

Что такое осознанные сновидения, или Как полететь на Луну?

Кто из нас не мечтал о космических рейдах? Ну, может, кто-то и не мечтал. Я лично – вздохнул! К сожалению, я не представлял себе всю глубину той пропасти, которая отделяет мечту от её реализации. Но жизнь расставила всё по своим местам. Мечта настоятельно требовала: учиться, учиться и учиться, а моему крепнущему организму, как справедливо заметил классик, хотелось жениться, жениться и жениться. В итоге скрещивание столь далёких друг от друга устремлений привело к одному:

«митрофанушка» так и не женился, а космос как был в заоблачных высях, так там и остался.

«Так как же слетать на Луну?» - спросите Вы меня. «Запросто!» - отвечу я. По этому поводу и статья. Как люди разумные, мы, естественно, понимаем, что к реальным «Союзу» и «Дискавери» нас могут подпустить только на расстояние телевизионной видимости. По нашим временам, можно дать Роскосмосу немного (миллионов двадцать) денег, но и это невозможно по причине отсутствия последних у большинства населения. Кстати, если бы у меня они и были ...я за это сомнительное удовольствие - извините, «поблестать в невесомости» - платить не намерен. Я же бесплатно летаю, а сейчас и Вас научу.

Сегодня многие, конечно же, слышали о так называемых ОС (осознанных сновидениях или lucid dream). Это когда ты спишь, прекрасно осознаёшь, что спишь и можешь управлять своим сном. Существуют методики и даже прибор для искусственного вхождения в ОС, изобретённый С. Лаберже, собственно, и самая известная из методик принадлежит ему. Но поскольку летаю на Луну я уже давно, а об этом самом Лаберже узнал намеренно (при подготовке статьи), ещё неизвестно, чья методика лучше работает. Я честно перепробовал на себе всё, что мне предложили в сети: а) метод первый, основанный на удерживании внимания на чем-либо во время засыпания (слегка похож на мой). Работает, но гораздо слабее, чем моя методика. б) «графическое вхождение» Суть метода заключается в медленном написании цифр (от 1 до 1000) с постепенным «уходом» в сновидение. Каюсь, при подходе к цифре 100 я написал неприличное слово по адресу автора методики. Ну, а метод «двойственности сознания» я даже методом называть не хочу, так как у самого автора он работал всего два раза. Предупреждаю заранее, выбросьте из головы все эти глупости вроде: «А не переспать ли мне с Ангелиной Джолли?» Или для «слабой половины»: «А не отдаться ли мне Роману Абрамовичу?» Это тоже можно, и я сам грешил этим делом на первых порах. Но, во-первых: вовсе не факт, что без соответствующей подготовки Вы попадёте на Ангелину Джолли, а не на уборщицу комунхоза; во вторых: поскольку это всё-таки сон, то и ощущения будут не более чем юношеские поллюции. Итак, на Луну!

Этап первый займёт три-четыре дня. Научимся входить в ОС легко и непринуждённо. Начинать тренировки лучше всего днём. После того как у Вас начнёт получаться, время проведения экспериментов не будет иметь значения. Я бы советовал в ночь перед ОС подольше не укладываться спать, а утром подняться как обычно, или даже пораньше. К обеду Вы почувствуете необходимое утомление. Главное не переборщить, а то свалитесь в пошлую спячку и даже без сновидений.

Включаете раздражитель (мой термин) - радио, телевизор, магнитофон на средний уровень громкости. Ложитесь в удобную позу и думаете о «приятном», представляете себе ампутацию всех ваших членов, начиная с кончиков пальцев на ногах. Убеждаете себя: «У меня нет пальцев на ногах, я их не чувствую», и т.п.... Наконец наступит момент, когда Вы действительно перестанете их чувствовать. Потом ступни, голени, колени, бёдра. Самое трудное - перестать чувствовать биение собственного сердца, но и это преодолимо.

Когда от Вас останется одна только голова, и даже не голова, а мозг, так как нос, зубы, уши тоже необходимо «ампутировать», наступает момент перехода, и тут очень важно нырнуть в пучину сна с активным сознанием, для этого мы и запускали раздражитель. До последнего момента старайтесь ловить его звуки (бывает, что уже во сне я всё ещё слышу последние аккорды гремевшей песенки).

Сам переход – это чудо! Он разнообразен и первое время непредсказуем. В начале моих опытов у меня был прорыв в сон сквозь толщу воды. Представляете, только что Вы лежали на собственной кровати и вдруг выныриваете из-под рокочущей зелёной волны на роскошный тропический пляж. Причём, в полном понимании того, что Вы спите, но, тем не менее, вы плаваете, знакомитесь с людьми - всё как в жизни.

Этап второй не менее сложен. Как вызвать именно тот сон, в котором Вы хотели бы поучаствовать, а то хотим отправиться на Луну, а попадаем на овощной склад с залежалой продукцией. Для этого потребуется ещё неделя. Посвятите эту неделю Луне и всему, что связано с космосом. Почитайте. Выучите пару-тройку лунных названий. Посмотрите несколько фильмов. И самое главное! Желательно, чтобы раздражителем для этого ОС обязательно служила космическая тема - фильм, передача и т.д. Позже Вы научитесь вызывать нужный сон и без этого. Я в последнее время настолько обнаглел, что включаю сны, как видеоманитофонную запись, которую не успел досмотреть. Дерзайте, и спокойной Вам ночи!

Автор - **Андрюша Петрович**

[Источник](#)