существо, способное войдя в “InsubZone” протанцевать до вражеского бункера, положить БОНБУ, поставить таймер на 2 минуты и убраться. Бубух!). Начальники пронюхали о результате, и стали подгонять его исследования. Он счел за благо уйти в “InsubZone”, прихватив с собой все необходимые исследовательские материалы, но эти ребята последовали за ним...

Третья история запредельна по качеству, если иметь в виду какую-либо шкалу. Она касается расы существ, населявших планету, погибающую по причине ее остывающей звезды, грозящей превратиться в сверхновую. Управляющее “существо”, типа “Верховного Совета” нашло единственный возможный выход... Поскольку эта раса не имела ни космических, ни прочих технологий (в них не было нужды, так как вся их культура базировалась на “пси” технологии) то вот они и решили подвинуть саму планету. Это сделано было путем создания Сознания, которое совмещало в себе суммарное намерение всех существ планеты. Эта штукавина управлялась чем-то вроде того, что люди бы назвали компьютером, только это слишком большое упрощение. Таким образом как только каждое существо сдало свои полномочия (волю, намерение) этому Сознанию, отдельные существа уже не могли контролировать больше ни чего. Это Сознание было озадачено целью отыскать новую звезду, и поставить планету на подходящую орбиту. Было также дано условие не трогать те звезды, у которых уже есть на подходящей орбите населенная планета, но вот беда — всякая подходящая звезда, в силу своей природы уже имела обитаемую планету на нужном месте 8|

Вот и вышло, что Сознание это моталось от звезды к звезде. Прошло 30 миллионов лет, и за это время Сознание слегка покривилось в понимании своей задачи. Отдельные существа поняли, что что-то идет не так, но они не имели возможности вернуть себе управление над этим Сознанием.

И тут, намотавшись в пространстве, Сознание решило причалить, наплевав на наличие тут жизни. Этот мир не был Землей, но что-то очень напоминающее ее. Мир состоял из империй тоталитарного толка, с неслыханно продажным правительством, торгующим всем чем можно, особенно оружием. Цивилизация уже добралась до других планет, но не до звезд. Торговля, шахтерские колонии и всякие поганые места вокруг. В то же время знать, и сливки общества прохлаждалась в путешествиях по экзотическим лунам, и так далее.

Вот, во все это безобразие и прибыло это Сознание. Планета была обнаружена на дальних подступах, но никто ничего не представлял о ее природе. Компании послали разведывательные команды, чтоб разведать планету на предмет устройства новых шахт.

...Вторая часть сновидения началась с момента прибытия разведчиков на приближающуюся планету, и тем, что они там обнаружили.

**-Dimson's AstroConsulting-  
2:5020/471@fidonet**