



# Оглавление

Предисловие .....	10
-------------------	----

## Глава 1 Наука сна

Когда возникают сновидения.....	21
Фазы сна.....	22
Как вспомнить сон.....	38
Журнал сновидений .....	41
Что означают сюжеты сновидений .....	46
Правила толкования сновидений.....	59
Вещие сны и сны с предсказанием.....	64
Зачем нужен сон.....	88
Парасомнии — расстройства сна .....	93
Ночной ужас .....	95
Конфузионное пробуждение.....	96
Бессонница .....	97
Нарушения паралича мышц во сне .....	102
Сомнамбулизм.....	103
Сонный паралич .....	106

## Глава 2 Как войти в осознанное сновидение

История признания осознанных сновидений.....	132
Опасна ли практика осознанных сновидений .....	143
Виды техник осознания.....	146
Магия Карлоса Кастанеды .....	150
Неделание .....	158
Перепросмотр.....	174
Сталкинг — осознанность в реальности.....	177
Остановка внутреннего диалога .....	180

Алексей Ксендзюк — российский преемник Кастанеды...	191
<i>Релаксация</i> .....	196
<i>Сенсорная депривация</i> .....	197
<i>Остановка внутреннего диалога и неделание</i> .....	198
<i>Деконцентрация внимания</i> .....	199
Хакеры сновидений.....	201
Творческие сновидения Патриции Гарфилд.....	208
<i>Сенойская техника контроля сновидений</i> .....	210
<i>Другие техники Патриции Гарфилд</i> .....	214
Наука осознанных сновидений Стивена Лабержа.....	216
<i>Тестирование реальности и якоря</i> .....	221
<i>Признаки сна</i> .....	226
<i>Техника счета</i> .....	227
<i>Намерение</i> .....	228
<i>Мнемоническое вхождение в осознанное сновидение</i> <i>(МВОС)</i> .....	229
Тибетский подход к практике осознанных сновидений... ..	232
<i>Практика медитации</i> .....	236
<i>Медитация Шинэ (Шаматхи)</i> .....	239
<i>Основопологающие практики йоги сновидений</i> .....	242
<i>Основные практики</i> .....	247
Лобсанг Рампа: развенчание мифа.....	249
Брэдли Томпсон — осознанное сновидение за неделю.....	252
Рейтинг эффективности методов освоения ОС.....	254

### Глава 3

#### Где находится астрал и почему я его не вижу

Астральный план и его обитатели.....	262
Отличия астрала от ОС.....	270
<i>Позиция эзотериков</i> .....	271
<i>Позиция скептиков</i> .....	277
Роберт Аллан Монро — пионер внетелесных переживаний	287
<i>Методика выхода из тела</i> .....	290
Роберт Брюс и его эзотерический взгляд.....	298
<i>Метод астральной проекции</i> .....	300

Практика Михаила Радуги.....	313
<i>Отложенный метод М. Радуги</i> .....	320
Техника SSILD.....	328
<i>Моя практика</i> .....	330

## Глава 4 *Встань и иди*

Внешние воздействия в практике осознанных сновидений	337
<i>Дискомфорт-техники</i> .....	340
<i>Лишение (депривация) сна</i> .....	344
<i>Компьютерные игры</i> .....	346
<i>Холотропное дыхание</i> .....	347
<i>Будильник</i> .....	348
<i>Алкоголь и курение</i> .....	349
<i>Каляя закатычи и другие травы</i> .....	351
<i>Лекарственные препараты</i> .....	353
<i>Приборы, основанные на световых сигналах</i> .....	355
<i>Камера сенсорной депривации</i> .....	357
<i>Воздействия, основанные на звуковых сигналах</i> .....	359
<i>Эзотерические помощники</i> .....	361
<i>Партнер-помощник</i> .....	364
Дополнительные возможности в помощь практикующим	366
<i>Приложения и программы, помогающие практике ОС</i> .....	366
<i>Курсы, семинары и вебинары по обучению ОС</i> .....	368
<i>Другие сопутствующие факторы</i> .....	370
Препятствия на пути к внетелесной проекции.....	374
<i>Отсутствие и забывание сновидений</i> .....	375
<i>Низкая мотивация</i> .....	376
<i>Неуверенность в успехе</i> .....	382
<i>Страхи</i> .....	383
Повышение качества осознанного сновидения .....	394
<i>Признаки потери осознанности в сновидении</i> .....	395
<i>Техники углубления и стабилизации</i> .....	396
Раскрываем потенциал возможностей в ОС .....	401
<i>План для начинающих</i> .....	402
<i>Семь врат сновидений</i> .....	406

Полет.....	410
Поиск необходимых людей .....	411
Замена компьютерным играм .....	418
Совершенствование физического тела.....	420
Получение достоверной информации через ОС.....	428
Путешествия по реальному и вымышленным мирам .	437
Выход из ОС в астрал .....	443
Мир осознанных сновидений.....	445
Ощущение времени в осознанном сновидении .....	446
Существа осознанных сновидений и астрала.....	448
Техники выхода из ОС.....	456
Вам снился «Этот Человек»? .....	456
Совместные сновидения .....	458
Влияние из астрала на реальность.....	466
Помощь через ОС начинающим .....	482
Возможные проблемы в практике осознанных сновидений	484
Невозможность осознаться.....	485
Недостаточно энергии для ОС.....	487
Близкие мешают спать и осознаваться .....	488
Проблемы, возникающие в осознанном сновидении... ..	491
Отношение религии к осознанным сновидениям.....	499
Заключение.....	501

## Приложения

Статистика группы «Осознанные сновидения».....	505
Краткий словарь .....	507
Предметный указатель.....	511
Литература.....	517
Рекомендуемый для прочтения минимум .....	517
Список использованной литературы .....	518

## Внешние воздействия в практике осознанных сновидений



Людей всегда интересовала возможность вызывать определенный сюжет сновидения: вечером захотел увидеть сон о море, и оно тебе приснилось! А сновидящих такая возможность интересовала с другой стороны — зная, какой сюжет сна у тебя будет, можно к этому подготовиться и настроиться на осознание этого сюжета сна. Так возможно ли это?

Первые попытки вызвать определенный сюжет сновидения в научных целях проводил Демент в 50-х годах — при обрызгивании спящего водой ожидалось, что его сны будут связаны с водой. Никакого значимого результата исследователь не получил. Позже в СССР в 1970-х годах В. Н. Касаткин<sup>1</sup> с коллегами провел куда более серьезные исследования

<sup>1</sup> Касаткин В. Н. Теория сновидений. — Л.: Медицина, 1983.

о влиянии различных раздражителей на сюжет сновидения: света, звука, температуры или механического воздействия. Ему удалось доказать, что так можно не только вызвать определенный сюжет сна, но и увеличить частоту появления сновидений. Вот какую связь установил Касаткин.

- Мигание света или горящая свеча в комнате вызывали у спящего сюжет сна, в котором присутствовали мигание света, вспышки, яркое солнце и другие образы, связанные со светом.
- Сон в холодной комнате с температурой от 0 до +10 °С провоцировал сновидения о зиме, морозной погоде. Замерзшая нога, например, если она не была укрыта одеялом, может вызвать сюжет, в котором эта нога отмораживается, покрывается льдом или оказывается в ледяной воде.
- Сон в жаркой комнате вызывает образы, связанные с теплом: лето, солнце, выплавка металла, а прикладывание к стопам грелки с температурой 60 °С вызывало сны с хождением по углям, по жаркому песку или с попытками раскаленным железом.
- Сильный шум инициировал сюжеты снов, навеянные определенными ассоциациями спящего: шум ветра вызывал сон с морским штормом или разрушением дома в ураган, а звуки классической музыки — сновидения с посещением оперы. При этом исследователи заметили, что чем сильнее звук, тем чаще появлялись сновидения, конечно, если этот звук был не настолько сильным, чтобы разбудить.
- Запахи тоже вызывали определенные сюжеты: поднесенные к носу спящего духи провоцировали сны с выбором этих духов в магазине, свиданием, а вдыхание табачного дыма или запах спирта — сны с курением или застольем.

- Механическое воздействие, например перетягивание жгутом руки или ноги, вызывает сны с ампутацией или повреждением этой конечности. Если вы решили проверить это на себе, помните, что ученые не использовали тугие повязки, а перевязывали нитками или тесемкой, так как нельзя накладывать жгут более чем на час-полтора — к перевязанной конечности перестает поступать кровь, что может привести к отмиранию тканей.
- Сновидения у людей, которые испытывают сильный голод или жажду, всегда содержали сцены жадного поедания вкусных блюд и питья.
- Долгое сексуальное воздержание способствовало все более частому появлению сексуальных сцен во сне.

Конечно, такие проявления внешнего воздействия в сновидении можно использовать в практике осознанных сновидений. Именно на этом основаны дискомфорт-техники осознания во сне, описанные ниже.

Не стоит ждать, что вам сразу удастся вызвать определенный сюжет сна, чтобы в нем осознаться. П. Гарфилд пишет<sup>1</sup> об исследовании, в котором дети пытались вызвать желаемое сновидение, — у них это занимало пять недель. Но дети более внушаемые, поэтому для взрослых это время может быть еще больше. Сложно судить об этих результатах, так как многое остается неясным. Например, мне удастся вызвать определенный сюжет сновидения, направленный на осуществление желания, уже на первую или вторую ночь, поэтому я считаю, что это несложно (если, конечно, помнить свои сны).

Неудивительно, что начинающие практики часто ищут легкие пути достижения осознанного сновидения. Такие новички ведут себя как некоторые культуристы (таких

---

<sup>1</sup> Гарфилд П. Творческое сновидение. — Евразия, 1996.



людей еще называют «качками»), которые едят протеин для быстрого наращивания мышечной массы — эффект есть, но возникают и опасные побочные эффекты. К сожалению, ситуация с осознанными сновидениями несколько иная — эффекта может и не быть, а вот негативные последствия будут обязательно. К счастью, не все средства, которые заявлены как способствующие осознанию во снах, вредны — некоторые все же оказываются полезными. Рассмотрим, как можно воздействовать извне на тело и состояние, а именно: что предлагают съесть, послушать, где уснуть, чтобы обязательно увидеть осознанное сновидение.



## *Дискомфорт-техники*

Дискомфорт- или провокационные техники названы так, потому что они направлены на создание неудобства при засыпании. Дискомфорт будет мешать погрузиться в глубокий сон, а в некоторых случаях будет встраиваться в сюжет сна, что позволит сновидящему проще уловить нереальность происходящего и таким образом осознаться. Уже через 15–30 минут, правильно выполняя технику перед засыпанием, вы окажетесь в осознанном сновидении. Рассмотрим подробнее эти чудо-техники и разберемся, почему, если они так быстро приводят к ОС, я не рассказал о них раньше.

Дискомфорт-техники проще выполнять при сильном желании спать. Поэтому в день выполнения техники лучше проснуться на 1–1,5 часа раньше, чтобы к вечеру сильнее хотелось спать. Будет лучше, если вы постараетесь за этот день устать больше, чем обычно, — сделайте генеральную уборку в квартире например, и для практики полезно, и в квартире

будет чисто. В общем, нужно увеличить желание спать, чтобы уменьшить время засыпания. Вечером ложитесь в кровать так, как вы обычно это делаете, и переходите к технике — выберите себе что-то одно из предложенного.

#### **ВАРИАНТЫ ДИСКОМФОРТ-ТЕХНИК**

**Засыпание в необычной позе.** Поза для сна должна быть неудобная, но не настолько, чтобы вообще не заснуть. Если вы решили заснуть в кровати, а не в кресле, то попробуйте следующее.

- 1) Ложитесь на спину и согните ногу или обе ноги в коленях. Найдите такое положение, чтобы они стояли относительно устойчиво, и засыпайте. Тогда при засыпании вы расслабитесь и колени упадут, что вас разбудит на 1–2 секунды — это напомнит вам о необходимости осознаться.
- 2) Другая необычная поза: лежа на спине, согните руку и поставьте ее на локоть. Принцип тот же — нужно удерживать руку, чтобы она не упала, и засыпать.
- 3) Положите руки вдоль тела и в одну руку возьмите любой нетяжелый, но ощутимый в руке длинный предмет, например, пустую пластиковую бутылку (палку, указку и т. п.). Возьмите ее за горлышко, чтобы она стояла вертикально только благодаря вашей поддержке. При засыпании мышцы руки расслабятся, бутылка начнет падать, вы слегка проснетесь, при этом сюжет сна некоторое время будет продолжаться. Вы вспомните, что вам нужно осознаться, и окажетесь в осознанном сновидении.

- 4) Сядьте в кресло или на табуретку и попытайтесь так уснуть с намерением осознаться. Когда голова начнет падать на грудь — это вас разбудит, что поможет осознанно войти в сон. В руку можно взять, к примеру, ложку — она упадет на пол после расслабления руки и таким образом вас разбудит.

**Засыпание с музыкой.** В качестве раздражающего фактора здесь выступает музыка — выберите такую, которая именно раздражает, а не убаюкивает, — это должна быть музыка с резкими звуками, громкая, но не слишком. Можно оставить включенным телевизор и попробовать уснуть.

**Засыпание со светом.** Попробуйте спать при включенном свете — это тоже может служить фактором, вызывающим дискомфорт при засыпании. Было бы лучше, если бы свет автоматически включался на несколько секунд через определенное время, к примеру, через 15–20 минут. Но я не знаю, как технически это можно реализовать. Разве что попросить кого-то, кто вам бы включал этот свет.

На этом принципе основана программа «Астральная катапульта». Суть ее заключается в том, что после ее запуска она воспроизводит определенные звуки или фразу, которая вас будит.

**Желание пить.** Эта техника и две последующие направлены на то, чтобы вам приснилось определенное действие, выполняя которое вы смогли бы вспомнить о необходимости осознаться. Чтобы вам приснилось, что вы пьете, необходимо весь день ничего не пить и исключить любую еду с большим содержанием воды (супы, фрукты и т. п.). Один день без воды никак не повлияет на ваше здоровье, поэтому не беспокойтесь на этот счет. Вечером перед сном поставьте на кухне стакан с водой, прочувствуйте

момент, представьте, какая вода холодная и приятная, как вы жадно ее пьете. С этим желанием ложитесь спать. Во сне вам обязательно приснится, что вы пьете, возможно, что вы пьете именно из этого стакана, который остался на кухне. Дело за малым — вспомнить, для чего вы весь день терзали себя жаждой, а именно для того, чтобы осознаться во сне! Обычно на построение цепочки «вода — нельзя пить — практика ОС — осознание сна» уходит 1–2 секунды, поэтому успех практически гарантирован. Важно точно знать и повторять себе несколько раз, для чего вы отказываетесь от воды в течение дня.

**Желание курить.** Эффективная техника, но, понятное дело, только для курильщиков. Необходимо бросить курить на время, пока не будет осознанного сновидения. Конечно, нужно твердое намерение не сдаваться и идти до конца, не закурить. Обычно ОС при правильном подходе случается в течение 3–5 ночей. Вам начинает сниться, что вы курите, что станет дополнительным сигналом для осознания нереальности происходящего — ведь вы сейчас не курите. После ОС, конечно, нужно отблагодарить свой организм и покурить.

Эта техника может сработать и с другими привычками, к примеру, с желанием пить кофе, сидеть в Интернете, играть в компьютерные игры. Однако именно с курением она максимально эффективна, но и сложна.

**Желание секса.** Техника основана на прогнозировании сновидения с сексуальной тематикой. Для этого вам перед сном надо возбудиться, но не эякулировать: поиграйте с женой или подругой, посмотрите порно. Важно настроиться на определенную сексуальную тему сновидения и подготовиться в этом сюжете осознаться.