

Какими бывают осознанные сновидения?

На вопрос «Ты спишь?», заданный человеком самому себе, можно ответить положительно, если осознать себя во сне. Осознанные сновидения, или, как их ещё называют, прозрачные, ясные, управляемые, контролируемые сны, — это явление, суть которого состоит в том, что во время сна ваше сознание остаётся таким же ясным, нет, даже ещё более ясным, чем в бодрствовании. Повествуя об осознанных сновидениях как о многогранном явлении, как о сложном процессе, как о тонкой работе души и сознания, постараюсь ответить на следующие вопросы: какими бывают виды осознанных сновидений, какие из них наиболее интересны?

Начнём по порядку! Что касается видов: в осознанное сновидение можно войти как из неосознанного сна, так и из бодрствования. Вот, например, вы сладко спите, вам ничегошеньки не снится, и вот вдруг начинается обычное сновидение. В этом сновидении вы встречаетесь с президентом Франции в доме, который был снесён 10 лет назад. Ваше чуткое сознание, обученное распознавать несоответствия и курьёзы, моментально реагирует на странности событий, и вы говорите себе: «Да этого просто не может быть! Это сон!» Дальше вы можете либо проснуться, либо развивать описанное сновидение по своему сценарию.

Таким видом осознанных сновидений владеют профессиональные сновидцы. Можно входить в осознанное сновидение из бодрствования. Допустим, вам не спится глубокой ночью, поздним вечером или ранним утром, и у вас есть твёрдое намерение испытать осознанное сновидение. Тогда вы проделываете одно из упражнений, которые я опишу в следующей статье, и смело входите в осознанный сон, где строите всё по своему сюжету и сценарию. Скажу, судя по собственному опыту, что войти в осознанные сновидения из реальности гораздо проще, чем из обычного сна.

Они различаются и по степени «заказанности» сюжета. Начинающим сновидцам могу посоветовать первый вид (по строгому заказу). Это значит, что человек, желающий увидеть управляемое сновидение, в течение нескольких дней, а то и недель, делая упражнения, прокручивает в уме сюжет — строго определённый сюжет сна. Например, вам сильно хочется во сне поиграть в футбол. Вы несколько дней, конечно, с перерывами, думаете об игре в футбол, представляете себя играющим, смотрите или слушаете матчи, в общем, внедряете футбол в своё сознание. Если всё делать с душой и с толком, то вскоре вы увидите сон по спецзаказу. Но в таком случае будьте готовы к тому, что сюжет сна будет слабо поддаваться изменению.

Можно увидеть осознанное сновидение по гибкому заказу. Тогда вам нужно запланировать, что в ближайшем сновидении вы будете летать на самолёте и больше ничего. Вам следует время от времени вспоминать об этом своём намерении, но особо на нём не заикливаться. Тогда, засыпая, осознавая, что это сон, вы взлетите на самолёте и сумеете свободно задать направление полёта, ситуацию, пункт назначения и т.п.

Можно видеть осознанные сновидения экспромтом, вообще без заказа. Вот вы лежите, расслабившись, или уже смотрите обычный сон, осознавая себя спящим. Если вы сумеете раскрутить свой сон, на ходу придумать сюжет, это и будет экспромт. Допустим, вы засыпаете, понимаете, что видите сон, и говорите себе, например: «Хочу в Париж!.. В Кремль!» – и мгновенно оказываетесь там.

Ещё осознанные сновидения можно разделить на 2 таких вида. В первом случае вы будете посещать во сне те места, в которых реально бывали или которые хоть где-то видели; те события, которые с вами случались; тех людей, которых на самом деле знаете или знали. В общем, сюжет сна вы строите на основе чего-то реального.

Во втором же случае вы смело позволяете себе в осознанном сновидении исследовать новое пространство, другие миры или планеты, бывать там, куда в реальности вряд ли попадёте, встречаться с людьми, которых нет ныне или которых никогда не было, делать то, что в реальности невозможно. Эти сновидения представляются наиболее интересными. В следующих статьях я поведаю вам о вероятных опасностях и теориях осознанных сновидений.

Автор - **Маргарита Мельникова**

[Источник](#)