

The Lucidity Institute, Inc

КУРС ОСОЗНАВАЕМОГО СНОВИДЕНИЯ



Трансперсональный Институт

The Lucidity Institute

Американское издание подготовили

Текст: Линн Левитан, Стивен Лаберж

Редакция, оформление и подготовка к

выпуску: Стивен Лаберж

Авторы благодарят Мушкил Гуша за
содействие изданию

Трансперсональный Институт

/факс (095) 919-73-07;

 (095) 109-31-00

Русское издание подготовили

Перевод: Дмитрий Шумов

Редакция, оформление и выпуск:

Михаил Бурняшев, Владимир Майков,
Дмитрий Шумов

Все права защищены. Использование или воспроизведение любым способом этого издания или любой его части без письменного согласия издателя является нарушением авторских прав и преследуется по закону.

© 1993 The Lucidity Institute, Inc.

© Перевод, оформление. Трансперсональный Институт, 1995

Введение

Добро пожаловать в «Курс осознаваемого сновидения», разработанный Институтом осознаваемых сновидений. Цель данного Курса — выработать навыки, необходимые для того, чтобы достаточно часто видеть осознаваемые сновидения. Он подходит как тем, у кого еще не было подобных снов, так и тем, кто стремится увеличить их частоту. Упражнения основаны на результатах исследований группы Стивена Лабержа в Стэнфордском Университете и Поля Толи в Германии, приведены также дополнительные материалы, взятые из восточных учений, таких как тибетская йога сновидений.

Учебником в данной области является книга Стивена Лабержа и Ховарда Рейнголда «Исследование мира осознаваемых сновидений». В каждом разделе Курса будут даваться ссылки на необходимые для прочтения главы книги, однако, если будет желание, можете предварительно прочитать ее целиком. Несмотря на то, что в книге представлены многие из упражнений Курса следуйте приводимым ниже инструкциям, так как в них могут быть некоторые отличия.

Каждый раздел содержит материал для прочтения, подготовительные или практические упражнения, для выполнения в осознаваемом сновидении и тест самопроверки, чтобы убедиться, что вы усвоили основные моменты из прочитанного. После некоторых упражнений приведены таблицы, в которых вы можете отмечать свой прогресс. Это поможет сосредоточиться на упражнении и обеспечит обратную связь с вашими результатами. Обратная связь важна в развитии любого навыка. Регулярные записи

подскажут, когда вы действуете эффективно, а когда следует изменить подход, и придадут вам настойчивости.

Мы постоянно работаем над повышением эффективности наших программ и рассмотрим ваши пожелания, касающиеся Курса, будь то какие-то рекомендации по его усовершенствованию или просто упоминание отдельных моментов, показавшихся вам особо ценными.

Надеемся, вы получите удовольствие от этого Курса.

Ясных сновидений!

Краткие замечания по Курсу

В Курсе приведены подробные упражнения, обеспечивающие развитие навыков осознаваемого сновидения. Они глубоко погрузят вас в мир сновидений, полный новых приключений и открытий. Самоотверженность и настойчивость будут ключами к достижению поставленных вами целей в этом мире. Пять модулей Курса следуют друг за другом в порядке, обеспечивающем постепенное развитие навыков. По этой причине наилучших результатов вы добьетесь, выполняя упражнения в том порядке, в котором они приведены.

Если вы используете приборы: DreamLight, NovaDreamer или DreamLink

Хотя Курс можно пройти и не используя приборы, способствующие достижению осознаваемости, в нем содержатся инструкции по их применению, разработанные нами в стремлении облегчить развитие навыков осознаваемого сновидения. Курс призван обеспечить постепенность развития этих навыков, а также целенаправленность, необходимые для достижения успеха.

В Курсе даются сведения и упражнения по использованию приборов в процессе обучения. Эти разделы отмечены специальными символами ♦♦ для *DreamLight*'а, ❁❁ для *NovaDreamer*'а и †† для *DreamLink*'а. Найдите их, и вы увидите, что многие из инструкций содержат специфические дополнения к приводимым упражнениям, позволяя получить от них максимальную отдачу. Упражнения, в свою очередь, помогут вам получить максимум пользы от работы с прибором.

Если вы не используете приборы

Символы ♦♦, ❁❁ и †† обозначают упражнения и дополнения для тех, кто использует приборы: *DreamLight*, *NovaDreamer* и *DreamLink* в процессе обучения. Использование их не является обязательным, однако, они окажут вам ценную поддержку в развитии навыков осознаваемого сновидения. Если вы *не* пользуетесь приборами, пропустите разделы, отмеченные спецсимволами.¹

Время, требующееся на обучение

На прохождение первых четырех модулей потребуется как минимум три недели. Время, которое займет у вас пятый модуль, зависит от частоты ваших осознаваемых снов. Поэтому минимальное время, за которое можно пройти данный Курс — это четыре месяца. *Уделяйте каждому упражнению столько времени, сколько считаете достаточным, чтобы получить от него максимальную пользу.* Даже если Курс займет у вас год, достигнутые результаты будут стоить больше, чем потраченное время.

О тестах

Тесты самопроверки призваны помочь вам оценить уровень понимания основных моментов из прочитанного. Для получения от Курса максимальной пользы важно хорошо понимать концепции, лежащие в основе упражнений и техник. Выполняя тест, сначала ответьте на максимальное количество вопросов, не заглядывая в ответы. Потом

¹ По вопросам приобретения приборов обращайтесь в Трансперсональный Институт, имеющий эксклюзивное право на их распространение на территории России. — *Прим. ред.*

обратитесь к книге для поиска ответов на оставшиеся вопросы. Правильные ответы приведены в Приложении. Внимательно изучайте каждый вопрос, особенно если он вызывает у вас затруднения, пока не почувствуете, что разобрались в нем.

Краткое содержание

Первый модуль подготавливает почву для всего Курса, развивая фундаментальные навыки запоминания сновидений и понимания их природы. Чем больше снов вы запоминаете, тем более плодотворными окажутся ваши усилия по достижению в них осознаваемости. Осознание природы сновидений не менее важно, поскольку вырабатывает способность различать миры сна и бодрствования. Заключительные упражнения подготовят вас к выполнению заданий, связанных с умственной концентрацией, дав вам навыки расслабленного и сосредоточенного состояния ума.

Второй модуль развивает навыки осознаваемого сновидения. Сначала вы поставите перед собой цели по запоминанию и частоте осознаваемых сновидений и начнете заполнять диаграмму показывающую ваш прогресс. Вы научитесь входить в осознаваемое сновидение с помощью базовой техники намерения, которую можно комбинировать со многими другими методиками стимулирования осознаваемости. Предварительные упражнения подготовят вас к высоко эффективной технике МВОС.

В **третьем модуле** акцент сделан на технике мнемонического вхождения в осознаваемое сновидение (МВОС), которая, если уделить ей достаточно внимания, может сделать осознаваемое сновидение полностью подконтрольным вашей воле. В модуль входит увлекательная игра «Я помню», в которую можно играть с друзьями и которая не только демонстрирует, как трудно помнить свои намерения, но и учит специфической форме внимания, необходимой для их успешного вспоминания. За этим интенсивным тренингом памяти следует техника самовнушения, мягкий метод, который стоит применять, когда вы чувствуете недостаточно энергии для умственной концентрации. Модуль завершают упражнения на сосредоточение и визуализацию, подготавливающие вас к технике инициации осознаваемого сновидения непосредственно из состояния бодрствования.

В **четвертом модуле** вы научитесь переносить свое бодрствующее сознание в мир сна. Этот перенос осуществляется из просоночного состояния, которое само по себе мощный метод, обеспечивающий легкость вхождения в осознаваемое сновидение. Такие методы дают яркий запоминающийся опыт нахождения на грани между сном и бодрствованием, называемый иногда «внетелесным опытом».

Пятый модуль называется «Наставления путешественнику в мир сна». Первые четыре модуля научили вас входить в мир осознаваемых сновидений. Теперь, когда вы в нем освоились, специальные техники помогут получить максимум пользы от вашей практики. Вы научитесь удерживать осознаваемость и просыпаться по своему желанию. В разделе «Что стоит посмотреть и что стоит сделать» даются рекомендации по выбору оптимальных действий в первых осознаваемых сновидениях, чтобы вы почувствовали присущие этому состоянию восторг и свободу. В заключение приводится техника смены

направленности сновидений, способствующая развитию навыков использования широчайших возможностей, предоставляемых состоянием сна.

Модуль первый

Развитие чувствительности к наступлению сна

Что читать

Страницы с 7 по 53 книги «Исследование мира осознаваемых сновидений».

✦✦ Прочитайте первую главу «Руководства пользователя DreamLight'a». Материал, посвященный тестированию реальности, в основном будет пересказан во втором модуле. Если хотите, можете начать выполнять несложные упражнения на стр. 12-14 «Руководства пользователя DreamLight'a»

✦✦ Прочитайте вторую главу «Руководства пользователя DreamLight'a». Прodelайте все необходимое, чтобы научиться работе с ним.

✦✦ Перед тем как использовать в упражнениях данного модуля будильник DreamLight'a, выполните «Процедуру первой ночи» (стр. 27-30 «Руководства пользователя DreamLight'a»). Это поможет вам правильно установить его чувствительность. (Замечание: упражнение 1 можно выполнять и без использования DreamLight'a.)

✪✪ «Руководство пользователя NovaDreamer'a » целиком.

✪✪ Пройдите «Практикум по работе с переключателями NovaDreamer'a» на стр. 9-10 «Руководства».

✪✪ Перед тем как воспользоваться режимом будильника NovaDreamer'a, проведите хотя бы одну ночь в надетом приборе, следуя инструкциям под заголовком «Сон в NovaDreamer'e» на стр. 11-12. Это поможет вам правильно установить его чувствительность. (Замечание: упражнение 1 можно выполнять и без использования NovaDreamer'a.)

Упражнения

1. Запоминание снов 1-2
2. Распознавание признаков сна 1-7
3. Расслабление 1-15

Тест	1-16
-------------------	-------------

Упражнение 1: Запоминание снов

Дополнительно необходимые средства

Чистая тетрадь или блокнот для ведения журнала сновидений. См. часть 1 нижеследующих инструкций.

Введение

Для осознаваемого сновидения очень важно уметь запоминать свои сны. На первом этапе обучения необходимо развить у себя эту способность. Перед тем как приступить ко второму модулю, который познакомит вас с методиками вхождения в осознаваемое сновидение, вы должны уметь запоминать хотя бы одно сновидение за ночь. Учитывая перспективу дальнейшего роста, лучше довести эту цифру до двух или более сновидений.

На стр. 36-39 книги «Исследование мира осознаваемых сновидений» описаны разнообразные методы улучшения запоминаемости снов. Данное упражнение представляет их в структурированном виде, чтобы помочь вам правильно организовать свои усилия и определить оптимальный для вас метод. Обе части данного упражнения должны быть выполнены за один раз.

Инструкции

Часть 1: Ведение журнала сновидений.

Журнал сновидений будет самой полезной вещью в вашем деле. Он обеспечит наглядную обратную связь в процессе обучения, даст возможность не забыть сновидения, которые вы когда-то вспомнили, и потребуются для дальнейших упражнений. Ниже описано, как завести журнал сновидений. Если вы его уже ведете, проверьте по этому списку, все ли правильно вы сделали. Можете начать новый журнал, посвященный специально данному Курсу, дав себе таким образом установку на успех.

1. Купите чистую тетрадь или блокнот, внешний вид которых вам нравится и которые можно держать под рукой рядом с кроватью. Не записывайте в эту тетрадь ничего, кроме снов.

2. Подготовьте рядом с кроватью рабочее место. Оно должно включать ваш журнал сновидений, хорошую ручку, источник света и часы (желательно цифровые, для дальнейших упражнений). Если вы не хотите беспокоить светом лампы того, с кем спите, можете использовать фонарик, или ручку с подсветкой, или специальную лампу для чтения, которая крепится к тетради. Журнал и ручка должны располагаться так, чтобы их легко можно было взять, не вставая с постели.

3. Каждый вечер перед сном записывайте в свой журнал дату и время, когда вы ложитесь спать. Это настроит вас на запись сновидений.

4. Каждый раз, проснувшись и вспомнив свой сон (или его фрагмент), записывайте время и содержание сна в журнал. Посреди ночи не обязательно надолго прерывать свой сон для подробного описания сновидения, но обязательно фиксировать главные события и возникавшие у вас чувства, а также точно записывать какое-нибудь выражение или текст. Сколько бы вы ни запомнили, все равно записывайте.

5. Проснувшись утром, запишите сновидения во всех подробностях, используя ночные заметки. Каждому сновидению дайте краткий заголовок, выражающий его суть (например: «Хранитель Весны», «Оборотень»). Записывайте все, что вы вспомните по каждому сновидению, в том числе свою реакцию на события. Если какие-то картинки могут вам помочь вспомнить или точнее передать увиденное, нарисуйте их в журнале.

6. Ведите журнал сновидений на протяжении всего Курса. Записав хотя бы с десяток сновидений, можете приступать ко второму упражнению данного модуля.

Часть 2: Приемы, помогающие запоминать сновидения и рабочие таблицы

Ниже приведены приемы, способствующих запоминанию сновидений. Попробуйте каждый из них по меньшей мере дважды. После этого можете решить, какие из них вам наиболее подходят и остановиться на них. После каждой ночи заносите свои результаты в рабочие таблицы. Заполните графу «Использованные приемы», запишите количество оставшихся в памяти сновидений, а также сколько из них были осознаваемыми. Даже маленький фрагмент будет считаться за одно сновидение.

Продолжайте работать над запоминанием сновидений и заносить их количество в рабочие таблицы до тех пор, пока в течение семи ночей подряд вы не запомните хотя бы одно сновидение за ночь. Вам может потребоваться еще одна рабочая таблица, поэтому заранее сделайте ее ксерокопию. Само упражнение не прекращайте, пока не добьетесь запоминания двух или более сновидений за ночь.

Приемы, помогающие запоминать сновидения

1. *Дополнительный сон.* Спите утром на 1-2 часа дольше — это облегчит вам запоминание сновидений по двум причинам. Во-первых, дополнительный отдых повысит вашу способность к концентрации на запоминании снов. Во-вторых, относительная доля БДГ-фазы наиболее высока утром. С этой точки зрения полезнее будет позже вставать, чем раньше ложиться. Это очень эффективный прием, и его обязательно стоит практиковать, хотя бы в выходные.

2. *Создание установки.* В любом виде обучения важным компонентом является установка на обучение и совершенствование. Если вы плохо запоминаете сны, вы, вероятно, привыкли ложиться спать только с целью отоспаться, забыв обо всем. Для преодоления этой привычки вы должны принять волевое решение. Перед тем, как ложиться спать, запишите в своем журнале сновидений следующую фразу: «Я запомню все свои сны». Скажите себе: «У меня будут интересные и осмысленные сновидения».

3. *Памятки.* Поместите рядом со своей кроватью что-нибудь бросающееся в глаза, что могло бы напоминать вам о намерении запоминать сны. Это может быть все, что угодно, от надписи «Помни свои сны!» до какого-нибудь символического объекта, заставляющего вас думать о сновидениях.

4. *Задавание вопросов.* Каждый раз, просыпаясь ночью или утром, спрашивайте себя: «Что я видел во сне?» Не шевелитесь и больше ни о чем не думайте. Концентрируйтесь несколько минут на ответе на этот вопрос, пока вам в голову не придет что-нибудь. Если с первого раза у вас ничего не получится, спросите себя: «Что я только что думал или чувствовал?» Возьмите любой фрагмент, который вы вспомнили, и подумайте, что происходило перед ним. С помощью этого процесса вы сможете двигаться к началу сновидения. Если вам все равно не везет, подумайте, что вам могло бы присниться,

например, текущие дела или что-нибудь, интересующее вас, и посмотрите, вызывают ли эти мысли какие-нибудь воспоминания. Все, что придет вам в голову, записывайте в журнал.

5. *Будильник*. Если у вас очень глубокий сон и проснуться ночью, чтобы вспомнить сновидения для вас затруднительно, попробуйте ставить будильник на время, когда вы предположительно будите видеть сны. БДГ-периоды наступают через каждые 90 минут сна и удлиняются к утру, поэтому, будильник должен разбудить вас через 4.5, 6 или 7.5 часов с момента засыпания.

◆◆ ❁❁ Будильник DreamLight'a или NovaDreamer'a

Поскольку достижение осознаваемости во сне с помощью приборов основывается на их способности определять наступление БДГ-фазы, они легко могут разбудить вас в этот момент. Будильник *DreamLight'a* (см. стр. 19 и 80 «Руководства пользователя *DreamLight'a*») или *NovaDreamer'a* (см. «Руководство пользователя *NovaDreamer'a*», стр. 8, 10, 18), разбудит вас, примерно посередине сновидения. Прибор отсчитает три (*DreamLight*) или пять (*NovaDreamer*) минут с момента, когда определит, что вы видите сон (дав подсказку, если этот режим включен) и разбудит вас серией звуковых (и световых *NovaDreamer*) сигналов. Для *DreamLight'a* сигнал можно сделать «тихим» или «громким». Последний режим считается более эффективным, потому, что люди, запоминающие мало сновидений, склонны к глубокому сну. Тем не менее, на «тихом» режиме может настоять ваш партнер по постели.

◆◆ ❁❁ Использование будильника прибора в качестве вспомогательного средства для запоминания снов, без подачи подсказок

◆◆ 1. Для *DreamLight'a* установите режимы следующим образом. Режим мигания: отключить (flash off); звуковой режим: громкость 0 (Sound Volume 0); режим будильника: громко (Dream Alarm Loud).

❁❁ 1. Для *NovaDreamer'a* установите тип подсказки 0: звуковые и световые сигналы отсутствуют.

❁❁ 2. Когда перед сном вы будете устанавливать режим работы *NovaDreamer'a*, нажмите кнопку и задержите ее в этом положении в течение четырех секунд, пока не включится режим будильника. Так вы активизируете будильник, который будет включаться каждый раз через пять минут после подачи подсказки. Чтобы выключить сигнал будильника, когда проснетесь, кратко нажмите кнопку (как при тестировании реальности). Для отключения режима будильника нажмите кнопку в течение секунды. (Замечание: если установлен тип подсказки 0, вы не увидите образца подсказки, поэтому одну секунду вам придется отсчитывать самостоятельно).

◆◆ ❁❁ 3. Выполните все инструкции Упражнения 1. В рабочей таблице в графе «Использованные приемы», сделайте отметку «Будильник *DreamLight'a* или *NovaDreamer'a*» если пользуетесь соответствующим режимом прибора.

†† Подготовка к использованию DreamLink'a

В использовании *DreamLink'a* вам поможет рабочая таблица (стр. 1-5). Информацию о времени, когда вы запоминаете сны можно использовать для выбора идеального момента,

в который *DreamLink* будет подавать сигнал, стимулирующий осознаваемость. Результаты использования *DreamLink'a* могут быть еще выше, если в течение недели, до начала работы с прибором, вы соберете данные о времени наступления сновидений и сможете запоминать хотя бы два сновидения за ночь.

Рабочая таблица

Работая над Упражнением 1, заполняйте каждую ночь одну строчку рабочей таблицы. Ставьте дату. Перед тем, как выключить свет, запишите время отхода ко сну в графе «отбой». Дайте себе установку отмечать каждый момент, когда вы просыпаетесь ночью. Проснувшись, спросите себя: «Запомнил ли я что-нибудь из своих сновидений?» Затем поставьте отметку в столбце, соответствующем времени, прошедшему с момента засыпания (с интервалом примерно 20 минут). Используйте «Н», если ничего не запомнили, и «Д», если запомнили хотя бы одно сновидение. Не забудьте поставить «Д» или «Н» в конце строки, когда окончательно проснетесь.

Сосчитайте количество букв «Д» в строке и запишите его в графу «ДС». В графу «использованные приемы» запишите, какими приемами вы пользовались на протяжении ночи (дополнительный сон, создание установки, памятки, задавание вопросов, будильник, будильник *DreamLight'a* или *NovaDreamer'a*).

Продолжайте вести записи, пока в течение семи ночей подряд не будете запоминать хотя бы одно сновидение за ночь. Если вам надо хорошо выспаться, одну ночь можно пропустить. Данное упражнение гораздо важнее выполнять с соответствующим вниманием, чем выполнять его наобум, находясь в измотанном состоянии.

☞☞ Можете сосчитать количество сновидений, которые вы вспомнили в каждый из интервалов, чтобы определить наилучшее время для использования *DreamLink'a*.

Пример рабочей таблицы

Дата	Отбой	1	2	3	4	5	6	7	8	9	ДС	Исп. приемы				
1.04	23:00						д	н	д		2	намерение				
2.04	23:15		н					д	д		2	намерение				
3.04	23:05					д	д		н		2	намерение				
4.04	23:40				н					н	0	—				
5.04	23:30						д	д	д		3	намерение				
6.04	00:15		д		д			н	д	н	3	намерение				
7.04	23:30							д	д		2	намерение				
8.04	23:40				д		д		н		2	намерение				
9.04	23:40				н	н		д	д		3	намерение				
10.04	23:50				д		д			д	3	намерение				
11.04	23:30		д		д		д	д	д		5	намерение, будильник DL				
12.04	00:10		д	д	д		д		д		5	намерение, будильник DL				
...																
Итого:			3	1	2	3	1	6	1	1	4	1	1	6	1	...

[illegible]

Упражнение 2: Распознавание признаков сна

Введение

Это упражнение поможет вам полнее ощутить разницу между сном и бодрствованием. Выполнив его, вы сможете легче распознавать состояние сна изнутри его самого.

Признаки сна — это объекты или события, невозможные или невероятные в мире бодрствования. В эксперименте проведенным NightLight'ом по изучению роли признаков сна в инициации осознаваемости мы установили, что люди с большей вероятностью достигают осознаваемости во сне, если они отчетливо помнят странность его событий. Поэтому цель данного упражнения состоит в повышении способности распознавать странные события во сне.

На стр. 39-46 книги «Исследование мира осознаваемых сновидений» поясняется, почему признаки сна помогают в достижении осознаваемости и предлагается каталог признаков сна. Внимательно изучите этот раздел, чтобы понять, что такое признак сна, а затем приступайте к описанной ниже процедуре, посчитав предварительно все инструкции.

Инструкции

1. Достаньте журнал сновидений, в котором должно быть записано не менее десяти снов.

2. Прочтите десять последних сновидений и отметьте каждый *признак сна* (подчеркните или обведите овалом соответствующую фразу, чтобы ее легко было найти на странице). Помните, что *признак сна* — это любое аномальное событие, объект, обстоятельство, чувство или мысль. В качестве примера смотри образец конспекта сна на стр. 1-9.

3. В таблице «Список признаков сна» перечислите все отмеченные вами признаки и поставьте дату.

4. Классифицируйте каждый признак сна из вашей таблицы с помощью четырех категорий: осведомленность, действие, форма и обстоятельства. За описанием и примерами для каждой из категорий обратитесь к «Каталогу признаков сна» на стр. 42-45 книги «Исследование...». Образец конспекта сна на стр. 1-9 также является примером списка признаков сна, рассортированных по категориям. Подберите подходящую категорию под каждый признак сна из вашего списка.

5. Теперь начинайте работать над умением распознавать в снах разного рода причуды. Выберите две подкатегории признаков сна, из таблицы приведенной на стр. 1-9, в качестве признаков-мишеней. Как показали исследования, эти подкатегории часто бывают связаны с наступлением осознаваемости. Найдите примеры по каждой из них в «Каталоге...». Отметьте выбранные мишени в таблице на стр. 1-11, закрасив соответствующий квадратик.

6. Теперь каждую ночь ищите выбранные вами признаки-мишени в сновидениях. Делайте это в течение недели или промежутка времени (каким бы долгим он ни был), необходимого, чтобы записать не менее десяти сновидений. Занесите все примеры двух выбранных признаков-мишеней, встретившихся в ваших снах и дату соответствующего сновидения, в таблицу мишеней. Далее оцените свое понимание «странности» каждого признака с помощью шкалы осознаваемости, приведенной в таблице. Делайте это сразу

после записи содержания сна в тот же день, чтобы воспоминания о нем были как можно более свежими. Одновременно с данным заданием выполняйте задание 7-го этапа.

7. Вы проводите больше времени в бодрствовании, чем во сне, поэтому хорошо искать признаки сна, когда вы бодрствуете. Носите с собой блокнот или бумагу и записывайте все, что покажется вам достаточно странным, чтобы быть достойным признака сна. Вот примеры некоторых признаков сна из бодрствующей жизни: ваш начальник приходит в интересной новой шляпе (форма человека); меняется обстановка в кабинете вашего врача (форма места); ваш компьютер ведет себя необычно (действия объекта); вечером вы идете с другом на танцы, хотя обычно ходите в кино или ресторан (действия «эго»). Перечислите все эти аномалии в таблице «Признаки сна из бодрствующей жизни» (стр. 1-13), указав дату. Это упражнение может оказаться очень увлекательным! Обычно мы не привыкли критически оценивать окружающий нас мир, и поэтому в бодрствующем состоянии осознаем его немногим лучше, чем во сне. Помните, что если вы хотите наладить практику тестирования реальности во сне, вам следует начать с мира бодрствования. Выполняйте данный этап, пока не закончите этап 6.

✦✦ ✨ ✨ ✨ ✨ Световые сигналы: Признаки сна из бодрствующей жизни, подготавливающие вас к распознаванию подсказок DreamLight'a, NovaDreamer'a и DreamLink'a

В дополнение к признакам сна, найденным вами на этапе 7 данного упражнения, вы можете подготовиться к распознаванию во сне световых подсказок *DreamLight'a*, *NovaDreamer'a* и *DreamLink'a*. Для этого ищите в бодрствующем состоянии признаки сна, имеющие форму света.

1. Начните с выполнения 1-го этапа упражнения «Поиск световых сигналов» на стр. 13-14 «Руководства пользователя *DreamLight'a*», на стр. 16 «Руководства пользователя *NovaDreamer'a*» или стр. 00 «Руководства пользователя *DreamLink'a*». В этом упражнении требуется составить список окружающих вас источников света.

2. Ведя регулярные записи признаков сна в бодрствующей жизни, как описано на этапе 7 упражнения 2, вносите туда также источники света. Для этого зачеркните квадратик с пометкой «свет» вверху таблицы «Признаки сна из бодрствующей жизни» на странице 1-13 (помимо двух других выбранных вами категорий).

✦✦ ✨ ✨ ✨ ✨ Механические неполадки: Что если приборы не работают?!

К несчастью, а может, и к счастью доверчивых сновидцев, во сне механические устройства работают очень неустойчиво. Для пользователей *DreamLight'a*, *NovaDreamer'a* и *DreamLink'a* это проявляется или в виде несрабатывания, или в виде неправильной работы приборов. Для использования данной особенности сновидений на приборах имеется кнопка «Тестирование реальности» (Reality Test). Если она не работает, скорее всего вы спите. Чтобы привыкнуть следить за поведением прибора во сне, делайте это в состоянии бодрствования. Записывайте в таблицу «Признаки сна из бодрствующей жизни» все случаи механических неполадок дополнительно к двум другим признакам-мишеням. Примером могут служить отказы различных устройств, срабатывание их нештатным образом (что так часто случается с компьютерами), приборы с севшими батарейками или даже слишком долго не переключающийся светофор.

ПРИЗНАКИ-МИШЕНИ

Действия «эго» — вы делаете что-либо, что невозможно в мире бодрствования. Эти действия должны происходить на фоне какого-то окружения, это не могут быть мысли или чувства.

Действия объектов — неживые объекты ведут себя «невозможным» образом. Типичный пример — отказы различных устройств.

Форма человека — любые необычные особенности внешнего вида людей, в том числе, их физическая форма, прическа, одежда. Это может быть причудливая фигура, деформация внешности, или какие-нибудь невероятные превращения

Форма места — причудливая обстановка, например, расположение зданий, мебели или невероятные комбинации физических свойств окружающего мира.

Образец конспекта сна

Я на тренировке по плаванию, как будто 12 лет назад. У меня нет купальника. Я нахожу его в раздевалке и надеваю. Выйдя к бассейну, я захожу в воду, но мне мешает маленький мальчик. Я говорю ему, чтобы он ушел с дороги, но он продолжает надоедать. Бассейн превращается в море с береговой линией, похожей на дамбу. Мальчик становится на вид старше и менее надоедливым. Теперь такое чувство, будто я в него безумно влюблена.

Признаки сна из вышеприведенного примера, рассортированные по категориям:

- | | | |
|----|---|----------------------------|
| 1. | на тренировке по плаванию | ОБСТОЯТЕЛЬСТВА |
| 2. | у меня нет купальника | ОБСТОЯТЕЛЬСТВА |
| 3. | нахожу его в раздевалке и надеваю | ФОРМА |
| 4. | маленький мальчик делает мне какую-то пакость | ФОРМА |
| 5. | бассейн превращается в море | ФОРМА |
| 6. | береговой линией, похожей на дамбу | ФОРМА |
| 7. | мальчик становится на вид старше | ФОРМА |
| 8. | я в него безумно влюблена | ВНУТРЕННЯЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ |

Список признаков сна

Дата записи первого из десяти сновидений _____.

Дата записи последнего из десяти сновидений _____.

Указания: Как описано в пункте 3 упражнения 2, перечислите ниже все признаки сна, которые вы нашли в десяти сновидениях, с указанием даты. Затем зачеркните квадратик, соответствующий категории, наилучшим образом описывающей каждый признак.

[illegible]

Признаки-мишени

Дата начала сбора мишеней _____ Дата окончания сбора мишеней _____

Количество осознаваемых сновидений за этот срок _____

Зачеркните квадратики двух выбранных вами признаков-мишеней

☐ Действия «эго»

☐ Действия объектов

☐ Форма человека

☐ Форма места

Указания: Перечислите в данной таблице все признаки-мишени, найденные вами в течение недели, либо содержащиеся в десяти сновидениях (если их набор занял больше времени), как это описано в пункте 6 упражнения 2. Оцените каждую мишень по приведенной ниже шкале осознания и внесите оценку в таблицу в графу «Рейтинг».

ШКАЛА ОСОЗНАНИЯ ПРИЗНАКОВ СНА.

- 0** Ничего особенного: Вы заметили что-то странное только после того, как проснулись.
- 1** Что-то странное: Во время сна вы отметили странность признака, но не попытались ее объяснить.
- 2** Полуосознаваемость: Вы заметили во сне странную деталь и попытались объяснить ее, но это ни к чему не привело.
- 3** Осознаваемость: Вы заметили во сне странную деталь и на основе этого сделали вывод, что спите.
- 4** Сверхосознаваемость: К моменту возникновения признака сна вы уже знали, что спите.

Дата	Признаки-мишени	Рейтинг

КУРС ОСОЗНАВАЕМОГО СНОВИДЕНИЯ
МОДУЛЬ 2

[illegible]

Признаки сна из бодрствующей жизни

Зачеркните квадратики, соответствующие двум выбранным вами признакам-мишеням (♦♦ ✱✱ †† если вы пользуетесь прибором, зачеркивайте также признак «свет»).

- ☐ действия «эго» ☐ действия объекта ☐ свет
 - ☐ форма человека ☐ форма места ☐ отказы устройств

Указания: Как описано в пункте 7 упражнения 2, перечислите в этой таблице все признаки сна, найденные вами в бодрствующем состоянии и подходящие под выбранные вами категории признаков-мишеней. Продолжайте записывать эти признаки сна, пока не завершите этап 6. Таблица продолжается на следующей странице. Если вам требуется больше места, снимите с нее копию.

Дата	Признаки сна из бодрствующей жизни
Дата	Признаки сна из бодрствующей жизни

[illegible]

Упражнение 3: Расслабление

Дополнительно необходимые средства

Удобное место, где можно лечь.

Введение

Способность к расслаблению и концентрации поможет вам в выполнении упражнений по вхождению в осознаваемое сновидение в следующих модулях.

Инструкции

Прочитайте стр. 50-53 книги «Исследование...», где описаны два метода достижения расслабленного состояния ума и тела. Каждый день уделяйте немного времени этим упражнениям, хотя бы по десять минут на каждую релаксационную сессию. Попробуйте оба упражнения, чтобы определить, в каком из них вы добиваетесь лучших результатов. Учтите, что 61-точечную релаксацию не обязательно выполнять лежа, хотя мы и советуем вам это делать. Практикуйте эти упражнения до тех пор, пока не сможете с легкостью достигать спокойного расслабленного состояния. Время, необходимое для освоения этого навыка варьируется для различных людей. Пока будете работать над расслаблением, пройдите тест первого модуля и приступайте к второму модулю.

Тест

Общие сведения о тестах смотри на стр. ii Введения.

1. Обучение осознаваемому сновидению не приводит к потере ощущения разницы между сном и бодрствованием. (Да/Нет)
2. Определение онейронавта: _____
3. Два фактора, необходимые для обучения осознаваемому сновидению — это _____ и _____.
4. Из состояния сна в состояние бодрствования мы можем переносить не только знание, но и _____.
5. Когда вы спите, вы испытываете такой же богатый спектр ощущений, как и в бодрствующем состоянии. (Да/Нет)
6. В чем состоит кардинальное различие между мирами, воспринимаемыми в состояниях сна и бодрствования?

7. Сновидения гораздо более _____, чем физический мир.
8. Когда мы говорим о состояниях сна и бодрствования, мы имеем в виду осознание _____.
9. Мозг, с помощью которого мы воспринимаем мир, является продуктом биологической эволюции. (Да/Нет)
10. Поскольку знание о происходящих вокруг событий имеет громадное значение для выживания, живые существа постепенно развивали _____, что позволяло им прогнозировать, к чему в окружающем их мире стоит, а к чему не стоит приближаться.
11. Что такое прогноз? _____
12. Восприятие — это процесс _____.
13. Во время сна из окружающего мира поступает так мало _____, что вы перестаете поддерживать его сознательную модель.
14. Различия в умственной деятельности во время сна обусловлены главным образом _____.
15. Сон — это состояние пассивной отрешенности от внешнего мира. (Да/Нет)
16. Другое название активной фазы сна — _____ сон.

17. Назовите три особенности БДГ-сна _____

_____.

18. Опишите умственную активность, проявляемую на каждой из перечисленных ниже стадий сна:

Стадия 1 _____

Стадия 2 _____

Дельта _____

БДГ _____

19. Первый БДГ-период наступает примерно через _____ минут после засыпания.

20. БДГ-период наступает через каждые _____ минут.

21. Как изменяются БДГ-циклы на протяжении ночи?

22. Что продемонстрировала запись на полиграфе у испытуемого Уильяма Дементы во время сна, где он играл в настольный теннис?

23. Каким образом д-р Лаберж доказал, что осознаваемые сновидения имеют место во время БДГ-сна?

24. Стэнфордские эксперименты показали, что оценки интервалов времени во сне очень близки к реальности. (Да/Нет)

25. Объясните, как во сне вы можете пережить события, длящиеся годы.

26. Что произойдет, если во время осознаваемого сновидения задержать дыхание? _____

27. Для нашего мозга выполнение какого-либо действия во сне эквивалентно _____.

28. Почему без вашего согласия ваши сны не смогут стать осознаваемыми?

29. Личность или сновидное «эго», с которым вы отождествляете себя во сне — это (обведите): то же, что и / не то же, что и ваше бодрствующее сознание.

30. Осознаваемые сновидения являются столь же богатым материалом для толкования, что и обычные. (Да/Нет)

31. Осознаваемый сон обычно дает такой же хороший отдых, как и обычный. (Да/Нет)

32. Как следует поступить, если вы считаете, что ваши попытки увидеть осознаваемое сновидение не приводят к успеху?

33. Для обучения осознаваемому сновидению достаточно запоминать одно сновидение в неделю. (Да/Нет)

34. Приведите две причины, по которым для осознаваемого сновидения важно помнить свои сны.

(1) _____
(2) _____

35. Первый шаг в направлении лучшего запоминания снов — это _____

36. Если вы не просыпаетесь после сновидения, то скорее всего, забываете его. (Да/Нет)

37. Что такое признак сна?

38. Каковы четыре основные категории каталога признаков сна?

39. Поместите каждый из следующих признаков в соответствующую категорию каталога признаков сна. Напишите в чистой строке название категории.

- | | |
|----------|---|
| A. _____ | Моя мать превратилась в маленькую девочку. |
| B. _____ | Когда я увидел женщину, меня захлестнула невероятно мощная волна любви к ней. |
| C. _____ | Мой кот разговаривал со мной на чистом английском. |
| D. _____ | Стражем порядка в пустом концертном зале был Арнольд Шварцнеггер. |
-

Модуль второй

Сила намерения

Что читать

В книге «Исследование мира осознаваемых сновидений» прочтите:
раздел «Установка на успех» стр. 46-48;

стр. 54-70 третьей главы (до раздела «Техника МВОС»).

♦♦ В «Руководстве пользователя *DreamLight'a*» прочтите пятую главу: «Три способа осознаваемого сновидения с использованием *DreamLight'a*».

♦♦ В «Руководстве пользователя *DreamLight'a*» прочтите шестую главу: «Каталог источников света: как *DreamLight* проявляет себя в сновидениях».

♦♦ В главе третьей «Руководства пользователя *DreamLight'a*» описано, как использовать световые подсказки *DreamLight'a* для вхождения в осознаваемое сновидение. Сначала проделайте процедуры, предлагаемые для второй и третьей ночи (стр. 31-34 «Руководства»). Упражнение 2 данного модуля содержит более тонкий метод тестирования реальности, чем приведенный в «Руководстве».

❖❖ В «Руководстве пользователя *NovaDreamer'a*» прочтите раздел «Три способа осознаваемого сновидения с использованием *NovaDreamer'a*» (стр. 17).

❖❖ В «Руководстве пользователя *NovaDreamer'a*» прочтите раздел «Примеры проявления во сне световых подсказок и эффектов от нажатий кнопки *NovaDreamer'a*» (стр. 13-15).

❖❖ Начните работать с подсказками *NovaDreamer'a* для инициации осознаваемых сновидений и кнопкой тестирования реальности. Вначале тщательно выполняйте инструкции на страницах 11-12 «Руководства», озаглавленные «Сон в *NovaDreamer'e*». Упражнение 2 данного модуля научит вас тонкому методу тестирования реальности с помощью кнопки *NovaDreamer'a*.

✚✚ Прочтите от начала до конца «Руководство пользователя *DreamLink'a*». Используйте световую подсказку *DreamLink'a* для инициации осознаваемых сновидений, а также кнопку тестирования реальности. Упражнение 2 данного модуля научит вас тонкому методу тестирования реальности с помощью кнопки *DreamLink'a*.

Упражнения

1. Постановка целей	2-2
2. Вхождение в осознаваемое сновидение с помощью техники намерения	2-5
3. Развитие перспективной памяти	2-11
4. Развитие воли	2-14

Тест	2-16
------------	------

Упражнение 1: Постановка целей

Введение

Создание установки является способом явного выражения своего желания чего-либо достигнуть. Вы хотите научиться осознаваемому сновидению, чтобы развить у себя способность видеть их каждую ночь, по желанию или вам достаточно одного раза? Чтобы правильно направить усилия необходимо знать, чего вы хотите. Имея цель, будет легче оценивать свой прогресс. Если цель не достигнута, вы знаете, что необходимо изменить подход, больше работать или поставить более реальную цель. Но если вы ее достигаете, то испытываете чувство удовлетворения и завершенности.

Цели должны быть гибкими и подвергаться периодической переоценке. Например, вы поставили цель запоминать двадцать сновидений в месяц, и в первый же месяц тренировки запомнили пятьдесят, то следует поставить новую, более сложную задачу, скажем, семьдесят пять сновидений в месяц. Если вы далеки от поставленной цели, несмотря на упорное стремление ее достигнуть, то лучше понизить требования.

В постановке целей по запоминанию сновидений и желаемой частоте их осознания, а также в оценке продвижения, вам поможет диаграмма прогресса. Это аналог визуальной связи, которую использовал д-р Лаберж, обучаясь волевому контролю над снами. Она заполняется в течение года с интервалом в один месяц. Каждый день вы фиксируете число обычных и осознаваемых сновидений, которые вы запомнили. Стремитесь с каждым месяцем запоминать все больше сновидений и иметь все больше осознаваемых. Это ваша ближайшая цель. Следует поставить также перспективную цель: сколько бы вы хотели запоминать обычных и осознаваемых сновидений. Приводимые ниже инструкции научат вас пользоваться диаграммой.

Инструкции

1. *Поставьте перед собой перспективные цели по запоминанию обычных и осознаваемых сновидений.* Спросите себя, как часто вам хотелось бы это делать. Может быть каждую ночь или раз в неделю. Запишите число обычных и осознаваемых сновидений, которые вы хотели бы запомнить за месяц в пустые строки диаграммы прогресса. Используйте карандаш, чтобы в дальнейшем можно было бы скорректировать цель, если она окажется завышенной или заниженной.

2. *Повесьте диаграмму на видном месте*, так, чтобы часто видеть ее и легко подходить к ней: на стену, на доску объявлений, в спальне, в кухне или в кабинете. Не зарывайте ее в кипу бумаг.

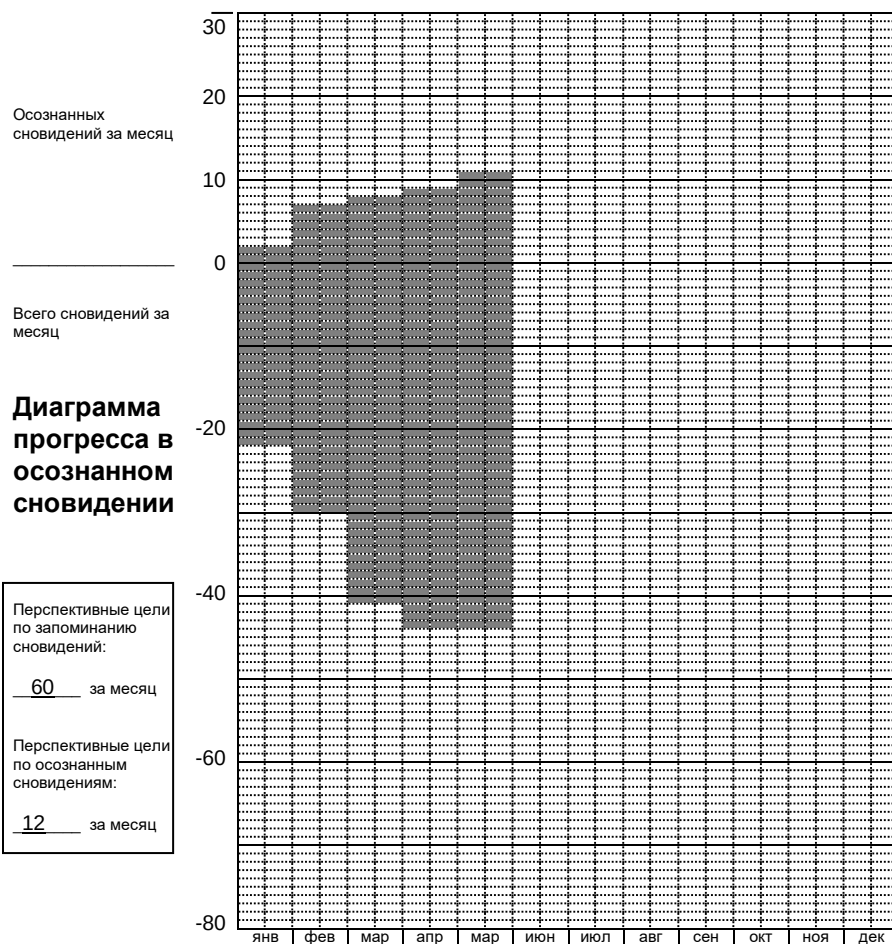
3. *Отмечайте свой прогресс.* Каждый день закрашивайте в диаграмме по одной клетке, за каждое обычное и за каждое осознаваемое сновидение, которое запомнили прошедшей ночью. Осознаваемое сновидение считается также и за обычное — учитывайте это, когда заполняете колонку обычных сновидений. Таким образом, если вы вспомнили три сновидения, одно из которых было осознаваемым, закрасьте три клетки ниже нулевой линии, где написано «Всего сновидений за месяц», и одну клетку над нулевой линией, где написано «Осознаваемых сновидений за месяц». Смотри пример на следующей странице.

4. *Подводите итоги месяца.* С началом нового месяца, начинайте заполнять следующую колонку. Ваша цель — запоминать больше снов и иметь больше осознаваемых сновидений, чем это было в прошлом месяце. Почаще смотрите на диаграмму для создания мотивации.

5. *Продолжайте работать для достижения поставленных перспективных целей.* Полезно обратить внимание на то, чем отличаются ваши действия в особенно удачные или неудачные месяцы. К примеру, частота осознаваемых сновидений может возрасти во время отпуска или в связи с использованием *DreamLight'a*, но может упасть в периоды загруженности работой или болезни. Если через месяц или два ваши перспективные цели покажутся слишком скромными (вы превысили их) или слишком заоблачными (вы не представляете, как их можно достигнуть), скорректируйте их.

6. *После достижения целей двигайтесь дальше.* Достигнув поставленных перспективных целей по запоминанию обычных и осознаваемых сновидений, поставьте себе новые. Например, если вы поставили цель запоминать сто сновидений за месяц, и достигли ее через восемь месяцев, можете приостановить практику запоминания как можно большего числа сновидений и направить усилия на запоминание большего числа их деталей или на более активное участие в них. Придумайте собственное визуальное средство регистрации успехов на новом пути.

Образец диаграммы прогресса в осознаваемом сновидении



за месец

за місяць

Упражнение 2: Вхождение в осознаваемое сновидение с помощью техники намерения

Дополнительно необходимые средства

«Индикатор реальности» — карточка размером с визитку, прилагающаяся к Курсу.

Введение

Данное упражнение посвящено технике намерения, разработанной д-ом Лабержем на основе оригинальной техники немецкого исследователя Поля Толи и помогает выработать привычку задавать в бодрствующем состоянии вопрос: «Сплю я или бодрствую?», что укрепляет намерение делать то же самое во сне. Выработанная привычка переносится в состояние сна и вы в определенное время или в случае странных событий вокруг спрашиваете: «Сплю я или бодрствую?»

Чтобы максимально сосредоточиться на данной технике, мы предлагаем несколько приемов для ее освоения и «индикатор реальности» (карточку с надписью: «А не сон ли это?») — которую нужно всегда держать при себе).

Инструкции

1. *Изучите индикатор реальности.* Достаньте карточку с надписью: «А не сон ли это?» Тщательно ее изучите; посмотрите, все ли буквы правильно написаны и на своем ли они месте. Обратите внимание на размер и начертание букв, сколько места они занимают и так далее. Теперь переверните карточку и посмотрите на чистую сторону. Переверните ее обратно и еще раз изучите надпись. Выглядит ли она точно так, как раньше? Скорее всего да, потому что сейчас вы бодрствуете, но если вы спите, вид карточки изменится. Изменения могут быть ярко выражены, но чем лучше вы изучите индикатор реальности, тем лучше справитесь с ситуацией, когда изменения не будут так очевидны.

2. *Выберите время для практики.* На следующий день запланируйте восемь событий, когда вы будете практиковать технику намерения. Это должны быть события, которые точно наступят и наступят через примерно одинаковые промежутки времени. Запишите их в таблицу «Запись намерения» на стр. 2-9. В качестве примера посмотрите таблицу на стр. 2-8. В ней десять строчек для записи событий. Последние две строки оставьте чистыми, чтобы в них можно было записать неожиданные события (см. пункт 4). Подходящими событиями могут быть:

- ♦ Когда вы одеваетесь утром.
- ♦ Когда вы первый раз приходите на рабочее место.
- ♦ За столом во время завтрака (обеда, ужина).
- ♦ Перед тем, как завести машину.
- ♦ Когда вы приходите домой вечером.
- ♦ Когда вы находитесь в продуктовом магазине или в торговом центре.
- ♦ Когда выходите из дома утром (вечером с работы).

♦ Когда вы ложитесь спать.

✦ ✦ ✨ ✨ ✨ В трех из восьми событий, выбранных для практики, предусмотрите появление каких-нибудь световых сигналов. Например:

- ♦ Когда вы включаете свет (в кухне, детской, офисе и т.д.).
- ♦ Когда видите красный свет светофора.
- ♦ Когда выходите погреться на солнышке.
- ♦ Когда включаете монитор компьютера.
- ♦ Когда видите автомобиль с включенными фарами.

3. *Утром посмотрите свой список.* Утром еще раз прочитайте список, чтобы напомнить себе, когда надо выполнять упражнение. Носите его с собой, чтобы отмечать сделанное.

4. *Практикуйте технику намерения.* Описанные ниже шаги выполняйте, когда произойдут выбранные вами события, а также в случае любых необычных или неожиданных событий, которые записывайте в строчки, оставленные пустыми. Если вам требуется больше места, сделайте дополнительные копии.

✦ ✦ ✨ ✨ ✨ Вы можете использовать в качестве ключей (подсказок) к спонтанной практике техники намерения необычные или неожиданные световые сигналы.

А. *Проверьте свое состояние.* Достаньте индикатор реальности. Внимательно изучите надпись, переверните карточку чистой стороной вверх, а затем обратно. Убедитесь, что надпись осмысленна и связна. Если достать индикатор реальности не возможно, найдите другой способ проверить свое состояние. Лучше всего для этого подходят печатные материалы — взгляните на них дважды, чтобы убедиться в их неизменности и осмысленности. Внимательно осмотритесь и спросите себя, все ли вокруг нормально и реалистично. Все ли на своем месте? Помните ли вы, как сюда попали? Если индикатор реальности (или другой текст) изменился, или окружающая обстановка кажется вам нереальной, или вы не помните, как в нее попали, то очень велика вероятность того, что ВЫ СПИТЕ. Теперь можно сделать что-нибудь невозможное...

Б. *Вообразите, что видите сон.* Если вы уверены, что бодрствуете, скажите себе: «Хорошо, сейчас я не сплю. Но если бы я спал, на что бы это было похоже?» Вообразите настолько живо, насколько это возможно, что вы видите сон. Сосредоточьтесь и представьте себе, что все ваши ощущения (слуховые, зрительные, обонятельные и осязательные): солнце, небо, люди, деревья, земля и вы сами — все это сон.

Внимательно осмотритесь и поищите признаки-мишени. Вообразите, что вам на глаза попался признак из выбранной категории мишеней. Как только сможете явственно ощутить состояние сна, скажите себе: «В следующий раз, когда я буду спать, я вспомню о том, что надо осознать, что я сплю».

В. *Вообразите, что делаете во сне заранее запланированное действие.* Решите заранее, чтобы вы хотели сделать в следующем осознаваемом сне. Можете полетать, или поговорить с теми, кто вам встретится, или попробовать сделать что-то из предложенного в книге «Исследование мира осознаваемых сновидений».

Теперь вообразите, что осознав себя во сне, вы исполняете свое желание и ощущаете возможные последствия от этого. Твердо решите, что в следующем сновидении не забудете осознать, что спите, и сделать то, что запланировали.

5. *Зафиксируйте свои действия.* Когда закончите четвертый этап, запишите в таблицу напротив соответствующего события время окончания упражнения. Смотри образец стр. 2-8.

6. *В конце дня сосчитайте, сколько раз вам удалось выполнить упражнение.* В конце дня сосчитайте число выполненных вами упражнений по созданию намерения и занесите его в таблицу. Смотри образец стр. 2-8.

7. *Выберите время для упражнений на следующий день.* Если вы выполняете данное упражнение меньше шести дней, выберите восемь событий для его выполнения завтра, как на втором этапе. Можете оставить старые, или назначить новые, основываясь на своем опыте, когда это удобнее и интереснее всего делать.

8. *Утром запишите, сколько сновидений вы запомнили, в том числе осознаваемых.* Утром запишите в таблицу, сколько сновидений, в том числе осознаваемых, вы запомнили прошедшей ночью. Смотри образец стр. 2-8.

♦♦ Тестирование реальности с помощью кнопки на маске DreamLight'a

DreamLight оборудован кнопкой тестирования реальности. Процедура ее использования очень проста. Когда на вас надет *DreamLight* и вы считаете, что бодрствуете (или подозреваете, что спите), нажмите кнопку под звездочкой на передней стороне маски (эта же кнопка включает задержку). Если вы бодрствуете и *DreamLight* исправен, то при нажатии кнопки светодиода в маске один раз мигнуть и вы услышите звуковой сигнал. Но во сне механические приборы ведут себя не так, как наяву; поэтому, если вам снится сон, где вы нажимаете «сновидный» образ кнопки, то, скорее всего, никаких сигналов не будет (ни световых, ни звуковых), либо будет только один из них. Столкнувшись с таким отказом, снимите маску и проведите тестирование реальности по полной программе, как на этапе А техники намерения. Кнопка дает возможность легкого тестирования реальности не снимая маски. Используйте ее почаще! (Помните, что каждое нажатие кнопки добавляет десять минут задержки — смотри стр. 22-23 «Руководства пользователя *DreamLight'a*»).

✿✿ Тестирование реальности с помощью кнопки на маске NovaDreamer'a

Кнопка тестирования реальности на маске *NovaDreamer'a* является важным ключом к миру осознаваемого сновидения. Каждый раз, когда вы просыпаетесь, или думаете, что проснулись в надетом *NovaDreamer'e*, кратко нажмите кнопку (меньше секунды). Если вы на самом деле проснулись, светодиоды один раз мигнут и вы услышите звуковой сигнал. Если вы спите, то, скорее всего, сигнала не будет — ни светового, ни звукового. Может произойти что-нибудь еще. Если вы ничего не видите и не слышите, либо воспринимаемые вами сигналы отличаются от тех, что должны быть, снимите маску и проведите тестирование реальности по полной программе, как на этапе А техники намерения. *Помните, что это надо делать каждый раз, когда вы думаете, что проснулись.* (Замечание: Каждое нажатие кнопки добавляет десять минут задержки. Если вы нажимали кнопку достаточно часто и ввели задержку большую, чем вам нужно, нажмите кнопку и задержите ее в нажатом положении на одну секунду, чтобы сбросить задержку на ноль. О деталях процедуры установки задержки смотри «Руководство пользователя *NovaDreamer'a*»).

†† Тестирование реальности с помощью кнопки на маске DreamLink'a

Кнопка тестирования реальности *DreamLink'a* является очень важным ключом к миру осознаваемого сновидения. Нажимайте ее каждый раз, когда просыпаетесь, или думаете, что проснулись в надетом *DreamLink'e*. Если вы действительно бодрствуете, светодиоды мигнут один раз, и вы услышите щелчок кнопки. Если вы спите, то при нажатии кнопки светодиоды, скорее всего, не зажгутся или вообще ничего не случится. Если светодиоды не мигают, или происходит что-то другое, снимите *DreamLink* и проведите тестирование реальности по полной программе, как на этапе А техники намерения. Не забывайте делать это каждый раз, когда считаете, что проснулись. (*Замечание:* каждое нажатие кнопки добавляет десять минут задержки. Если вы не хотите больше увеличивать время задержки, нажмите кнопку и задержите ее в нажатом положении на одну секунду для сброса задержки на ноль. Подробности смотри в «Руководстве пользователя *DreamLink'a*».)

Рабочая таблица для техники намерения

Указания: Как уже упоминалось в упражнении 2 и демонстрируется ниже в примере, данная таблица используется для отслеживания вашего прогресса в выполнении техники намерения. В крайней левой колонке записывайте дату дня, следующего за тем, когда вы выполняете данное упражнение. Запишите восемь событий, выбранных вами на втором этапе. В день эксперимента, когда события происходят и вы выполняете упражнение, записывайте время его окончания. Если вы выполняете упражнение, когда случается что-нибудь странное, не включенное в список, охарактеризуйте это событие в двух последних строчках, указав время. В конце дня запишите общее количество проделанных упражнений в четвертую колонку. Оставшиеся две заполните на следующее утро, указав, сколько сновидений вы запомнили, в том числе осознаваемых. Поскольку осознаваемое сновидение считается и за обычное, их число должно быть меньше или равно общему количеству сновидений.

Образец заполнения рабочей таблицы

День и дата	События, когда выполнялась техника намерения	Время оконч. упр.	Сколько упр. проделано за весь день	Сколько сновидений запомнилось	Число осознаваемых сновидений
День 0 Дата: <u>12/31/90</u>	1 Как только я проснулся	7:15	<u>10</u>	<u>3</u>	<u>1</u>
	2 Сидя за завтраком	8:05			
	3 В автобусе по пути на работу	8:45			
	4 В кафетерии за обедом	12:30			
	5 Уходя с работы	17:10			
	6 Готовя ужин	18:20			
	7 Во время просмотра вечерних новостей	23:15			
	8 В постели перед сном	00:05			
	9 Крупный скандал на работе	10:40			
	10 Жена принесла домой котенка	18:40			

День и дата	События, когда выполнялась техника намерения	Время оконч. упр.	Сколько упр. проделано за весь день	Сколько сновидений запомнилось	Число осознанных сновидений
День 1 Дата: _____ _____	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
День 2 Дата: _____ _____	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
День 3 Дата: _____ _____	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				

День и дата	События, когда выполнялась техника намерения	Время оконч. упр.	Сколько упр. проделано за весь день	Сколько сновидений запомнилось	Число осознанных сновидений
День 4 Дата: _____ _____	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
День 5 Дата: _____ _____	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
День 6 Дата: _____ _____	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				

Упражнение 3: Развитие перспективной памяти

Введение

Техника мнемонического вхождения в осознаваемое сновидение (МВОС) является эффективным методом инициации осознаваемости. Однако, для успешного ее использования требуется хорошо помнить то, что вы запланировали (перспективная память). Данное упражнение по развитию памяти подготовит вас к практике МВОС.

В большинстве случаев не представляет труда вспомнить, что нам надо делать. Так бывает когда действие связано с хорошо закрепленной привычкой (когда вы в последний раз забывали одеться утром?) или в случае планирования событий, имеющих первоочередное значение и требующих длительных приготовлений (например, вы не забудете, что завтра женитесь). Перспективное запоминание начинает вызывать затруднения, если планируемое действие не знакомо и нет напоминающей о нем подсказки. Например, трудно вспомнить по пути домой, что надо купить молока, если вы не делаете это ежедневно. В таких случаях выручает письменная памятка, но во сне, к сожалению, такой памяткой воспользоваться нельзя и поэтому вспомнить намерение во сне непростая задача. Даже если в бодрствующем состоянии уделять много внимания приготовлениям — журнал сновидений, специальные памятки, напоминающие о поставленной цели, и так далее — во сне мы попадаем в другой мир, теряя связь с подсказками. Один из способов обойти данное затруднение — это выработать привычку проверять свое состояние. Это цель техники намерения. Другой способ состоит в развитии перспективной памяти, с тем чтобы нам не требовалось внешних подсказок, напоминающих о том, что мы спим. Третий состоит в использовании прибора, выдающем «подсказку» в виде мигающего света, которая проникает в сон. Но и в этом случае улучшение перспективной памяти помогает распознать подсказку прибора во сне и выполнить тестирование реальности.

Техника МВОС связана с перспективной памятью. Как правило, во сне память работает хуже, чем наяву. Поэтому предварительно следует улучшить перспективную память. Следующее упражнение поможет вам развить способность не забывать то, что надо сделать.

Инструкции

1. *Запомните события-мишени.* В таблице «События-мишени для тренировки перспективной памяти» на стр. 2-12, даны события-мишени на семь дней. Проснувшись утром, прочитайте события-мишени на текущий день. Запишите их и положите листок куда-нибудь, чтобы в течение дня не попался вам на глаза.

✦✦ ✪✪ ✠✠ Список событий-мишеней содержит одну мишень для работы с прибором. Отслеживайте ее наряду с другими.

2. *Ищите вокруг себя события-мишени и проводите проверку состояния.* В течение дня ищите события-мишени. Целью является зафиксировать *первое* появление каждого события. Заметив его, проведите проверку состояния, как на четвертом этапе техники намерения. Нацельтесь обращать внимание на каждую мишень один раз — во время первого ее появления.

3. *Отметьте «попадания» и «промахи».* Отметьте результаты таблицы для развития перспективной памяти. В конце дня или когда встретите все мишени, запишите, какие из них вы заметили вовремя (попадание), а какие нет (промах), зачеркнув соответствующие клетки в таблице. Помните, что попаданием считается, если вы заметили мишень, когда

она возникла в первый раз. Если вы пропустили этот момент и осознали это потом, то это считается неудачей, даже при условии правильной реакции в последующие моменты появления мишени. Если вы уверены, что мишень не появлялась в течение дня, зачеркните клетку «Не появилась».

4. *Сосчитайте количество «попаданий».* Запишите количество попаданий в колонку «Число попаданий». Каждый день старайтесь попасть в как можно большее число мишеней, пока не сможете «поражать» все четыре.

5. *Продолжайте выполнять упражнение в течение семи дней.* На следующий день повторите этапы 1-4 с мишенями для второго дня. Выполняйте это упражнение в течение семи дней, после чего переходите к упражнению 4.

События-мишени для тренировки проспективной памяти

Указания

Каждое утро читайте только мишени наступающего дня, после чего не смотрите в список до вечера. В конце дня подсчитайте количество попаданий и промахов. Исчерпывающие инструкции даны перед рабочей таблицей для развития проспективной памяти.

Мишени первого дня

1. Я вижу животное.
 2. Я вижу свое отражение в зеркале.
 3. Я включаю свет.
 4. Я вижу цветок.
- ♦♦ ✿✿ ♣♣ Я выхожу на солнышко.

Мишени второго дня

1. Я пишу.
 2. Я чувствую боль.
 3. Я слышу свое имя.
 4. Я что-нибудь пью.
- ♦♦ ✿✿ ♣♣ Я вижу мигающий свет.

Мишени третьего дня

1. Я стою в очереди.
 2. Я слышу музыку.
 3. Я что-нибудь выбрасываю.
 4. Я слышу смех.
- ♦♦ ✿✿ ♣♣ Я смотрю на экран телевизора.

Мишени четвертого дня

1. Я включаю телевизор или радио.
 2. Я вижу овощи.
 3. Я вижу красную машину.
 4. Я достаю деньги.
- ♦♦ ✿✿ ♣♣ Я выключаю свет.

Мишени пятого дня

1. Я что-нибудь читаю.
 2. Я проверяю время.
 3. Я ловлю себя на том, что мечтаю.
 4. Я слышу телефонный звонок.
- ♦♦ ✿✿ ♣♣ Я вижу неоновую вывеску.

Мишени шестого дня

1. Я открываю дверь.
 2. Я слышу пение птиц.
 3. Я пользуюсь туалетом.
 4. Я вижу звезды.
- ♦♦ ✿✿ ♣♣ Я вижу сигнал светофора.

Мишени седьмого дня

1. Я вставляю ключ в замок.
 2. Я вижу или слышу рекламу.
 3. Я ем фрукты.
 4. Я вижу велосипед.
- ♦♦ ✿✿ ♣♣ Я включаю прибор.

Таблица для развития проспективной памяти

Указания: Данная таблица предназначена для отслеживания вашего прогресса в развитии проспективной памяти. В крайней левой колонке записывайте дату, когда вы выполняете упражнение. В конце дня отметьте, сколько событий-мишеней вы заметили, сколько пропустили и сколько вообще не появилось, поставив крестик в соответствующей колонке. Число «попаданий» запишите в крайнюю правую колонку. Старайтесь каждый день «попасть» в как можно большее число мишеней, пока не сможете «поразить» все четыре. В таблице «день 0» приведен в качестве примера.

День и дата	Мишень	Попадание	Промах	Не появилась	Число попаданий
День 0 Дата: <u>1/11/91</u>	1	x			2
	2	x			
	3		x		
	4			x	
День 1 Дата: _____	1				_____
	2				
	3				
	4				
День 2 Дата: _____	1				_____
	2				
	3				
	4				
День 3 Дата: _____	1				_____
	2				
	3				
	4				
День 4 Дата: _____	1				_____
	2				
	3				
	4				
День 5 Дата: _____	1				_____
	2				
	3				
	4				
День 6 Дата: _____	1				_____
	2				
	3				
	4				
День 7 Дата: _____	1				_____
	2				
	3				
	4				

Упражнение 4: Развитие воли

Дополнительно необходимые средства

Три чистых листа бумаги 8.5 x 11 см.

Введение

Для обучения осознаваемому сновидению вы должны уметь усилием воли доводить до конца начатое дело. Это, как правило, требует дисциплины, то есть способности продолжать работу несмотря на отсутствие сиюминутного успеха. Таким образом, если вы хотите похудеть, вы едите меньше калорийной пищи (даже если она вам больше нравится) и больше двигаетесь (даже если вам тяжело). Но многим людям не удаются задания, требующие дисциплины, или силы воли, поскольку они не развили способности работать при отсутствии сиюминутной выгоды или угрозы наказания.

Обучение осознаваемое сновидение может потребовать значительных усилий. Для достижения результатов необходимо старательно выполнять упражнения. И если не удастся быстро освоить технику намерения, технику МВОС, или какую-то другую, вы не должны бросать тренировки. Их необходимо *продолжать*, с уверенностью, что через какое-то время поставленные цели будут достигнуты. Упражнения, развивающие волю, помогут вам развить способность доводить до конца дело, не сулящее очевидной выгоды.

Инструкции

1. Прочтите на стр. 2-14 описание «бесполезных упражнений» (А-Д).
2. В таблице озаглавленной «План упражнений по развитию воли» представлен план ежедневных «бесполезных упражнений». Неукоснительно следуйте ему — это само по себе дисциплинирует.
3. В соответствии с планом выполняйте каждое упражнение в точности как описано. Лучше всего это делать, когда вы один (за исключением упражнения Д), чтобы не превращать упражнение в забаву или не чувствовать себя неловко (это будет уже совсем другой тип упражнения).
4. На каждый день планом предусмотрено от одного до трех упражнений. Прежде чем перейти ко второму дню, вы должны закончить все упражнения первого дня и так далее. Если в какой-то день вам не удалось до конца выполнить какие-то упражнения, необходимо пройти заново всю программу этого дня на следующий день. Не делайте в день более одной серии упражнений (например, не совмещайте упражнения первого и второго дня). Выполнив задания текущего дня, то есть уделив им достаточно времени или достаточное число раз повторив, занесите текущую дату в «План упражнений по развитию воли». На завтра можете приступить к упражнениям следующего дня.

«Бесполезные упражнения»

А. На чистом листе бумаги напишите сто раз: «Я должен добиться осознаваемости». Каждую строчку пишите аккуратно, не позволяйте почерку становиться небрежным. Упражнение выполните за один присест, не прерываясь.

Б. Переложите сто кусочков бумаги из одной коробки в другую, по одному, медленно и целенаправленно. Выполните упражнение за один подход, не прерываясь.

В. Пойдите на стул пять минут подряд. Не позволяйте себе в это время ничего делать — ни читать, ни разговаривать, ни смотреть телевизор.

Г. В течение пяти минут повторяйте спокойно, но отчетливо, отбивая ритм: «Я *сделаю это*».

Д. поприветствуйте пять людей, с которыми вы до этого ни разу не разговаривали. Если это является частью вашей работы, поприветствуйте пять людей, которых вы не могли бы поприветствовать при других обстоятельствах.

План упражнений по развитию воли

Указания: Прочтите и соблюдайте инструкции к упражнению 4. Выполняйте «бесполезные упражнения» в порядке, приведенном ниже. Точно следуйте указаниям для каждого упражнения. Когда полностью завершите все упражнения текущего дня, заполните колонку «дата выполнения».

День	Бесполезные упражнения	Дата выполнения
1	А. Напишите сто раз: «Я должен добиться осознаваемости».	
2	А. Напишите сто раз: «Я должен добиться осознаваемости». Б. Переложите сто кусочков бумаги из одной коробки в другую.	
3	А. Напишите сто раз: «Я должен добиться осознаваемости». Б. Переложите сто кусочков бумаги из одной коробки в другую. В. Пойдите на стул пять минут подряд.	
4	Б. Переложите сто кусочков бумаги из одной коробки в другую. В. Пойдите на стул пять минут подряд. Г. В течение пяти минут отчетливо повторяйте: «Я <i>сделаю это</i> ».	
5	В. Пойдите на стул пять минут подряд. Г. В течение пяти минут отчетливо повторяйте: «Я <i>сделаю это</i> ». Д. поприветствуйте пять незнакомых людей.	
6	Г. В течение пяти минут отчетливо повторяйте: «Я <i>сделаю это</i> ». Д. поприветствуйте пять незнакомых людей.	
7	Д. поприветствуйте пять незнакомых людей.	

Тест

Общие сведения о тестах см. стр. ii Введения.

1. Осознаваемое сновидение является разновидностью _____ практики.
2. Одним из важнейших открытий психологии является создание установки на выполнение задания. (Да/Нет)
3. Ваши личные цели следует (отметить все подходящие продолжения):
 - а. ясно определить, назначив, если можно, конкретные сроки.
 - б. ставить в легко реализуемой форме, чтобы не возникало разочарований.
 - в. ставить в виде, допускающем мотивацию на короткий и на длительный срок.
 - г. поставить, а потом игнорировать, чтобы не привязываться к срокам.
4. Если вы считаете, что обучиться осознаваемому сновидению трудно, у вас может уйти на это много времени. (Да/Нет)
5. Спите ли вы в данный момент? (Да / Нет)
Откуда вы это знаете? _____

6. То, о чем вы обычно думаете и что делаете во сне — это то, что вы привыкли думать и делать _____
7. Что такое тестирование реальности? _____

8. Что такое «критический вопрос» Толи? _____

9. Критический вопрос следует задавать каждый раз, когда ситуация кажется _____.
10. Во сне человек всегда рассуждает здраво. (Да/Нет)
11. Какое из следующих действий надежнее всего работает при проверке состояния? (отметить одно):
 - а. оглядеться, чтобы понять, реально ли выглядит мир вокруг.
 - б. ущипнуть себя.
 - в. попытаться полететь.
 - г. прочитать текст.
 - д. спросить кого-нибудь, спите ли вы.
12. Что такое «последнее слово при проверке состояния»? _____

13. Тибетские буддисты уже более тысячи лет используют для вхождения в осознаваемое сновидение выработку во время бодрствования состояния сознания, которое переводит их в состояние сна. (Да/Нет)

14. Техника силы намерения требует, чтобы вы в течение дня при любых обстоятельствах непрерывно думали, что _____

15. Осознаваемые сновидения редко случаются без _____

16. Технику намерения следует практиковать в ранние утренние часы, либо в заключительной фазе периода сна. (Да/Нет)

17. Техника намерения делает акцент на визуализации процесса вхождения в осознаваемое сновидение и пребывания в нем. (Да/Нет)

18. Какие из приводимых ниже этапов не относятся к технике намерения? (отметить все):

а. планирование заранее времени проверки состояния.

б. задавание себе вопроса: «Сплю я или бодрствую?» — при любых странных событиях.

в. возможно более ярко представить, что вы спите.

г. поиск вокруг признаков сна.

д. воображать свои действия, которые вы запланировали на ближайшее осознаваемое сновидение.

е. просьба к своему гуру помочь вам осознать состояние сна.

ж. твердое решение осознать свое состояние, когда вы будете спать.

19. С помощью какой техники д-р Лаберж смог научиться входить в осознаваемое сновидение по своей воле? _____

20. Память о том, что вам надо сделать в будущем, называется _____ памятью.

21. Визуализация того, как вы осуществляете свои намерения, усиливает ассоциативную связь между вашими будущими действиями и обстоятельствами, при которых они будут происходить. (Да/Нет)

22. Если вы хотите помнить о том, что надо сделать во сне, вам надо уметь не забывать о том, что надо сделать _____.

23. Как и другие органы и функции, волю можно развить путем _____.

24. А. Перечислите три проблемы, возникающие из-за того, что у вас меньше силы воли, чем могло бы быть:

Б. Назовите три пути использования вашей возросшей силы воли:

Модуль третий

Вспоминая будущее

Что читать

В книге «Исследование мира осознаваемых сновидений» прочтите:
стр. 71 — 75 («Техника МВОС» и «Техники самовнушения и гипноза»);
пятую главу «Структура сновидений» (стр. 105 — 122).
стр. 271 — 273, «Упражнение: концентрация на свече» и «Упражнение: тренировка
визуализации».

Упражнения

1. Игра «Беру, но помню»	3-2
2. Простая медитация на сосредоточение	3-3
3. Техника МВОС	3-5
4. Техника самовнушения	3-10
5. Сосредоточение и визуализация	3-11

Тест	3-13
-------------------	------

Упражнение 1: Игра «Беру, но помню»

Введение

В втором модуле вы тренировали перспективную память запоминая некоторые события, на которые надо обратить внимание. Данное упражнение повысит вашу способность осуществлять свои намерения в заданной ситуации, что требуется в работе над техникой МВОС.

В игру «Беру, но помню» играют двое или большее число людей. Игра имеет две цели: а) не забыть сказать: «Беру, но помню», когда другой игрок вам что-нибудь вручает, и б) улучшить момент и вручить что-нибудь другому игроку, так, чтобы он не заметил и не сказал: «Беру, но помню».

Наш вам совет — не считайте эту игру легкой! Играя в нее, вы обнаружите, как много времени вы действуете бессознательно — на «автопилоте». Прежде чем вы выработаете у себя привычку помнить, вам, вероятно, придется всерьез пообещать себе, что вы действительно сделаете это! Через некоторое время вы поймете, что нужно делать, чтобы давать себе такого рода обещания. Это подскажет вам, как сформировать у себя установку на осознание состояния сна и закрепить ее, что является основным моментом техники МВОС. Путь к успеху в игре «Беру, но помню» делится на характерные стадии. Поначалу наблюдайте за собой, чтобы понять, что вы думаете и чувствуете, когда ошибаетесь, или что происходит с другими при аналогичных обстоятельствах. При определенных условиях ошибаются даже самые опытные игроки. Как правило, это происходит, когда ваше внимание захвачено другой задачей, мыслью или эмоцией. Аналогичным образом, существуют ситуации, в которых вы с большой вероятностью пропустите указания на то, что спите, будь то признаки сна или подсказки *DreamLight'a*.

Инструкции: Как играть в «Беру, но помню»

Найдите себе друга или группу друзей, с которыми вы будете видеться несколько раз в день. Это должны быть люди в присутствии которых вы чувствуете себя свободно, не боитесь попасть впросак или поставить их в неловкое положение. Среди них должен быть по крайней мере один человек, с которым вы сможете по-настоящему поработать. Раздайте всем, включая себя, ксерокопии «карточки участника» и прочитайте всем вслух приведенные ниже правила игры.

Правила игры

1. В течение последующих пяти дней всякий раз, когда один из участников вручает что-либо другому, тот должен сказать: «Беру, но помню». Передача должна происходить из рук в руки. Нет необходимости «помнить», если предмет кладется на какую-либо поверхность перед вами, вам на колени или в сумку, которую вы держите. Если обстановка не позволяет сказать: «Беру, но помню», получатель может подмигнуть так, чтобы смысл этого действия был понятен дающему.

2. Если получатель не говорит «Беру, но помню», дающий указывает ему на его промах и ставит в одну из клеток его карточки свои инициалы и текущую дату. (Смотри в качестве примера первую клетку «карточки участника»).

3. Целью является собрать как можно меньше инициалов в своей карточке.

4. Если вы все же ошиблись и другой участник внес в вашу карточку свои инициалы, вы имеете возможность убрать одну букву, если в другой раз отреагируете правильно. Если вас поймали на том, что вы забыли сказать: «Беру, но помню», но в следующий раз вы не забыли этого, пусть игрок, предоставивший вам возможность отыгаться, уберет один инициал из вашей карточки (просто перечеркнет его).

5. Через пять дней определяется победитель — игрок с наименьшим количеством невычеркнутых инициалов в карточке. Перед началом игры договоритесь о призе победителю, которым его награждает остальная часть группы (или партнер, если вас двое). Это может быть, например, ужин или массаж.

Карточка участника

Д.Ш. 1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40

Заполнение карточки: Если кто-то ловит вас на забывчивости, то он ставит свои инициалы в один квадрат сверху. Если вы не забыли сказать: «Беру, но помню», то пусть игрок, вручивший вам предмет, зачеркнет один из инициалов в вашей карточке. В первой клетке показан пример.

Упражнение 2: Простая медитация на сосредоточение

Дополнительно необходимые средства

Удобное место, где можно сидеть или лежать.

Введение

Для успешной практики МВОС необходимо уметь сосредотачиваться. Нашему уму свойственно блуждать, внимание мечется туда-сюда, от мысли к мысли, от чувства к чувству, увлекаемое в разные стороны изменениями, постоянно происходящими в окружающем мире, и нашими многочисленными житейскими заботами. Даже если в состоянии бодрствования спокойно мы сидим или лежим, в наших мыслях эхом отдается

недавний опыт, мы мечтаем или обдумываем повседневные заботы. В состоянии сна происходит то же самое — события в сновидении захватывают наше внимание и наши мысли и чувства начинают работать на их развитие. Результатом являются сновидения.

Сильная тенденция внимания переключаться на каждое новое событие или ассоциацию делает затруднительным сосредоточение на одной мысли дольше, чем на несколько минут. Особенно если мы лежим в постели и наши мысли и чувства не поглощены работой, имеющей осязаемые результаты в физическом мире. Например, совсем не сложно просидеть два часа, работая над деловым отчетом, обдумывая его детали и практически не обращая внимания на окружающие события — игры детей на улице или разговоры сослуживцев. Однако, просидеть два часа ничего не делая, думая только о своем намерении увидеть осознаваемое сновидение, для большинства из нас будет довольно сложно.

Если бы мы по несколько часов могли сосредоточенно думать о своих намерениях, то наверняка смогли бы их осуществлять. К счастью, такая невероятная степень умственного сосредоточения не нужна; для успешного применения техники МВОС достаточно примерно двадцати минут концентрации.

В предыдущих упражнениях вы научились всему, что нужно для создания установки на запоминание. Сейчас вы получите навык сосредоточения, чтобы быть уверенным, когда будете практиковать технику МВОС, что ваше намерение помнить о том, что вы спите, будет доминирующей мыслью в засыпающем мозгу.

Упражнение представляет простую форму медитации на сосредоточение. Оно поможет вам удерживать ум от блуждания. Практикуйте его ежедневно на протяжении недели. Старайтесь с каждым разом увеличивать время сосредоточения, занимайтесь минимум по двадцать минут. Через неделю можете выполнять данное упражнение, когда хотите расслабиться, успокоиться и очистить ум.

Инструкции

1. *Расслабьтесь.* Лягте или сядьте поудобнее. Если вас клонит ко сну, то лучше сидеть. Выполните упражнение на расслабление, например, технику 61-точечной релаксации, чтобы снять все физические напряжения.

2. *Дыхание.* Выполните «горшкообразное» дыхание, описанное на странице 92 книги «Исследование мира осознаваемых сновидений». Дышите так несколько минут, пока оно не станет глубоким, ритмичным и автоматическим.

3. *Считайте свои дыхания.* Теперь начите считать свои дыхания:

- ♦ На вдохе произносите про себя «один», и рисуйте в уме висящую перед вами цифру «1». Постарайтесь увидеть изображение настолько явственно, насколько это возможно.
- ♦ На выдохе созерцайте воображаемую цифру «1» и больше ни о чем не думайте.
- ♦ На следующем вдохе отведите внимание от единицы, дайте ей исчезнуть; произнесите про себя «два» и нарисуйте в уме цифру «2».
- ♦ На выдохе созерцайте двойку и думайте только о ней.
- ♦ Продолжайте, пока не дойдете до «9», после чего начните снова с «1».

4. *Не поддавайтесь помехам.* Вам в голову, будут лезть всякие посторонние мысли. Игнорируйте их. Делайте это пассивно, не теряя душевного равновесия и не пытаясь изгнать их насильно. Просто отметьте про себя: «вот мысль», а затем отрешитесь от нее и вернитесь к счету.

5. *Продолжайте.* Продолжайте процесс сосредоточения до тех пор, пока будете чувствовать себя комфортно или пока не захотите остановиться. С каждым днем немного

увеличивайте время упражнения, пока не сможете с легкостью выполнять его в течение двадцати минут.

Упражнение 3: Техника МВОС

Введение

Аббревиатура МВОС расшифровывается как «мнемоническое вхождение в осознаваемое сновидение». Мнемоника — это помощь со стороны памяти, поэтому естественно, что техника МВОС базируется на запоминании. Ее основа состоит в необходимости помнить намерение осознать себя во сне. В течение последних нескольких недель с помощью различных упражнений вы подготовили себя к успешной практике МВОС, улучшив способность только умственными усилиями (без письменного напоминания) реализовывать в будущем то, что вы запланировали и повысив силу своего сосредоточения.

МВОС стоит усилий, затрачиваемых на ее освоение. Исследования показали, что эта техника является, возможно, самой эффективной (после использования *DreamLight*'а или *NovaDreamer*'а) и способна в значительной степени улучшить результаты, достигаемые с помощью прибора.

Поскольку МВОС практикуется ночью, то она очень эффективна для иницирования нескольких осознаваемых сновидений. Ее целью является достижение осознаваемости в ближайшем сновидении. Практикуя МВОС перед каждым БДГ-периодом, вы можете достигать осознаваемости в четырех-пяти сновидениях за ночь. Если вы хотите научиться входить в осознаваемое сновидение по желанию, то есть, когда захотите, лучше выбрать эту технику. Но знайте, что МВОС требует максимальной сосредоточенности и возможности несколько раз просыпаться ночью, поэтому лучше всего ее практиковать если вы имеете возможность не ограничивать время сна.

Ниже приведены этапы практики МВОС. Она выполняется днем, перед сном и ночью во время пробуждения из сна. Это дает возможность наращивать мастерство МВОС, когда ваш ум находится в наилучшей форме — развернутого бодрствования — с тем, чтобы вы знали, что делаете, проснувшись с мутной головой посреди ночи.

Инструкции

Замечание: Проводите дневную практику и вечернюю практику по отдельности, в разные дни. После приступайте к ночной практике, уделив ей как минимум пять ночей.

Дневная практика

1. *Запомните сон.* Утром, после пробуждения запишете ночные сновидения, выберите одно из них, в котором вы действительно хотели бы достигнуть осознаваемости. Запомните его во всех деталях, чтобы потом можно было представить себя живущим в его обстановке.

♦♦ ☙☙ ☼☼ Перед тем как приступить к данному упражнению проведите ночь в приборе, установленном в режим подсказки, чтобы запомнить ее проявление в сновидениях. Сон для запоминания на первом этапе лучше выбрать тот, в котором проявилась подсказка. Тем не менее, если такого сна вы не запомнили, можете взять любой другой и на подходящем этапе упражнения вообразить в нем подсказку.

2. *Выберите время для практики.* Выберите двадцать минут для дневной практики МВОС. В это время вы должны быть один в тихом месте, в удобном кресле. В это время постарайтесь быть бодрым, не засыпать.

3. *Сядьте и расслабьтесь.* В выбранное время сядьте и устройтесь поудобнее. Выполните упражнение на расслабление (нарастающую или 61-точечную релаксацию со стр. 51 — 53 книги «Исследование мира осознаваемых сновидений». Когда устранили все телесные напряжения, приступайте к этапу 4.

✦✦ ✨ ✨ ✨ Во время дневной практики надевайте *DreamLight*, *NovaDreamer* или *DreamLink* не включая их. Это включит в вашу мнемоническую инициацию ощущение надетого прибора.

4. *Выполните технику МВОС.*

А. *Вспомните свой сон.* Сидя с закрытыми глазами, восстановите в памяти выбранный вами утром сон. Снова представьте себя в нем. Вспомните, что вы ощущали во сне, о чем думали, что видели, слышали и т.д.

Б. *Сконцентрируйтесь на своем намерении.* Восстановив в уме обстановку, звуки и чувства сновидения, сконцентрируйтесь на мысли: «Следующий раз, когда я увижу сон, я пойму, что сплю». Вспомните, как вы успешно давали себе установку на запоминание в упражнении на перспективную память третьего модуля, в игре «Беру, но помню» и используйте этот навык сейчас.

В. *Постарайтесь увидеть, как вы осознаете состояние сна.* Визуализируйте, как вы приобретаете во сне осознаваемость, аналогично тому, как вы только что визуализировали себя в его обстановке. Выберите один из признаков сна и вообразите, как вы сталкиваетесь с ним и понимаете, что все происходящее сон. (✦✦ ✨ ✨ В качестве признака сна в визуализации используйте подсказку *DreamLight*'а или *NovaDreamer*'а — ту, что вы видели в реальном сне, либо воображаемую. Представьте себе, что она возникает сразу вслед за реально имевшим место признаком сна.) Почувствуйте восторг от осознаваемости. Продолжайте воображать, что вы делаете во сне то, что запланировали на этот случай.

Г. *Удерживайте сосредоточенное состояние.* Циклически двигайтесь по этапам А, Б, В, визуализируя сновидение, концентрируясь на своем намерении и процессе приобретения осознаваемости. Удерживайте свой ум сфокусированным на этих задачах, не позволяя ему переходить на другие мысли, как вы это делали в упражнении 2. Продолжайте в течение двадцати минут.

5. *Сделайте отметку о своем упражнении.* В строку «дневная практика» в таблице, озаглавленной «Рабочая таблица для практики МВОС», запишите дату вашей дневной практики, время ее начала и продолжительность (в минутах). На следующее утро запишите, сколько обычных и осознаваемых сновидений вы запомнили за ночь (смотри образец в конце инструкций).

Вечерняя практика

1. *Запомните сон.* Как и во время дневной практики, запомните утром одно ночное сновидение, в котором вы хотели бы достигнуть осознаваемости.

✦✦ ✨ ✨ ✨ Как и во время дневной практики, перед началом данной части упражнения постарайтесь запомнить сон, в котором присутствуют подсказки от *DreamLight*'а, *NovaDreamer*'а или *DreamLink*'а. Если вы не можете вспомнить таких сновидений, вообразите подсказку в любом выбранном вами сновидении.

2. *Подготовьтесь ко сну.* Когда вы соберетесь лечь спать, подготовьтесь к этому как обычно. Прodelайте свои привычные процедуры. Если хотите, уделите некоторое время анализу дневных событий, чтобы отрешиться от проблем и сконцентрироваться на упражнении. Когда будете по-настоящему готовы лечь спать, переходите к этапу 3.

✦✦ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨ Подготовьте к работе *DreamLight*, *NovaDreamer* или *DreamLink*. Наденьте прибор, но не включайте его, пока не пройдете 3-й этап.

3. *Расслабьтесь.* С помощью подходящего вам упражнения расслабьтесь, устраните физические напряжения и добейтесь спокойного состояния ума. Не давайте, однако, себе уснуть.

4. *Выполняйте МВОС.* Следуйте инструкциям этапа 4 для дневной практики, но при этом выполняйте упражнение (проходя поочередно через вспоминание сна, концентрацию на намерении и визуализацию вхождения в осознаваемое состояние) до тех пор, пока не уснете.

Иногда может показаться, что концентрация, являющаяся составной частью МВОС, мешает уснуть. Если после двадцатиминутной концентрации вам не удалось заснуть, можете рассредоточиться и глубоко расслабиться. Просто удерживайте ум свободным от мыслей. Если вашим умом начинает овладевать какая-нибудь мысль, мягко отведите ее в сторону и восстановите свое прежнее намерение: «Следующий раз, когда я увижу сон, я пойму, что сплю». Ваша цель состоит в том, чтобы эта мысль была последней, с которой вы заснете.

✦✦ Перед началом МВОС поставьте *DreamLight* в режим «Осознаваемое сновидение» (Lucid Dreaming) (задержку пока не включайте, то есть, не нажимайте кнопку на маске). Наденьте его и пока выполняете МВОС, нажмите две центральные клавиши на блоке управления *DreamLight'a*, чтобы он подал световой сигнал. (Прибор делает это в конце трехсекундного «окна» набора данных; поэтому между нажатием клавиш и подачей сигнала-подсказки пройдет, вероятно, несколько секунд). Получив подсказку, сконцентрируйтесь на мысли: «В следующий раз, когда я замечу в сновидении подсказку *DreamLight'a*, я пойму, что сплю».

✨ ✨ Перед началом МВОС включите *DreamLink* и наденьте его. Выполняя МВОС, нажмите кнопку и задержите ее в этом положении на одну секунду, пока прибор не выдаст подсказку. Получив подсказку, сконцентрируйтесь на мысли: «В следующий раз, когда я замечу в сновидении подсказку *DreamLight'a*, я пойму, что сплю».

✨ ✨ Перед началом МВОС переключите *NovaDreamer* в выбранный вами режим сна и наденьте его. Выполняя МВОС, водите глазами, пока прибор не даст подсказку, либо нажмите в течение секунды кнопку, чтобы увидеть ее образец. Когда это произойдет, сконцентрируйтесь на мысли: «В следующий раз, когда я увижу во сне эту подсказку, я пойму, что это сон».

5. *Сделайте отметку о своем упражнении.* На следующее утро в рабочей таблице для практики МВОС в строке «вечерняя практика» запишите дату и время начала своей практики, примерную ее длительность (в минутах) и сколько обычных и осознаваемых сновидений вы запомнили за ночь (смотри образец в конце этих инструкций).

Ночная практика

1. *Настройтесь просыпаться после сновидений.* Когда будете засыпать, скажите себе, что вы будете просыпаться ночью после сновидений. Напомните себе, что вы хотите явно вспоминать сновидения и выполнять МВОС.

✦✦ ✨ ✨ ✨✨ ✨✨ Когда будете практиковать МВОС с помощью *DreamLight'a*, *NovaDreamer'a* или *DreamLink'a* ставьте их на ночь в режим подсказки.

2. *Проснитесь и вспомните сновидение.* Когда проснетесь ночью, в первую очередь вспомните сон во всех подробностях и запишите главные его сцены и события.

3. *Взбодритесь.* Встаньте с постели. Сходите в ванную и умойте лицо холодной водой. Тщательно проверьте реальность, чтобы убедиться, что вы действительно бодрствуете. Выполните несколько физических упражнений, чтобы усилить кровообращение и взбодриться.

4. *Вернитесь в постель.* Лягте обратно в постель и прочитайте конспект своего сновидения, отмечая в нем признаки сна. Скажите себе, что следующий раз, когда вам встретятся эти признаки, вы воспримете их как сигнал того, что вы спите.

5. *Выключите свет и расслабьтесь.* Выполните релаксационное упражнение для снятия напряжения и успокоения ума. Но пока не засыпайте!

6. МВОС.

А. *Вспомните свой сон.* Представьте себя снова в том сне, из которого вы только что проснулись, как вы уже это делали в дневной и вечерней практиках.

✦✦ ✨ ✨ ✨✨ ✨✨ Наденьте *DreamLight* (включенный в режиме «Осознаваемое сновидение» (Lucid Dreaming)), *NovaDreamer* (установленный в выбранный вами режим сна) или *DreamLink* (тоже включенный).

Б. *Сконцентрируйтесь на своем намерении.* Сконцентрируйтесь на мысли: «В следующий раз, когда я замечу в сновидении подсказку прибора, я пойму, что сплю».

В. *Постарайтесь увидеть, как вы осознаете состояние сна.* Визуализируйте, как вы приобретаете осознаваемость в только что увиденном вами сне. Представьте, как один из выбранных вами признаков сна появляется, подсказывая вам, что это сон. Почувствуйте восторг от осознаваемости и вообразите, как вы делаете во сне то, что запланировали на этот случай.

✦✦ ✨ ✨ ✨✨ ✨✨ Во время предыдущего сна нажмите две центральные клавиши на блоке управления *DreamLight'a* или на секунду кнопку *NovaDreamer'a* или *DreamLink'a*, чтобы они подали сигнал. После этого сконцентрируйтесь на мысли: «В следующий раз, когда я замечу в сновидении подсказку, я пойму, что сплю».

Г. *Удерживайте сосредоточенное состояние.* Циклически выполняйте этапы А, Б и В, пока не уснете. Если вам не удастся уснуть после двадцатиминутной концентрации, и это становится утомительным, расслабьтесь и убедитесь в том, что последней мыслью, с которой вы заснете, будет намерение осознать себя во сне. Помните, что дополнительное время, уделенное концентрации, может повысить ваши шансы добиться осознаваемости.

7 (необязательный). *Повторяйте этапы со 2-го по 6-й каждый раз, когда просыпаетесь ночью.*

8. *Сделайте отметку о своем упражнении.* В течение первых пяти ночей ведите записи в таблице практики МВОС. Когда ложитесь спать, записывайте дату в первой свободной строке таблицы в секции «ночная практика». Каждый раз, когда вы просыпаетесь для выполнения МВОС, после того как вы прошли 4-й этап, записывайте время начала МВОС (первую сессию МВОС записывайте в ту же строчку, что и дату, но вторую, третью и т.д. следует записывать в строки ниже). Утром напишите примерное время, затраченное ночью на каждую сессию, а в строку с датой впишите, сколько обычных и осознаваемых сновидений вы запомнили за ночь. Образец дан на следующей странице.

Рабочая таблица для практики МВОС

Отмечайте в данной таблице ход работы над практикой МВОС. Инструкции по ее ведению приведены в упражнении 3. Во время вечерней и ночной практик записывайте дату и время сессии, а на следующее утро — количество сновидений, оставшихся у вас в памяти. Выполняя ночную практику, отмечайте дату и время, когда вы легли спать, время каждой сессии МВОС в течение ночи, а затем утром примерно оцените время, затраченное вами на каждую сессию, и впишите в таблицу общее число обыкновенных и осознаваемых сновидений, которые вы запомнили.

Образец рабочей таблицы

Тип практики	Дата сессии	Время сессии	Длительность сессии (минуты)	Запомнилось сновидений	Осознаваемых сновидений
Дневная	3.03.91	15:10	20	2	0
Вечерняя	4.03.91	23:34	15	3	0
Ночная	5.03.91	1:10	10	5	2
		4:15	5		
		6:00	15		
		8:00	10		
	8.03.91	5:30	5	3	1
		7:30	15		

Тип практики	Дата сессии	Время сессии	Длительность сессии (минуты)	Запомнилось сновидений	Осознаваемых сновидений
Дневная					
Вечерняя					
Ночная					

Упражнение 4: Техника самовнушения

Введение

МВОС является «жесткой» техникой осознаваемого сновидения и она очень эффективна, но в то же время требует усилий, сноровки и сосредоточенности. Может случиться так, что вы хотите увидеть осознаваемое сновидение, но не обязательно именно сегодня ночью или у вас нет желания и энергии выкладываться, как при МВОС. В этом случае наиболее приемлемым может оказаться легкий непринуждающий подход самовнушения.

Техника самовнушения не предусматривает никакого давления. В ней нет ни волевых усилий, ни каких-то конкретных сроков. Ключ к эффективному самовнушению — это почувствовать уверенность в своих силах. Так что расслабьтесь, улыбнитесь, подумайте о себе что-нибудь хорошее и приступайте к выполнению описанных ниже этапов.

Поскольку данная техника «мягкая», от вас не требуется записывать результаты ее выполнения. Мы рекомендуем попробовать ее несколько раз в конце работы над данным модулем и в дальнейшем использовать для вхождения в осознаваемое сновидение, когда вы чувствуете у себя недостаток энергии.

Инструкции

1. *Почувствуйте уверенность в своих силах.* Подумайте о чем-нибудь, за что вы действительно заслуживаете похвалы. Это может быть что угодно, от великого до тривиального — написание бестселлеров, проектирование зданий, искусное приготовление пищи, выращивание цветов, умение выбрать красивую одежду, сделать что-то своими руками, игра в бейсбол или «Нинтендо» или творение добра ближнему.

Теперь вспомните, как вы себя чувствуете, когда делаете эти вещи. На что похоже это чувство полной уверенности в своих способностях? Прочувствовав его, можете переходить к следующим этапам, которые можно выполнять как перед сном, так и во время пробуждений ночью.

✦✦ ✪✪ ✧✧ На этом этапе наденьте *DreamLight*, *NovaDreamer* или *DreamLink* (не включая).

2. *Расслабьтесь и вызовите ощущение уверенности в себе.* Когда ляжете в постель, устраните все напряжения с помощью релаксационных упражнений. Затем вызовите в уме ощущение полной уверенности в своих способностях, отработанное на первом этапе. Погрузитесь в это ощущение своей компетентности и, удерживая его, переходите к третьему этапу.

✦✦ ✪✪ ✧✧ Перед началом второго этапа наденьте *DreamLight*, *NovaDreamer* или *DreamLink*. Со включением их подождите до третьего этапа.

3. *Внушите себе, что у вас будут осознаваемые сновидения.* Поддерживая чувство спокойной уверенности в себе, вызванное на предыдущем этапе, скажите себе: «Я могу осознавать свои сновидения и с нетерпением жду очередное из них». Не говорите, что что-то или тогда-то *должно* произойти. Пребывайте в состоянии безмятежного ожидания, воображая, как вы, находясь в осознаваемом сновидении, заняты чем-то приятным и вдохновляющим. Постарайтесь создать у себя чувство предопределенности осознаваемого сновидения в будущем, но не назначайте для него конкретного времени.

✦✦ ✪✪ ✧✧ Перед началом третьего этапа поставьте *DreamLight* в режим «Осознаваемое сновидение» (Lucid Dreaming), *NovaDreamer* — в один из выбранных режимов сна (1, 2, 3 или 4) или включите *DreamLink*. После общих слов о том, что у вас

будет осознаваемое сновидение, убедите себя: «Я могу добиваться осознаваемости в своих сновидениях с помощью прибора и с нетерпением жду очередное из них». После чего нажмите две центральные клавиши на блоке управления *DreamLight*'а или нажмите и на секунду удержите кнопку *NovaDreamer*'а или *DreamLink*'а, чтобы включить световую подсказку. Когда она включится, скажите себе: «Во сне я смогу понять, что появление подсказки означает, что я сплю».

Упражнение 5: Сосредоточение и визуализация

Дополнительно необходимые средства

Свеча и небольшой неподвижный объект для визуализации

Введение

Некоторые люди от природы обладают ярким воображением, но у большинства из нас возникающие образы тусклы и неосязаемы — мы никогда не спутаем воображаемое яблоко с настоящим. Тем не менее, в состоянии сна все мы создаем ментальные образы столь же реальные, как и любой объект из мира бодрствования. Яблоко во сне мы видим, обоняем, осязаем и ощущаем его вкус так же, как и наяву.

Улучшение способности визуализации в состоянии бодрствования способствует успешной работе во сне по нескольким причинам. Яркие образы облегчают выполнение техник МВОС и намерения и делают доступными визуализационные техники, типа техники Лотоса из четвертой главы книги «Исследование мира осознаваемых сновидений». Эти техники, которые будут описаны в следующем модуле, помогают пересечь границу между бодрствованием и сном, не теряя осознаваемости. Это достигается с помощью удержания внимания на ярком ментальном образе, до тех пор пока не наступает БДГ-сон. Чтобы данная техника работала, ментальный образ (скажем, пятилепестковый лотос) должен быть достаточно ярким, чтобы на нем можно было сосредоточиться.

Свою способность к сосредоточению и яркой визуализации можно развить с помощью упражнений, приведенных в Приложении книги «Исследование мира осознаваемых сновидений». Эти упражнения были специально отобраны и модифицированы для выработки навыков, используемых в техниках «сознательного вхождения в сон». Данные ниже инструкции обеспечат вам пятидневный тренинг по сосредоточению и визуализации. Выполняйте их одни, в спокойном месте.

Инструкции

Первый день

Сосредоточение на свече

1. Поставьте перед собой горящую свечу. Сядьте примерно в метре от нее.
2. Не мигая смотрите на пламя. Ум и тело держите расслабленными. Выполняйте это упражнение, пока не устанут глаза.
3. Когда почувствуете в глазах напряжение, закройте их и визуализируйте перед собой пламя. Отдыхайте таким образом, пока глаза не отдохнут.
4. Повторите все этапы еще два раза.

Второй день

(оба упражнения проделайте в одну сессию)

1. Выполните концентрацию на свече, как в первый день.

2. Рассматривайте ментальный образ

А. Выберите объект, на который будете смотреть — яблоко, камень, растение или кофейную чашку. Пусть он будет небольшим, несложным и неподвижным. Поместите его на расстоянии нескольких футов от себя и усадьтесь поудобнее.

Б. Сидя с открытыми глазами, постарайтесь охватить взглядом весь предмет. Постарайтесь схватить общее визуальное впечатление, не концентрируясь на отдельных его частях. Делайте так по крайней мере три минуты.

В. Теперь закройте глаза и разглядывайте остаточное изображение предмета, пока оно не исчезнет. Не напрягайтесь, стараясь вызвать его образ. Пусть четкое изображение возникнет само по себе.

Г. Повторите этапы А, Б, и В еще два раза. С каждым разом остаточное изображение должно становиться все более четкими и ярким. Если вы не видите остаточного изображения, смотрите на свой предмет подольше перед тем, как закрыть глаза.

Третий день

(оба упражнения проделайте в одну сессию)

1. Выполните упражнение второго дня по разглядыванию ментального образа.

2. Создание ментального образа в пространстве.

Снова в течение нескольких минут смотрите на объект перед вами. Теперь, держа глаза открытыми, отведите взгляд от объекта (поворачивайтесь всем телом, не только головой так, чтобы вам было удобно). Нарисуйте в уме образ объекта, парящего перед вами на уровне глаз. Как и в предыдущем случае, не напрягайтесь, стараясь вызвать образ объекта, дайте ему возникнуть самому по себе.

Если образ плохо просматривается, постарайтесь сконцентрироваться на своих ощущениях, связанных с ним. Затем сконцентрируйтесь на мысли, что этот объект находится там, куда вы смотрите, что он существует там в силу вашего желания его увидеть.

Четвертый день

(оба упражнения проделайте в одну сессию)

1. Выполните упражнение по созданию ментального образа в пространстве, как в третий день.

2. Управление ментальным образом.

А. Снова в течение нескольких минут смотрите на объект. Потом, повернувшись, закройте глаза и вообразите его внутри своего тела. Можете попробовать визуализировать его в различных частях тела, но учитывая то, что в следующем модуле вам потребуется визуализировать объекты в области гортани, обязательно остановитесь на ней.

Б. Когда изображение внутри тела приобретет четкость, переместите его наружу, в пространство перед собой. Когда оно станет четким, возвратите его обратно. Прodelайте такое передвижение несколько раз, чтобы сделать его легким.

Пятый день

Выберите новые объекты для визуализации и проделайте упражнения 4-го дня.

Продолжение практики

Продолжайте выполнять эти упражнения в удобном для вас ритме, пока не будете удовлетворены своей способностью создавать и управлять яркими ментальными образами.

Тест

Общие сведения о тестах см. стр. ii Введения.

1. Для предсказания и контроля результатов ваших действий мозг...
 - а. строит модель мира.
 - б. обеспечивает вам видимость и слышимость всего происходящего вокруг вас.
 - в. не позволяет действовать, пока не просчитает последствия.
2. Согласно Лабержу сновидения являются результатом тех же _____, с помощью которых мы воспринимаем мир в состоянии бодрствования.
3. Каковы два основных психологических фактора, влияющих на то, что мы видим, слышим, чувствуем и т.д.? _____
4. Какие из следующих факторов влияют на восприятие? (отметьте все подходящие)

_____ ситуация	_____ осведомленность
_____ недавний опыт	_____ характер
_____ род занятий	_____ личные интересы
5. Найдите соответствие между родом занятий человека и образом, который ему напомнило чернильное пятно (напишите соответствующую букву слева от описания образа):

_____ орхидея	А. рыбак
_____ лужа на полу	Б. ботаник
_____ Крабовидная Туманность	В. мать 6-месячного малыша
_____ вид острова с воздуха	Г. астроном
_____ полосатый окунь на крючке	Д. картограф
6. Назовите
 - а. физиологический инстинкт _____
 - б. психологическую потребность _____
 - в. высшее побуждение _____
7. Одна и та же монета ребенку бедных родителей покажется больше по размерам, чем ребенку состоятельных. (Да/Нет)
8. Если вы пугливы, вы с большей вероятностью увидите предмет своего страха, даже если в настоящий момент он отсутствует. (Да/Нет)
9. Умозрительные модели предметов или понятий, которые мы используем для идентификации объектов нашего восприятия, называются _____.

10. Если люди в группе одеваются в черное, ведут себя сдержанно и говорят приглушенным голосом, какая из нижеприведенных схем с наибольшей вероятностью определяет их поведение?

- а. Воскресного пикника.
- б. Обеденного перерыва в кафетерии компании.
- в. Концерта группы «Grateful Dead».
- г. Похорон.

11. Какие три части ума, предложенные изначально Фрейдом, помогают понять механизм активизации схем?

12. Схемы, активизированные недостаточно, чтобы влиять на другие схемы, остаются

_____.

13. Чтобы схема стала частью осознаваемого восприятия, она должна:

- а. быть активизирована сверх критического порога;
- б. находиться в текущем окружении человека;
- с. быть частью ежедневного опыта.

14. Схемы, активизированные достаточно только для того, чтобы вызвать активизацию других схем, но недостаточно для того, чтобы они вошли в сознание, являются частью _____ ума.

15. Какая из приведенных ниже схем скорее всего активизируется в вашем уме, когда вы читаете слово «рептилия»:

- а. динозавр;
- б. аэроплан;
- в. осознаваемое сновидение;
- г. тигр.

16. Когда вы спите, в результате деятельности вашего мозга в сознании возникают схемы, которые вы воспринимаете как реальные события. Почему этот ложный опыт не корректируется сигналами от органов восприятия, как в бодрствующем состоянии?

- а. Потому что отдел мозга, ответственный за осознаваемость, не действует.
- б. Потому что во время сна поступление этих сигналов в мозг мало или вообще отсутствует.
- в. Потому что восприятию реальности мешают ваши личные неврозы.

17. Процессы _____ и _____ влияют на наше бодрствующее восприятие и определяют наши переживания во сне.

18. Почему в мире сновидений обычно присутствуют гравитация, пространство, время и воздух?

19. Обычно вам снится то, чего вы желаете. (Да/Нет)

20. Наиболее частая причина, по которой люди видят пугающие и ужасные сны:

- а. у них присутствует неосознаваемое желание самонаказания;
- б. их атакуют демоны из мира духов;
- в. их страх перед определенной ситуацией представляет собой ожидание, что она действительно может иметь место, и в состоянии сна это проявляется в виде кошмара.

21. Какие из следующих теорий лучше всего объясняют тот факт, что иногда сновидения бывают такими же последовательными и осмысленными, как художественные произведения?

- а. В уме активизируется «схема истории», содержащая все необходимые элементы законченного повествования, которые используются по ходу сновидения.
- б. В бессознательном уме существует определенная часть, именуемая «директором сновидений», в которой сюжет сна заранее планируется и затем, когда мозг находится в состоянии БДГ-сна, проигрывается в сознательной части ума.
- в. Сны никогда не бывают по-настоящему связными; историю мы сочиняем уже после пробуждения, чтобы как-то объяснить происшедшие во сне хаотичные и несогласованные события.

22. Интерпретация сновидений может помочь в понимании своей сущности. (Да/Нет)

23. А. Содержат ли ваши сновидения лично для вас больше полезной информации, чем чернильное пятно? (Да/Нет)

Б. Если ваш ответ на вопрос пункта А был «Да», то почему?

24. Предположим, вам приснилось, что вы находитесь внутри большого пустого фамильного дома. Представьте на пару минут себя участником этого сценария и посмотрите, какие мысли, чувства и образы приходят вам в голову, какими бы несвязными они ни показались. Возможно, это и есть элементы событий, которые произошли бы на самом деле, окажись вы во сне в такой обстановке. Перечислите ниже пять из них:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

25. А. _____ называется процесс обновления наших моделей мира, когда наши схемы не могут правильно объяснить наш опыт.

Б. _____ называется процесс смещения нашего восприятия мира с целью заключить его в рамки существующих схем.

26. Во время обычного сна мы как правило подразумеваем, что бодрствуем и применяем соответствующие схемы, которые больше подходят для мира бодрствования, чем для мира сна. (Да/Нет)

27. Ограничения на восприятие и действия человека в сновидении носят в основном физиологический/психологический характер (обведите свой ответ).

28. Если вы видите, что не можете пройти сквозь «твердые» объекты в мире сна, какова наиболее вероятная причина этого?

а. Каким-то образом вы попали в физический мир в своем теле сновидения.

б. Вы не верите, либо сомневаетесь в том, что можете сделать это.

в. Во сне это невозможно так же, как и в бодрствующей жизни.

г. У вас психосексуальный невроз, коренящийся либо в вашем кастрационном комплексе (символизируемом твердостью стены), либо в завидовании пенису (невозможность проникновения).

29. Возле каждой из техник вхождения в осознаваемое сновидение, перечисленных ниже слева, напишите букву, соответствующую описанию обстоятельств из правого списка, при которых ее использование наиболее предпочтительно.

_____ МВОС

А. Вы хотите быть уверены, что сегодняшней ночью у вас будет осознаваемое сновидение и готовы отдать этому всю свою энергию.

_____ Техника намерения

Б. Вы хотели бы, чтобы у вас было осознаваемое сновидение, но не можете посвятить этому достаточно времени и энергии, и переживете, если его сегодня не будет.

_____ Самовнушение

В. Вы хотели бы видеть осознаваемые сны почаще и готовы отдать этому всю свою энергию. Однако, у вас нет лишнего времени для сна, поэтому вы предпочли бы технику, которой можно было бы обучаться в состоянии бодрствования.

30. Способность к визуализации ярких образов не поддается тренировке. (Да/Нет)

Модуль четвертый

Осознаваемые сновидения, инициируемые из состояния бодрствования

Что читать

В книге «Исследование мира осознаваемых сновидений» прочтите:

раздел «Как спланировать свои усилия для получения максимальной отдачи» стр. 48 — 50;

четвертую главу «Сознательное вхождение в сон» (стр. 86 — 104);

раздел «Сонный паралич» стр. 203 — 204.

♦♦ ✚✚ Перечитайте пятую главу раздел 3 «Возьмите с собой осознаваемость: сознательное вхождение в сон» в «Руководстве пользователя *DreamLight*'а» или главу 00, раздел 3 под тем же самым заголовком в «Руководстве пользователя *DreamLink*'а».

✚✚ Перечитайте раздел «Засыпая без потери осознаваемости» на стр. 17 и раздел «Утренний и дневной сон с использованием *NovaDreamer*'а» на стр. 12 «Руководства пользователя *NovaDreamer*'а».

Упражнения

1. Вхождение в просоночное состояние	4-3
2. Техника счета про себя	4-6
3. Техника Лотоса и Пламени	4-8
4. Повторное вхождение в сон	4-9

Тест	4-12
-------------------	------

Введение

В втором и третьем модулях данного Курса вы изучали техники осознаваемого сновидения, в которых акцент делался на достижении осознанности в естественном ходе сна. Тип осознаваемых сновидений, возникающих при этом, мы называем ОСИСС — осознаваемые сновидения, инициируемые из состояния сна. При ОСИСС человек осознает свое состояние часто благодаря признаку сна, провоцирующего его на тестирование реальности или сразу же наводящего на мысль, что он спит.

В этом модуле мы расширим ваш репертуар методами ОСИСБ — осознаваемых сновидений, инициируемых из состояния бодрствования. ОСИСБ случаются, когда человек входит в состояние сна непосредственно из состояния бодрствования, минуя другие стадии сна и не теряя осознанности. Предварительные исследования показали, что ОСИСБ наиболее вероятны в поздние утренние часы или во время просоночного состояния, возникающего утром или днем. Это вполне логично, поскольку в эти часы вероятность возникновения БДГ-сна наибольшая, а время, необходимое для вхождения в него, минимально.

Просоночное состояние¹ — отличный старт для всех типов осознаваемого сновидения, не только для ОСИСБ. В зимнем выпуске бюллетеня «*NightLight*» (вып. 3, №1, 1991 год) представлены результаты эксперимента, демонстрирующие, что в течение полутора часов утреннего сна, после пробуждения полутора часами ранее, осознаваемое сновидение вдвое более вероятно, чем за тот же самый промежуток сна в свое естественное время в конце ночи. Таким образом, утренний сон может оказаться одним из лучших методов осознаваемого сновидения, идеально подходя в то же время для ОСИСБ. Процедура вхождения в утренний сон для целей осознаваемого сновидения является общей темой данного модуля.

Таинство ОСИСБ

Поскольку данный модуль призван помочь вам научиться сознательному вхождению в состояние сна, вас следует подготовить к тому, на что будет похож такого рода опыт. Ряд физиологических особенностей, делающих возможными ОСИСБ, способствует также некоторым странным психическим переживаниям. Физиологическое состояние характеризуется тем, что мозг бодрствует, в то время как тело парализовано БДГ-состоянием. Некоторые из ощущений, сопровождающих переход в это состояние — невозможность пошевелиться, ощущение тяжести в груди (которые мы иногда интерпретируем, как нападение монстров или инкубов), «электрические токи», распространяющиеся вокруг головы и тела, вибрации, громкое жужжание, резкие звуки, потеря ощущения частей тела и ощущение выхода из тела.

Исследование показало, что вхождение в сон непосредственно из состояния бодрствования может объяснить значительную часть «внетелесных переживаний». «Сонный паралич» определенно является причиной того, что люди, проснувшись, обнаруживают, что не могут пошевелиться или закричать, или им кажется, что их атакуют чудовища и другие странные силы. Сонный паралич может довольно сильно напугать, хотя на самом деле он не опасен.

С этими переживаниями во время ОСИСБ сталкивается не каждый; однако, когда они все же случаются, важно помнить, что все эти странные, внушающие страх события

¹) в дальнейшем будет употребляться также аналогичный по смыслу термин «утренний сон», что связано с отсутствием однозначного эквивалента английского слова «*NAP*» — прим. ред.

происходят только в вашем уме, и таким образом избежать ненужного беспокойства и не упустить возможности интересного осознаваемого сновидения. Как и в случае кошмаров если вы перепрограммируете созданную вами же тревожную ситуацию, вы сможете испытать удивительные переживания. Среди них чувство необычайного возбуждения и энергии, сопровождающие иногда возникновение ОСИСБ. Если сновидец не осознает своего состояния, это возбуждение может перерасти в страх. Однако если вы сохраните равновесие и понимание ситуации, в которой находитесь, и будете помнить, что данное чувство означает возникновение сна, возбуждение перейдет в чувство душевного подъема и восторга.

Даже если события принимают совершенно невероятный оборот, всегда помните, что все это сон, и через несколько минут вы проснетесь, готовы вы к этому или нет!

Теперь вы, наверное, готовы к некоторым превратностям предстоящих вам приключений. Начнем мы с простой процедуры — вхождения в утренний сон — упражнение 1.

Упражнение 1: Вхождение в просоночное состояние

Дополнительно необходимые средства

От двух до семи дней, в которые вы могли бы изменить свой режим сна (например, ими могут быть выходные, если в будни у вас почасовой график работы).

Введение

Вхождение в осознаваемое сновидение через просоночное состояние включает в себя два важных элемента. Первый: войти в просоночное состояние в нужное время суток, а второй: правильно выбрать интервал бодрствования между ночным и утренним сном. Последнее слово относительно выбора этих двух величин еще не сказано. Тем не менее из исследований, проведенных на сегодняшний день, можно сделать вполне определенные выводы.

В день эксперимента надо вставать рано, урезав время ночного сна примерно на один цикл — девяносто минут. Затем после часа-двух нормального бодрствования следует снова лечь и завершить свой сон. Длительность утреннего сна должна составить не менее полутора часов, чтобы наверняка захватить в этот промежуток БДГ-период. Часто у людей за это время бывает по несколько сновидений, причем как правило человек просыпается из одного сновидения и тут же погружается в следующее. По этой причине утренний сон так благоприятен для ОСИСБ.

Приведенная ниже процедура использовалась в эксперименте, проведенном бюллетенем «*NightLight*» летом 1990 года, под названием «Назад в утренний сон» (том 2, №63). У двух третей испытуемых осознаваемое сновидение было на первом же сеансе утреннего сна. Инструкции требуют от вас выполнения упражнения и ведения записей минимум два дня. Это связано с тем, что вам нужно будет вставать позже, чем обычно. Если у вас общепринятый график работы, данное упражнение будет доступно вам только по выходным; таким образом, у вас будет возможность практиковать его только два раза в неделю.

Инструкции

1. *Настройтесь проснуться рано.* Ложась спать, поставьте будильник на девяносто минут раньше, чем обычно. В рабочей таблице запишите время, когда вы выключили свет.

2. *Сните.* Спите, пока вас не разбудит будильник (на девяносто минут раньше, чем обычно). Вспомните свои сновидения за прошедшую ночь и выберите то, которое кажется вам наиболее ярким и интересным для использования на пятом этапе. (Если сновидения припоминаются плохо, можете использовать сон из другой ночи). В рабочую таблицу запишите время, когда вы проснулись, а также сколько обычных и осознаваемых сновидений вы запомнили. Для осознаваемых сновидений, если они были, укажите, какого типа они были (ОСИСБ или ОСИСС).

3. *Встаньте с постели и позанимайтесь чем-нибудь в течение девяноста минут.* Сразу, как только проснетесь, встаньте с постели (не валяйтесь). Прodelайте все свои обычные утренние процедуры, типа завтрака или чтения газет. Не пейте много кофе, чтобы не прободрствовать все оставшееся время.

4. *Вернитесь в постель.* Прободрствовав девяносто минут, ложитесь обратно в постель. Если хотите, поставьте будильник или попросите кого-нибудь разбудить вас через полтора-два часа, чтобы не проспять лишнего. В рабочей таблице запишите время, когда снова ляжете спать.

5. *Настройтесь на осознаваемое сновидение.* Выполняйте приведенную ниже «Модифицированную технику МВОС», пока не заснете. Наберитесь терпения, если вам не удастся сделать это сразу. Более длительный период МВОС может повысить ваши шансы на достижение осознаваемости.

6. *Проснитесь и запишите свои результаты.* Когда проснетесь, запишите в рабочей таблице текущее время и сколько сновидений, в том числе осознаваемых, вы запомнили. Для осознаваемых сновидений указывайте, относятся они к ОСИСБ или к ОСИСС.

Модифицированная техника МВОС

А. *Сконцентрируйте свое намерение.* Во время повторного засыпания концентрируйтесь на своем намерении не забыть осознать, что вы спите. Скажите себе искренне: «Следующий раз, когда я увижу сон, я не забуду осознать, что я сплю». Задержитесь на этой мысли. Как и в упражнении на сосредоточение третьего модуля, если ваш ум начнет блуждать, дайте уйти лишним мыслям и мягко верните фокус своего внимания на намерение осознать себя во сне. Повторяя вышеупомянутую фразу, переходите к этапу Б.

Б. *Постарайтесь увидеть, как вы осознаете состояние сна.* Удерживая свои мысли на намерении осознать себя во сне, воображайте, что вы снова попали в сон, отобранный вами на втором этапе, и находясь в нем осознайте, что спите. Поищите в памяти, какие в этом сновидении были признаки сна. Когда что-нибудь найдете, скажите себе: «Я сплю!» и продолжайте фантазировать. Представьте, как вы реализуете то, что запланировали заранее на случай осознаваемого сновидения. Например, если вы хотите полетать, представьте, как в момент достижения осознаваемости вы отрываетесь от земли и взлетаете.

В. *Повторите.* Повторяйте описанные выше шаги, пока не создадите у себя четкую установку и не почувствуете уверенность в том, что вы сможете достигнуть осознаваемости в наступающем сне. Если по мере засыпания ваш ум начинает блуждать, повторите все упражнение с тем, чтобы последней вашей мыслью перед тем, как вы уснете было намерение не забыть осознать себя в ближайшем сновидении.

♦♦ Использование DreamLight'а во время утреннего сна

Во время утреннего сна *DreamLight* полезен так же, как и ночью. Пользуясь *DreamLight*'ом в это время, следуйте приведенным инструкциям, со следующими оговорками:

- ♦ Установите более высокую чувствительность, чем вы обычно используете для работы ночью.
- ♦ По возможности затемните свою спальню и/или закройте лицо (и маску *DreamLight*'а) темной тканью, чтобы воспрепятствовать доступу света.
- ♦ Во время модифицированной техники МВОС, воображая себя во сне, нажмите две центральные клавиши блока управления, чтобы прибор дал подсказку. Когда он ее даст, скажите про себя: «Когда я увижу подсказку во сне, я буду знать, что это сон».
- ♦ Поставьте достаточно длинную задержку, чтобы в момент подачи сигнала вы находились уже достаточно глубоко во сне, но не слишком, чтобы *DreamLight* сработал за время вашего утреннего сна (30-40 минут).
- ♦ Учтите, что возможны ложные пробуждения! Держите наготове кнопку тестирования реальности.

✠✠ Использование *DreamLink*'а во время утреннего сна

Во время утреннего сна *DreamLink* полезен так же, как и ночью. Пользуясь *DreamLink*'ом во это время следуйте приведенным инструкциям, со следующими оговорками:

- ♦ Чтобы вы могли хорошо различить подсказку, затемните свою спальню и/или закройте лицо (и *DreamLink*) темной тканью, чтобы воспрепятствовать доступу света.
- ♦ Во время модифицированной техники МВОС, воображая себя во сне, нажмите и на секунду удержите кнопку, чтобы прибор дал подсказку. Когда он ее даст, скажите про себя: «Когда я увижу подсказку во сне, я буду знать, что это сон».
- ♦ Для установки задержки держите кнопку нажатой около четырех секунд (для сорокаминутной задержки), поскольку во время утреннего сна вы войдете в БДГ-сон гораздо быстрее, чем ночью.
- ♦ Учтите, что возможны ложные пробуждения! Держите наготове кнопку тестирования реальности.

✠✠ Использование *NovaDreamer*'а во время утреннего сна

Во время утреннего сна *NovaDreamer* можно использовать с таким же успехом, что и во время ночного сна. При этом следуйте тем же рекомендациям, что даны в упражнении 1, со следующими оговорками:

- ♦ Установите более высокую, чем для ночного сна, чувствительность прибора.
- ♦ По возможности затемните свою комнату и/или укройте лицо (вместе с *NovaDreamer*'ом) темной тканью.
- ♦ Задержку поставьте достаточной, чтобы успеть уснуть ко времени дачи подсказки, но не слишком большой, чтобы она не превысила длительность вашего утреннего сна (оптимальная задержка где-то 30-40 минут).
- ♦ Выполняя модифицированную технику МВОС, наденьте *NovaDreamer*, поставленный в выбранный вами режим сна. Воображая себя во сне, нажмите кнопку в течение секунды, чтобы включить образец подсказки. Когда это произойдет, скажите себе: «В следующий раз, когда я увижу во сне эту подсказку, я не забуду осознать, что это сон».

Рабочая таблица для утреннего сна

Используйте приведенную ниже таблицу для регистрации своих усилий по выполнению упражнения 1 и их результатов. Колонка «У.с. №» просто отмечает последовательность ваших утренних снов. Колонка «Дата» предназначена для записи даты, когда вы делаете упражнение.

В колонку «Ночь перед упражнением» записывайте время, когда вы легли спать, и когда вы проснулись перед утренним сном, а также, сколько сновидений, в том числе осознаваемых, вы запомнили. Затем в колонку «Период утреннего сна» запишите время начала и конца утреннего сна и сколько каких сновидений вы в нем запомнили.

У.с. №	Дата	Ночь перед упражнением				Период утреннего сна			
		Отбой	Подъем	Обычных сновидений	Осознанных сновидений	Отбой	Подъем	Обычных сновидений	Осознанных сновидений
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

Упражнение 2: Техника счета про себя

Дополнительно необходимые средства

А. От двух до семи дней, на которые вы могли бы изменить свой режим сна (например, выходные, если у вас почасовой график работы).

Б (Желательно). Партнер, который следил бы за тем, когда вы уснете.

Введение

Это очень простой метод сознательного вхождения в сон. Его целью является удержание фокуса внимания во время засыпания на единственном задании. Он идеально подходит для использования во время утреннего сна, когда интервал между моментом засыпания и наступлением БДГ-сна обычно мал.

Техника счета может также помочь в запоминании гипнагогических видений. Гипнагогические видения — это небольшие сновидные фрагменты, мелькающие в вашем сознании, когда вы засыпаете. От БДГ-сновидений они отличаются тем, что обычно длятся всего несколько секунд и, как правило, статичны, как слайды, а не разворачиваются в полноразмерное действие. Однако у некоторых людей гипнагогические сны бывают необычайно яркими и почти такими же четкими и подвижными, как типичные БДГ-сновидения; и такие люди могут с помощью техники счета видеть осознаваемые сновидения на гипнагогической стадии.

Свой навык сохранения бдительности во время засыпания можно дополнительно развить, работая с партнером. Роль вашего друга будет заключаться в том, чтобы наблюдать, как вы засыпаете, и будить, как только вы уснете. Это дает вам обратную связь с тем, насколько хорошо вы удерживаете внимание на счете, а при входе в сновидение повышает степень осознания вами своего состояния.

Данные ниже указания проведут вас по практике «Техника счета про себя». Указания по возможной работе с партнером даны после общих инструкций.

Инструкции

1. *Подготовьтесь к утреннему сну.* Встаньте на девяносто минут раньше обычного и через девяносто минут лягте снова спать. Длительность сна выберите от полутора до двух часов. В рабочей таблице отметьте, когда вы легли спать, когда проснулись утром и когда легли снова.

2. *Расслабьтесь.* С помощью нарастающей релаксации снимите напряжения. Освободите ум от забот и беспокойств и закройте глаза.

3. *Считайте.* Начинайте считать про себя: «Один, я сплю»; «Два, я сплю»; «Три, я сплю»... в удобном для вас темпе. Часть внимания постоянно удерживайте на словах «я сплю».

4. *Наблюдайте.* Пассивно наблюдайте мысли и образы, проплывающие через ваше сознание, пока вы считаете. Если вы сбились со счета, забыв, где остановились, начинайте снова с «Один, я сплю» и обратите внимание, что вы действительно находитесь в другом мире — мире сна.

5. *Проснитесь и запишите, чего вы добились.* По окончании утреннего сна запишите в рабочей таблице время его окончания и сколько каких сновидений вы запомнили. Если были осознаваемые сновидения, укажите их тип — ОСИСС или ОСИСБ. Запишите также максимальное число, до которого вы досчитали.

Работа с партнером (желательно)

1. *Пригласите партнера и подготовьтесь к утреннему сну.* Пригласите друга, который смотрел бы за вами в начале утреннего сна. Скажите ему, чтобы он наблюдал за вашими глазами, дыханием и мышцами лица, по мере того как вы будете засыпать. Сигнальными признаками наступления сна являются: медленные движения глаз из стороны в сторону (это видно под прикрытыми веками), небольшие подергивания мышц лица и пальцев и нерегулярное дыхание. Партнер должен мягко будить вас через различные интервалы времени после того как вы начнете подавать признаки сна, чтобы помочь вам выяснить, как долго вы можете сосредотачиваться на счете и что происходит в вашем уме, когда вы входите в сновидение.

2. *Считайте.* Следуйте указаниям 2-4-го этапов инструкций по расслаблению, счету и пассивному наблюдению содержимого вашего сознания по мере засыпания.

3. *Проснитесь и оцените успешность своего сосредоточения.* Когда вы уснете, ваш партнер должен разбудить вас и спросить, до какой цифры вы дошли в счете и что происходило в вашем уме. Если вы сбились со счета, сделайте соответствующие выводы и настройтесь в следующий раз считать дольше. Если у вас были видения, вспомните, на что они были похожи и нацельтесь распознать их в следующий раз как признаки сна.

4. *Снова считайте.* Закройте глаза и снова начинайте считать. Если в предыдущий раз вы сбились со счета, на этот раз партнеру следует разбудить вас раньше, чтобы помочь вам понять, где вы теряете фокусировку. Если в предыдущий раз вы не сбились со счета, партнеру следует подождать немного дольше предыдущего с тем, чтобы вы глубже погрузились в сон.

5. *Продолжайте.* Продолжайте упражнение, пока не достигнете ощутимого прогресса в удержании внимания при вхождении в сон. Затем пусть партнер уйдет, а вы посчитайте про себя еще один, последний, раз и завершите упражнение.

Рабочая таблица для техники счета про себя

Используйте приведенную ниже таблицу для записи результатов работы над упражнением 2. Колонки «дата», «отбой», «подъем», «сновидений», и «осознаваемых сновидений» заполните точно также, как в рабочей таблице для утреннего сна. В колонке «тип ОС» отметьте, сколько из ваших осознаваемых сновидений относятся к ОСИСБ и сколько к ОСИСС. В колонке «максимальное число» запишите наибольшее число, до которого вы досчитали в данном упражнении («Один, я сплю», «Два, я сплю» и т.д.).

У.с. №	Дата	Ночь перед упражнением		Период утреннего сна					
		Отбой	Подъем	Отбой	Подъем	Сновидений	Осознаваемых сновидений	Тип ОС	Максимальное число
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

Упражнение 3: Техника Лотоса и Пламени

Дополнительно необходимые средства

От двух до семи дней, на которые вы могли бы изменить свой режим сна (например, выходные, если в будни у вас почасовой график работы).

Введение

Тибетская техника Лотоса сходна с техникой счета про себя тем, что использует удержание осознаваемости при переходе из бодрствования в осознаваемое сновидение. Однако в технике Лотоса используется другой тип умственного сосредоточения. Вместо вербального повторения фразы «я сплю» она требует визуализации сложной символической картины, расположенной в области гортани. Из того, что известно о взаимосвязи такого рода сосредоточения с активностью мозга, можно предположить, что визуализационная активность вполне может способствовать возникновению состояния мозга, отличного от возникающего при счете, и что это состояние является более эффективным проводником в осознаваемое сновидение, во всяком случае, для некоторых людей. Пока что это только спекулятивные предположения, однако учитывая то, что во многих мистических традициях умственная концентрация на различных частях тела используется для вызывания определенных состояний сознания, визуализация лотоса в гортани вполне может оказать влияние на последующие психические процессы.

После упражнений на сосредоточение и визуализацию вы должны быть готовы к эффективному использованию этой техники. Но сначала ее все равно будет полезно попрактиковать в состоянии развернутого бодрствования, прежде чем пытаться

выполнять на грани сна. Приведенное ниже упражнение поясняет детали этой техники и как ее использовать.

Инструкции

(Перед использованием техники во время утреннего сна хотя бы раз потренируйтесь в выполнении первых двух ее этапов).

1. *Создайте в уме образ лотоса с пламенем в центре.* Лотос выглядит примерно как цветок лилии, который вы, вероятно, видели. С помощью техники, описанной в части «Рассматривайте ментальный образ» упражнения 5 третьего модуля, нарисуйте в уме яркую картинку. Можете ее видоизменить, если это будет лучше соответствовать вашему индивидуальному стилю.

2. *Поместите изображение лотоса в области гортани.* Используя части «Создание ментального образа в пространстве» и «Управление ментальным образом» из упражнения 5 третьего модуля поработайте над размещением изображения лотоса в своей гортани.

3. *Подготовьтесь к утреннему сну.* Как и в упражнении 1, проснитесь утром на девяносто минут раньше, встаньте с постели и вернитесь в нее через девяносто минут. В рабочей таблице отметьте время, когда вы легли спать вечером, когда проснулись утром и когда снова легли спать.

4. *Расслабьтесь.* С помощью нарастающей или 61-точечной релаксации снимите всякое напряжение. Освободите ум от забот и беспокойств.

5. *Визуализируйте лотос и пламя.* Создайте в своей гортани образ лотоса и пламени. Сконцентрируйтесь на вершине пламени. Оживив изображение, оставьте его в своей гортани — не удерживайте его там насильно, а пассивно любуйтесь и наслаждайтесь им.

6. *Наблюдайте видения.* Смотрите, как изображение пламени в лотосе взаимодействует с другими образами, возникающими в вашем уме. Не позволяйте этим образам или мыслям увлечь себя, но наблюдайте их как бы со стороны. Непрерывно поддерживайте изображение лотоса.

7. *Слейтесь с изображением.* Во время созерцания пламени внутри лотоса ваше сознание должно постепенно погружаться в созерцаемый образ. Дайте исчезнуть различиям между вами, наблюдателем, и наблюдаемым вами лотосом. Теперь ваша осознаваемость будет существовать пока существует лотос, перейдя таким образом в сновидение. Завершите свой девяностоминутный сон.

8. *Проснитесь и запишите результаты своей работы.* Когда проснетесь запишите в рабочую таблицу время окончания сна и сколько сновидений, в том числе осознаваемых, вы запомнили. В случае осознаваемых сновидений отметьте, к какому типу — ОСИСС или ОСИСБ — они относятся.

Рабочая таблица для техники Лотоса и Пламени

Используйте приведенную ниже таблицу для записи результатов работы над упражнением 3. Колонки «дата», «отбой», «подъем», «сновидений», и «осознаваемых сновидений» заполните точно также, как в рабочей таблице для утреннего сна. В колонке «тип ОС» отметьте, сколько из ваших осознаваемых сновидений относятся к ОСИСБ и сколько к ОСИСС.

У.с. №	Дата	Ночь перед упражнением				Период утреннего сна				
		Отбой	Подъем	Снови-	Осознав	Отбой	Подъем	Снови-	Осознав	Тип ОС

				дений	аемых сновиде ний			дений	аемых сновиде ний	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

Упражнение 4: Повторное вхождение в сон

Введение

Процедура, описанная в данном упражнении, поможет вам возвращаться в состояние осознаваемого сна после пробуждения. Можете использовать ее всякий раз, когда вы просыпаетесь и вспоминаете, что только что видели во сне, или если вы вышли из осознаваемого сновидения раньше, чем вам хотелось бы.

Возвращение в сновидение лучше всего работает, когда вы просыпаетесь в БДГ-фазе, и ваше тело сковано. Если вы проснулись посреди сновидения, в него можно легко вернуться сохраняя осознанность. Даже если ваше сновидение было долгим, и вы проснулись, как вам показалось, в конце него, все равно стоит попытаться вернуться в сон. Длительность БДГ-периода может составлять час и более, особенно во второй половине ночи, и один такой период может содержать два или три полноценных сновидения.

Для возвращения в БДГ-сон вам необходимо в момент пробуждения сохранить как можно больше ощущений сновидения. Для этого надо поменьше двигаться и постараться не думать о делах, чтобы не разрушить эти ощущения и не остаться в состоянии бодрствования. Кроме того, существуют специальные техники, помогающие вернуться обратно в БДГ-сон.

✦✦ Повторное вхождение в сон и *DreamLight*

Как вы уже прочитали в пятой главе «Руководства пользователя *DreamLight'a*», пробуждение, вызываемое *DreamLight'ом* предоставляет идеальную возможность для вхождения в сновидение непосредственно из состояния бодрствования, с полным осознанием происходящего. Если при существующей настройке *DreamLight* будит вас нерегулярно, то для упражнений данного модуля можете установить более длинную, яркую или громкую подсказку, чтобы просыпаться чаще. В качестве альтернативы для данных целей можете использовать будильник *DreamLight'a*.

✦✦ Повторное вхождение в сон и *DreamLink*

Пробуждение, вызываемое *DreamLink'ом*, предоставляет идеальную возможность для вхождения в осознаваемое сновидение непосредственно из состояния бодрствования, с полным осознанием происходящего. Если при существующей настройке *DreamLink* будит вас нерегулярно, то для упражнений данного модуля можете установить более длинную и яркую подсказку, чтобы просыпаться чаще.

✦✦ Повторное вхождение в сон и *NovaDreamer*

Пробуждения, вызываемые *NovaDreamer*'ом, предоставляют идеальную возможность для вхождения в сон непосредственно из состояния бодрствования с сохранением осознанности. Если при существующей настройке *NovaDreamer* будит вас редко, то для целей данного упражнения попробуйте сделать подсказку длиннее, ярче или громче, либо активизировать будильник.

Инструкции

1. *Перед сном.* Перед сном настройтесь быть готовыми несколько раз проснуться ночью.

2. *После сна: удержите свое состояние.* Проснувшись, лежите неподвижно. Оставайтесь в той же позиции, в которой проснулись. Если вам неудобно, подвиньтесь, но ровно настолько, чтобы устранить дискомфорт.

3. *Сфокусируйте свои мысли.* Восстановите свое намерение осознаваемо вернуться в состояние сна. Подумайте про себя: «Я только что проснулся. Сейчас я сохраняю неподвижное, расслабленное состояние и вернусь в сновидение, не забывая о том, что вижу сон».

4. *Глубоко расслабьтесь.* Выполните 61-точечную релаксацию (стр. 51 — 53 книги «Исследование мира осознаваемых сновидений»). Последовательно переводя внимание с одной точки тела на другую, будьте готовы к странным ощущениям или нарушениям в восприятии своего тела. Это признаки вхождения в БДГ-сон. Продолжайте обход 61 точки. Погрузившись в БДГ-сон глубже, вы можете почувствовать себя полностью парализованным, при этом могут начаться причудливые события, например, ощущения выхода из тела, или входящих в вашу комнату и беспокоящих вас людей или других существ. Вы можете также неожиданно оказаться где-то за пределами своей спальни. Если при этом происходят какие-то невероятные или особенные события, помните, что вы спите.

Если после нескольких обходов всех 61 точек вы все еще бодрствуете безо всяких намеков на паралич или изменение восприятия тела, попробуйте пятый этап.

Если вас парализовало, но никаких видений не возникает, попробуйте шестой этап.

5. *Вообразите, как вы возвращаетесь.* Оставайтесь в прежнем положении, глубоко расслабившись. Теперь представьте, что вы возвращаетесь в пространстве, как волчок, или как на карусели. Выполняйте этот прием, пока не окажетесь в сновидении, или полностью парализованными. Если паралич наступил, но нет видений, переходите к этапу 6.

6. *Покиньте свое тело.* Сейчас вы чувствуете себя парализованным, но находящимся в постели в своей спальне. (Помните, что если вы не в той самой комнате, где легли спать, то вы находитесь во сне!) Вы вольны вообразить, что ваше тело делает что угодно, так как ваше настоящее тело двигаться не может. Попробуйте скатиться с постели или сесть. Если вы действительно парализованы, то это действие выполнит не ваше физическое тело, которое не сдвинется с места, а «вы» в теле сновидения. Если паралич сковывает и вашу фантазию, начните с того, что вообразите себя стоящим. Когда изображение станет четким, дайте себе слиться с ним, и тогда сможете путешествовать по миру сна. Если вы «покинули» свое тело, значит вы полностью вошли в сновидение. Если комната вокруг вас выглядит настолько реальной, что вы не можете поверить, что это сон, либо что-нибудь другое заставляет вас усомниться в этом, проведите тестирование реальности. Спросите себя, есть ли в этой комнате что-нибудь странное, не такое как обычно. Прочтите что-нибудь два раза (помните, что отличным инструментом для тестирования

реальности являются цифровые часы). Скорее всего, вы обнаружите несоответствия. Тогда вперед — в сновидение!

Тест

Общие сведения о тестах см. стр.ii Введения

1. Исследования показали, что правдоподобие осознаваемых сновидений возрастает с каждым БДГ-периодом. (Да/Нет)
2. Вероятность осознаваемых сновидений в последние два часа из восьми часов ночного сна:
 - а. более чем в два раза выше, чем в первые шесть часов;
 - б. составляет менее половины ее величины в первые два часа;
 - в. та же самая, что и в другие часы.
3. Какой тип осознаваемых сновидений особенно доступен в утренние часы, когда в БДГ-сон можно попасть спустя всего несколько минут после засыпания? _____
4. При осознаваемом сновидении, инициируемом из состояния бодрствования, (ОСИСБ) ваше _____ засыпает, в то время как ваш _____ продолжает бодрствовать.
5. Напишите букву «С» возле каждого утверждения, относящегося к ОСИСС, и букву «Б» возле каждого утверждения, относящегося к ОСИСБ.
_____ Они всегда связаны с пробуждением.
_____ Они начинаются посередине сновидения.
_____ Это более часто встречающийся тип осознаваемых сновидений.
_____ Хотя оба типа сновидений чаще происходят во время утреннего сна, доля сновидений данного типа в это время выше.
6. Какой настрой предпочтительнее, когда вы пытаетесь сознательно войти в состояние сна с помощью техники гипнагогических видений?
 - а. активное, сильное желание войти в сновидение.
 - б. пассивная, ненавязчивая позиция наблюдателя.
7. Йоги приписывали горловой чакре функции, сходные с теми, что современная западная медицина приписывает стволу мозга. (Да/Нет)
8. Согласно Тартангу Тулку, во время практики визуализации пламени внутри цветка лотоса пламя представляет собой _____, с помощью которой мы воспринимаем как мир бодрствования, так и миры сновидения.
9. Перечислите вкратце основные элементы процедуры инициации ОСИСС.

10. Если, засыпая, вы испытываете нарушения восприятия тела, вибрации или паралич, это означает, что:
 - а. на вас напали демоны;

- б. вы на пороге БДГ-сна;
в. у вас начинается эпилептический припадок.

11. Когда вы просыпаетесь из БДГ-сна до того, как у вас пройдет мышечный паралич, то есть, вы чувствуете, что проснулись, но не можете пошевелиться, то это называется _____.

12. Паника в ответ на сонный паралич — хороший способ выбраться из этого состояния. (Да/Нет)

13. Если вы используете для «покидания» своего парализованного тела «технику пары тел», то как удостовериться в том, что вы действительно покинули его и наблюдаете физический мир из астрального тела?

14. Почему происходит так, что мы можем свободно передвигаться в мире сна с помощью тела сновидения, несмотря на то, что физическое тело неподвижно лежит в постели?

- а. Потому что у нас есть два тела: физическое и астральное.
б. Из-за того, что поток сенсорной информации от физического тела в БДГ-сне перекрыт, наш ум волен придумывать для тела и другие занятия, отличные от лежания в постели.
в. Мы не можем этого делать, поскольку в сновидении у нас нет тела.

15. Сонный паралич не опасен. (Да/Нет)

Модуль пятый

Наставления путешественнику в мир сна

Что читать

В книге «Исследование мира осознаваемых сновидений» прочтите: шестую главу, «Принципы и практика осознаваемых сновидений»; седьмую главу, «Приключения и открытия».

Упражнения

- | | |
|---|-----|
| 1. Вскройте свои проблемы | 5-2 |
| 2. Как остаться в осознаваемом сновидении | 5-5 |
| 3. Удержание осознаваемости | 5-8 |

4. Пробуждение по желанию	5-11
5. Что стоит посмотреть и что стоит сделать	5-12
6. Манипулирование сновидениями	5-13
 Тест	 5-19

Упражнение 1: Вскройте свои проблемы

Дополнительно необходимые средства

Ваш журнал сновидений.

Введение

Целью первых четырех модулей данного Курса было дать вам средства для путешествия в легендарную страну осознаваемых сновидений. Теперь, когда у вас уже в кармане билеты, нам хотелось бы дать вам некоторые рекомендации и советы, как извлечь максимум ценного и полезного из своих путешествий. За время наших исследований и контактов с осознаваемыми сновидцами мы накопили целый ряд стратегий для продления сновидений, отсрочивания момента пробуждения, изменения обстановки сна, влияния на ход его событий, а также сведения об особенно интересных областях применения. Данное руководство, конечно, далеко не полное, поскольку мы только наметили границы этой страны, которая в конце концов может оказаться вселенной неограниченных возможностей! Все исследователи осознаваемого сновидения внесут какой-то свой вклад в наше коллективное знание об этом дивном мире внутри нас.

В данном модуле вы освоите некоторые навыки, которые помогут вам преодолеть трудности и препятствия осознаваемого сновидения. Для начала в упражнении, данном ниже, от вас потребуется составить список трудностей, с которыми вам до сих пор приходилось сталкиваться в осознаваемых сновидениях. В остальной части модуля вы сможете найти решение этих проблем и подготовиться к будущим открытиям.

Инструкции

1. *Прочитайте список потенциальных проблем.* На следующей странице приведен список трудностей, встречающихся в осознаваемых сновидениях. Прочитайте его, чтобы иметь представление о возможных препятствиях на своем пути. Этот список не исчерпывающий; в нем представлены лишь наиболее общие трудности.

2. *Перечислите свои проблемы.* Положив перед собой таблицу проблем, перечитайте записанные вами замечания по своим осознаваемым сновидениям. Когда вам попадается трудность (например, вы просыпаетесь сразу после обретения осознаваемости), кратко опишите ее в колонке «Проблемы». Поступайте так с каждой новой проблемой, найденной вами. Если проблемы, уже отмеченные, встречаются еще раз, ставьте палочку в средней колонке таблицы. Продолжайте, пока список не будет полным.

3. *Выберите наиболее часто встречающиеся проблемы.* Их своего списка с пометками выберите три проблемы, с которыми вы сталкиваетесь наиболее часто (этих проблем у вас может оказаться не так уж много—в таком случае выбирайте все, что имеются). В таблице решений, в левой колонке, выпишите эти три проблемы.

4. *Найдите решения.* В оставшейся части данного модуля и в будущих своих опытах с осознаваемым сновидением используйте таблицу решений для поиска методов преодоления трех перечисленных проблем. Идеи, подсказывающие эти решения, вы найдете в материалах этого модуля и в книге «Исследование мира осознаваемых сновидений». Кроме того, о методах, используемых осознаваемыми сновидцами, вы сможете прочитать в «NightLight'e» или в других источниках. Держите свои глаза и уши открытыми к находкам других исследователей, а также делитесь своими открытиями.

Общие трудности, встречающиеся в осознаваемых сновидениях

- ♦ Пробуждение в момент достижения осознаваемости.
- ♦ Пробуждение прежде, чем вы успеете сделать в сновидении то, что запланировали.
- ♦ Потеря осознаваемости.
- ♦ Неспособность изменить ход событий в сновидении.
- ♦ Разочаровывающие или беспокоящие встречи с персонажами сновидения.

Таблица проблем в осознаваемом сновидении

Перечислите в данной таблице проблемы, найденные вами при выполнении упражнения 1. В левой колонке описывайте каждую обнаруженную проблему. В средней колонке ставьте палочку каждый раз, когда сталкиваетесь с данной трудностью. Закончив, подсчитайте число палочек и впишите его в правую колонку. Затем, глядя на эти числа, определите три проблемы, встречающиеся наиболее часто и выпишите их в таблице решений. В первой строке приведен пример ведения записей.

Проблемы	Количество случаев	Всего встретилось
<i>Например: Я проснулся сразу, как только понял, что сплю.</i>	<i>////</i>	<i>4</i>

Таблица решений

Эта таблица предназначена для сбора решений проблем, с которыми вы сталкиваетесь в осознанном сновидении. В левой колонке опишите три наиболее часто встречающиеся проблемы из вашей таблицы. Затем, по ходу работы над оставшейся частью модуля, выписывайте найденные вами решения своих проблем (вы можете найти их и в других источниках) в правую колонку.

Три наиболее часто встречающиеся проблемы	Решения
1.	
2.	

3.	
----	--

Упражнение 2: Как остаться в осознаваемом сновидении

Введение

Пробуждение сразу вслед за наступлением осознаваемости в сновидении является одной из наиболее часто встречающихся трудностей осознаваемого сновидения. К счастью, она легко устранима и, таким образом, является препятствием в основном для начинающих.

Решение проблемы преждевременного пробуждения распадается на две фазы. Сначала надо научиться перешагивать через вспышку : «Ой! Да это же сон!» — не выскакивая в бодрствование. Второй шаг состоит в приобретении опыта продления осознаваемого сна в достаточной степени, чтобы достигнуть поставленной перед собой цели.

Общая стратегия отсрочки немедленного пробуждения состоит в подавлении возникающего возбуждения и слиянии со сновидением. В качестве модели, показывающей, как справиться с первым возбуждением, появляющимся вместе с осознаваемостью, представьте себе, что вы играете в покер, и вам сдали выигрышные карты. Если позволить своему восторгу вырваться наружу, то так вы много не наиграете. Вместо этого надо постараться остаться «холодным» и придержать свои эмоции до того момента, когда вы выиграете — или когда осознаваемое сновидение подойдет к приемлемому концу.

Вовлеченность в осознаваемое сновидение также важна, как и невозмутимость. Обретение осознаваемости может отдалить вас от событий сна, поскольку это не было запланировано в его «сценарии». На самом деле, выход из «сценария» является полезным методом окончания сна (см. упр. 4). Таким образом, чтобы обеспечить непрерывность сновидения, вам следует целиком вписаться в обстановку, в которую вы попали к моменту обретения осознаваемости. Если все ваши чувства полностью заняты восприятием впечатлений сна, они с меньшей вероятностью переключатся на мир бодрствования. Эта стратегия перцептуального слияния является также краеугольным камнем методик продления осознаваемости, таких как описанная ниже техника закручивания.

Наконец, если вы все-таки проснулись раньше, чем вам хотелось бы, можете попробовать вернуться в сон, используя технику повторного вхождения, которой вы

научились в четвертом модуле. Два упражнения из данного раздела помогут вам начать использовать методы отсрочки пробуждения.

Часть 1. Уход от немедленного пробуждения

Инструкции

1. *Перед тем как лечь спать, запомните, что вы хотите сделать в осознаваемом сновидении.* Ниже дана таблица приемов, препятствующих пробуждению, которые вы можете опробовать в своих первых осознаваемых сновидениях. Прочитайте и запомните их, с тем, чтобы в дальнейшем использовать.

Что делать	Как делать
Будьте спокойным, невозмутимым и собранным.	Подавите в себе импульс запрыгать и закричать от радости. Вы можете испытывать восторг, но не выплескивайте его наружу.
Слейтесь со сном.	Сразу, как только осознаете, что спите, переключите свое внимание на то, что происходит во сне. Присмотритесь, прислушайтесь и почувствуйте предметы и события, окружающие вас в мире сна.
Подвигайтесь.	Включите в сновидение рецепторы своего тела, подвигавшись в обстановке сна. Бегайте, летайте или танцуйте, продолжая наблюдать и взаимодействовать со сном.
✦✦ ✨ ✨ ✨ ✨ Отведите глаза от световой подсказки.	Поверните глаза (но не голову) влево или вправо. Лампочки в маске расположены точно по центру ваших глаз, поэтому их скашивание эффективно снижает яркость световой подсказки, уменьшая таким образом вероятность того, что она вас разбудит.

2. *Запишите результаты своей работы.* Пусть возле вашей постели лежит рабочая таблица, ожидая следующего вашего осознаваемого сновидения. Записывайте, как долго вам удалось задержаться в осознаваемом сновидении, когда вы используете и когда не используете описанные выше методы сохранения сна. В таблице оставлено место для записи результатов шести сновидений. Одновременно приступайте к второй части.

Часть 2. Продление осознаваемых сновидений с помощью закручивания

Эта техника полезна для продолжения сна, когда осознаваемое сновидение, в котором вы находитесь, начинает таять, как это часто бывает перед пробуждением. Идея проста: когда вы чувствуете, что ваш сон начинает терять визуальную четкость, вы закручиваетесь (телом сновидения, конечно), пока не возникнет новая сцена. В упражнении от вас требуется попрактиковать закручивание в бодрствующем состоянии, чтобы вы были готовы использовать эту возможность, когда она предоставится во сне. В рабочей таблице оставлено место для записи результатов шести первых попыток. В качестве одного из методов сохранения осознаваемости там представлена и техника закручивания. ✦✦ ✨ ✨ ✨ ✨ Техника закручивания может внести значительный вклад в успешное использование *DreamLight'a*, *NovaDreamer'a* или *DreamLink'a*. Интенсивность подсказки часто устанавливается на грани между стимуляцией у вас осознаваемости и пробуждения. Поэтому, получив ее, полезно практиковать технику закручивания. Если же вы и так остаетесь в сновидении, закручивание, одновременно с получением подсказки, может помочь предотвратить пробуждение прежде, чем сновидение подойдет к логическому концу.

Инструкции

1. *Попрактикуйте закручивание в состоянии бодрствования.* Если в силу каких-либо комплексов вам кажется глупым кружиться вокруг себя, попробуйте сделать это сейчас. Отложите эти инструкции, выйдите на открытое место и несколько раз повернитесь вокруг себя. Сделайте это сейчас.

2. *Восстановите сон и попрактикуйте в нем закручивание.* Выберите какое-нибудь недавнее осознаваемое сновидение из своего журнала, либо, если осознаваемых сновидений у вас еще не было, любое другое сновидение. Прочтите его, чтобы напомнить себе о происходившем, обращая особое внимание на то, что происходило непосредственно перед пробуждением.

Встаньте на открытом месте и, закрыв глаза, представьте себя снова переживающим последнюю часть этого сна. Дойдя до конца, вообразите, как вы, вместо того чтобы проснуться, ловите момент, когда сон начинает таять. Откройте глаза и покрутитесь несколько раз вокруг себя, как на первом этапе, повторяя: «Следующая картина будет сновидением». Затем представьте, что вы по-прежнему спите — в новой обстановке, которая на этот раз представляет собой вашу комнату — и делайте, или воображайте, что делаете что-нибудь, что вы с удовольствием сделали бы в осознаваемом сне

3. *Закрутитесь во сне.* В следующий раз, когда у вас будет осознаваемый сон, будьте готовы уловить первые признаки того, что он подходит к концу. Обычно, первым изменяется визуальное восприятие — сон «тает», теряет насыщенность красок или становится похожим на карикатуру. Как только это начнется, пока у вас еще сохраняется ощущение тела сновидения (не того, что лежит в постели), быстро закрутитесь, повторяя про себя: «Следующая картина будет сновидением». Когда вы перестанете кружиться, обстановка вокруг вас почти наверняка будет сном. Если вы, тем не менее, считаете, что проснулись, проведите тестирование реальности. Проснувшись окончательно, запишите все, что вам требуется, чтобы запомнить осознаваемый сон, затем в рабочей таблице отметьте, что вы применили закручивание и как долго вам удалось удержаться в осознаваемом сновидении.

Замечание: Некоторым не нравится ощущение, вызываемое закручиванием. Чувство головокружения в сновидениях встречается реже, чем в состоянии бодрствования, но если вам не нравится вращение, можете попробовать другую технику. Она состоит в том, чтобы вращать только руками, описывая большие круги с центрами в плечах. Важный эффект обоих этих типов вращения заключается, по-видимому, в ощущении скорости, порождаемом вращательным движением.

Рабочая таблица

Используйте эту таблицу для отслеживания результатов ваших экспериментов с отсрочкой пробуждения. В следующих своих шести осознаваемых сновидениях попробуйте различные техники, описанные в упражнении 2.

1) После каждого осознаваемого сновидения отмечайте, ставя «да» или «нет», какие из методов вы применяли, а какие нет, в соответствующей колонке.

2) В следующей строке напишите «да», если вы проснулись непосредственно из сновидения, и «нет», если перед пробуждением вы провалились в сон без сновидений.

3) В последней колонке запишите, сколько, по вашим оценкам, продолжался сон после обретения вами осознаваемости (независимо от того, удержали вы ее или нет).

№ ОС	Методы отсрочки пробуждения ⁽¹⁾				Проснулись ли вы непосредственно из сновидения? ⁽²⁾	Какова примерная продолжительность осознаваемого сна? ⁽³⁾
	Невозмутимость	Повышенное внимание к обстановке	Передвижение	Закручивание		
0	да	да	нет	да	да	15 мин
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Упражнение 3: Удержание осознаваемости

Дополнительно необходимые средства

Ваш журнал сновидений.

Введение

Выполняя упражнение 2, вы усвоили, что для удержания в сновидении после обретения в нем осознаваемости, необходимо принимать активное участие в его событиях. Реализуя эту стратегию, вы могли открыть для себя, что существует еще и обратная сторона медали. Если вы позволяете себе слишком увлечься событиями сна, вы можете забыть свою цель, и, таким образом, забыть, что вы спите.

Этот процесс сродни увлеченности хорошей книгой или фильмом — вы забываете, что сидите в кресле, забываете, кто рядом с вами, забываете о текущих делах и, на какое-то время, с головой погружаетесь в вымышленные заботы героев повествования. Временами, однако, в книге или в фильме случается нечто, что вам не нравится, и во что вам не хочется вовлекаться. Тогда вы говорите себе: «Это всего лишь рассказ» или «Это всего лишь фильм». В сновидении нам хочется сохранять такого рода объективность, хотим ли мы изменить ход его событий или хотим изменить способ нашего реагирования на них. К сожалению, тенденция зачастую наблюдается прямо противоположная—чем выше эмоциональная насыщенность сновидения, тем меньше мы делаем для поддержания в нем

осознаваемости. Одна из целей упражнения «Я помню» из третьего модуля состояла в том, чтобы показать, насколько велик риск забыться, когда находишься в состоянии сильного возбуждения.

Другая причина, по которой легко потерять осознаваемость, состоит в том, что сны бывают очень реалистичными. Когда все предметы, люди, места вокруг вас так же убедительно выглядят, звучат, пахнут, осязаются и имеют вкус, как в мире бодрствования, вполне естественно забыть, что все это игра воображения. Существует несколько уровней осознаваемости. Вы можете понимать, что спите, но вам будет казаться, что один человек или предмет по-настоящему существует «там», а не в вашем уме. Вы можете понимать, что спите, но вас будет беспокоить то, что надо вовремя прийти на работу (во сне!). Или же вы сразу забываете, что спите. Один из феноменов, очень характерных для осознаваемого сновидения, — думать, что кто-нибудь в вашем сне тоже «осознаваемый сновидец», который видит то же, что и вы и утром сможет об этом рассказать. Мы не можем утверждать, что это невозможно, но мы уверены в том, что это случается далеко не так часто, как думают люди, находясь во сне!

Цель данного раздела — дать вам некоторые приемы для поддержания объективности в осознаваемых снах, с тем, чтобы вы этой осознаваемости не теряли. Вам предстоит работа с вашими прошлыми осознаваемыми снами, чтобы определить, что вызывало в них утрату осознаваемости, и практика некоторых специфических методов сохранения осознаваемости.

Часть 1. Пересмотр причин потери осознаваемости в прошлых осознаваемых снах

Это упражнение поможет вам идентифицировать зоны риска в сновидениях— обстоятельства, при которых существует вероятность потери объективности. Как и в упражнении «Я помню», вы будете искать в сновидениях типы событий, связанные с забыванием.

Инструкции

1. *Перечислите случаи утраты осознаваемости.* Отыщите в своем журнале сновидений пять снов, в которых вы проснулись, утратив осознаваемость (если у вас столько не наберется, пусть будет сколько есть). В пустых клетках рабочей таблицы опишите события, предшествовавшие или сопровождавшие утрату осознаваемости. Например: «Во сне я путешествовал по дому моего детства, пораженный точностью воспроизведения всех деталей. Потом вошел мой брат, умерший десять лет назад, и взволнованный тем, что он снова со мной, я забыл, что это сон.»

2. *Перепишите сновидения.* Возьмите чистый лист бумаги или воспользуйтесь своим журналом сновидений. Для каждого из пяти сновидений, отобранных вами на 1-м этапе, перепишите концовку, начиная с места, где вы забыли, что спите. Замените описание потери осознаваемости на «я сохранил осознание того, что это сон» и сочините логичный конец, в котором вы выходите из сна, завершив все свои дела. Продолжение примера первого этапа будет примерно следующее: «Потом вошел мой брат, умерший десять лет назад. Я сохранил осознание того, что это сон, и сказал ему, что я счастлив встретить его в своем сновидении. Я сказал, что потерял его в обычном мире, и буду рад почаще составлять ему компанию в мире сна. Он согласился. Я проснулся и теперь с нетерпением жду, когда снова увижу его во сне.»

Рабочая таблица

Данная таблица предназначена для записи случаев, когда вы утратили осознаваемость во сне, несмотря на то, что сон продолжался. Опишите события, сопровождавшие потерю осознаваемости, согласно инструкциям первой части упражнения 3.

Случаи утраты осознаваемости	Происходившие при этом события
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Часть 2. Приемы поддержания осознаваемости

Здесь представлены методы, применяя которые вы обеспечите себе непрерывное сознание того, что вы спите.

Инструкции

1. *Словесные напоминания.* Данная техника использует левое полушарие вашего мозга для поддержания нужного состояния правого полушария. Начиная с момента обретения осознаваемости, напоминайте себе: «Это сон». Если что-либо во сне начинает вас эмоционально затягивать, вы услышите свои слова «это сон» и вспомните о необходимости поддерживать осознаваемое состояние. По крайней мере, первые несколько раз произносите напоминание громко вслух. Если этот метод окажется для вас успешным, поэкспериментируйте с произнесением своей фразы в такт дыханию, а затем про себя.

2. *Невозможные действия.* Можете убеждать себя в том, что вы спите, производя какие-либо действия, невозможные в мире бодрствования. Если вы будете делать что-либо, возможное только во сне, вы поймете, что это не реальный мир. Можете нарушить физические законы или общественные нормы, взлететь в воздух и полетите, куда хотите.

Повести себя с незнакомцами как с друзьями, не стесняясь и не боясь потерять репутацию (в конце концов, это сон). Такое поведение преобразует ваше абстрактное знание того, что вы спите, в практическое, и используя понимание своего состояния вы будете непосредственно влиять не свое поведение в осознаваемом сновидении.

Упражнение 4: Пробуждение по желанию

Введение

Бывает так, что находясь в осознаваемом сне, вы хотите проснуться. Одна из возможных причин сохранить в памяти полезные или интересные события, мысли или душевный подъем, полученные в сновидении. Задержка пробуждения в этом случае может привести к забыванию чего-то важного. Воспоминания о сновидениях имеют тенденцию легко ускользать. Если вы применяете осознаваемое сновидение для разрешения проблем или в целях творчества, техника пробуждения по желанию может оказаться очень важной для вашего успеха.

Другое применение методов волевого пробуждения состоит в использовании их в качестве «предохранительного клапана», когда вы сталкиваетесь во сне с ситуацией, с которой не готовы совладать, хотя мы советуем встречать неприятные события во сне прямо и открыто. Помните, что во сне ничто не нанесет вам вреда. За советами по использованию осознаваемых сновидений для преодоления ночных кошмаров обратитесь к соответствующей главе книги «Исследование мира осознаваемых сновидений». В некоторых случаях знание того, что вы можете покинуть сновидение по своему усмотрению, может придать вам мужества при встрече с его страшными обитателями.

Вообще, действия, прерывающие сон, по своей направленности противоположны тем, что его продлевают. В последнем случае вероятность пробуждения уменьшается за счет вовлечения в действие ваших систем восприятия и моторики. Для окончания сна вам наоборот, необходимо отвлечь свое внимание от сновидения.

Пробуждаясь из сновидения, очень внимательно отнеситесь к возможности ложных пробуждений. Если включенные у вас механизмы БДГ-сна все еще действуют, обстановка, которую вы пытаетесь покинуть, может замениться другой, причем это может оказаться и ожидаемая вами картина, где вы лежите в постели. Поэтому если вы думаете, что проснулись, тщательно проверьте свое состояние, чтобы удостовериться в этом. Если вы еще спите, повторите процедуру ухода из сна или попробуйте один из описанных ниже методов. Не позволяйте овладеть собой злости или разочарованию — эти эмоции могут вызвать утрату осознаваемости, оставив вас при этом в БДГ-состоянии, что затруднит пробуждение.

Методы выхода из сновидения	
Прекратите движения	Станьте, сядьте или лягте неподвижно. Это избавит вас от потребности создавать в уме образы вашего тела в движении, и вам будет легче ощутить свое физическое тело в постели.
Закройте глаза	Тем самым вы отключите визуальное восприятие сна. Можете также сфокусировать свое внимание на одной-единственной (неинтересной) точке в картине сна. Это отключит вас от других зрительных образов.
	Когда вы думаете, ваше внимание обращается

Подумайте	вовнутрь, и вы перестаете моделировать мир вокруг вас так ярко, как когда бы вы с ним взаимодействовали. Игнорируя окружающий вас мир сна, подумайте о чем-нибудь, например, о том, что вы собираетесь делать, когда проснетесь.
-----------	--

Упражнение 5: Что стоит посмотреть и что стоит сделать

В этом разделе приведены примеры возможных видов деятельности в осознаваемых сновидениях. Они составлены на основе отчетов осознаваемых сновидцев о понравившихся им видах деятельности. Примите их как совет и свободно экспериментируйте сами.

Какой бы род деятельности вы ни выбрали в своих осознаваемых сновидениях, из приведенного ниже списка, или что-то свое, сделайте свой выбор перед тем, как ляжете спать. Если вы отложите свое решение до момента обретения осознаваемости во сне, вы потратите время на обдумывание того, что вам делать.

Если вы новичок в осознаваемом сновидении, или если вы работаете над повышением частоты осознаваемых сновидений, важно также выбирать простой и приятный вид деятельности. Действуя таким образом, вы обеспечиваете себе положительную обратную связь с достижением осознаваемости, поощряя в себе желание снова добиться успеха. Более сложные применения могут подождать до тех пор, пока вы не наберетесь опыта в техниках инициации осознаваемых сновидений и управления ими.

Ниже предложены четыре возможных вида деятельности в ваших осознаваемых сновидениях. Выберите те, что вам нравятся и не стесняйтесь изобрести свои.

А. Полет

Полет всегда считался одним из самых главных развлечений осознаваемых сновидцев. Возможно, он является конечным выражением полной свободы, доступной в осознаваемом сновидении. Начать полет вы можете просто поднявшись над землей или взяв старт с разбега, на манер Супермена, или, может быть, легче будет спрыгнуть с высокого места — с вершины холма или здания. Взлетев, вы можете поразвлечься воздушной акробатикой, полетом за город (можно с друзьями) или покинуть Землю и заняться освоением космоса.

Б. Секс

Для большинства людей секс является наиболее личной стороной жизни, разделяемой лишь с несколькими близкими друзьями. И даже при этом условии многие личные фантазии могут всю жизнь держаться в тайне, часто без всяких шансов на удовлетворение. Во сне же мир воображения и фантазий оживает, обретая такие реальные формы, какие только могут быть. Это сугубо личный, частный и тайный мир, в котором вы можете добиться реализации любых своих фантазий, не опасаясь ни общественного порицания, ни физической травмы (или болезни). Стыдно стыдиться сексуального опыта во сне!

В. Нарушение правил

Насорите и не уберите за собой. Проедьте на красный свет. Обругайте своего начальника. Уйдите с работы погулять. Встаньте в начало очереди. Обманите финансовую

инспекцию. Зайдите без спроса в чей-нибудь дом. Стащите что-нибудь. Станцуйте на улице. Разденьтесь догола. Ешьте жирные десерты или свиные ребрышки. Пройдите сквозь стены.

Здорово звучит, не правда ли? Во сне вы можете проделывать все это не нанося никому вреда. Действия, нарушающие физические или общественные законы, типа описанных, усилят вашу осознаваемость, поскольку вы слишком хорошо знаете, что если бы вы не спали, вы никогда бы этого не сделали. Это поможет вам также преодолеть барьеры, возведенные вами вокруг некоторых типов поведения, которые могут проявиться и в других сферах вашей жизни. Люди легко забывают, что правила, поддерживающие общественный порядок, предназначены именно для этой цели и поэтому не имеют отношения к личным делам каждого, и что по мере изменения общественного уклада может оказаться полезным изменить и свое поведение. Если мы способны выбрать стиль поведения, соответствующий ситуации, мы более свободны, чем когда реагируем бессознательно и, возможно, неадекватно.

Г. Наблюдение за сновидением

Иногда самое увлекательное занятие в осознаваемом сновидении — это просто его разглядывать. Многих осознаваемых сновидцев просто поражает четкость, сложность и кажущаяся цельность этого мира. Если мир сна столь реален, то что тогда можно сказать о мире бодрствования? Очень важно понять, что все радужное разнообразие осознаваемых сновидений является продуктом нашего ума, и сознание этого укрепляет вашу веру в свои творческие способности. В сновидении, правдивом и откровенном, прекрасное живет в самих глазах, а значит, и в уме наблюдателя, который в этом случае не только наблюдает, но и постигает прекрасное. Конечно, не все во сне бывает прекрасно, но даже сталкиваясь с уродливыми проявлениями, поняв, что они созданы нами, мы можем признать их частью своего опыта и, при желании, исправить или использовать.

Упражнение 6: Управление сновидениями

Дополнительно необходимые средства

Ваш журнал сновидений.

Введение

Во сне мы обладаем большей властью над людьми, предметами и обстоятельствами, чем в бодрствующей жизни. Даже в неосознаваемых снах наши мысли и чувства очень сильно влияют на их ход. Допустим, что во сне вы летите на самолете. Вы можете искренне верить, что летите в отпуск на Гавайи, и испытаете все связанные с этим приятные чувства, кульминацией которых будет отдых на солнечном пляже возле бирюзового моря. С другой стороны, вы можете вспомнить, что боитесь воздушных перелетов, и тогда сон может принять плохой оборот, закончившись катастрофой. К счастью, когда вы летите на самолете в мире сна, ваши страхи и ожидания не так сильны.

Ваш внутренний опыт оказывает глубокое влияние на сновидческую реальность, поэтому так важно знать, когда вы спите, чтобы можно было продуманно изменить свою позицию и, таким образом, повлиять на исход сна. Хотя мысли и чувства не оказывают такого очевидного влияния на мир бодрствования, как на мир сновидений, большинству людей знакомо, как их психический настрой может повлиять на исход событий. Например, публичное выступление может восприниматься и как тяжелое испытание, и как

возможность роста. В осознаваемых снах вы имеете возможность видеть немедленные результаты своих позитивных ожиданий, что помогает и в мире бодрствования направлять свои чувства в позитивное русло.

На ход сновидений можно повлиять многими способами. Ваш выбор, как и тема вашего сна, будет зависеть от ваших намерений. Мнения относительно методов и пользы от управления сновидениями сильно расходятся. С одной стороны, тысячелетняя традиция тибетского буддизма, в которой ученику ставится задача обретения полной власти над сном; для чего усилием воли огонь превращается в воду, большое в маленькое и так далее. С другой — мнение некоторых более поздних исследователей, пропагандирующих позицию типа «руки прочь от сновидений», которые считают, что в наших бессознательных импульсах больше мудрости, чем в обдуманном выборе.

Наш подход лежит где-то между этих крайностей. Учение тибетских буддистов создавалось, чтобы помочь монахам осознать иллюзорную природу мира сна, в качестве шага к постижению природы этого мира. Их мало беспокоили проблемы повседневности, что вряд ли приемлемо для большинства из нас.

Противоположный подход невмешательства может быть интересным и умным в сновидениях, протекающих без эксцессов, в которых ваши действия находятся в согласии с вашими идеалами. Однако в случае, когда мы сталкиваемся с трудностями, неудачами или пугающими событиями, обретение контроля над своим поведением может оказаться полезным. Таким образом, вместо того, чтобы бежать от чудовища, как естественно подсказывает вам чувство страха, вы можете решиться преодолеть его и повернуться лицом к угрозе. В этом случае вы поймете, что «естественный» импульс не всегда самый здоровый и что сознательный контроль, как во сне, так и наяву, может помочь вам вырасти и достигнуть в жизни большей свободы и самореализации.

Все сказанное отнюдь не означает, что игра со сном просто ради развлечения — недостойное занятие. Получать удовольствие полезно, и в обычной жизни найдется немного ситуаций, дающих его в той же мере, что и осознаваемое сновидение.

Этот развлекательный потенциал осознаваемых сновидений может оказаться особенно успешным для людей, живущих в необычно стесненных условиях, например, заключенных или инвалидов.

Методы управления снами

Ниже перечислены методы сознательного управления сновидениями, основывающиеся главным образом на работах Поля Толи, немецкого пионера исследований осознаваемого сновидения. Приведенное упражнение поможет вам организовать свои усилия по освоению этих методов.

Процедуры перед сном

На сновидение можно повлиять разного рода процедурами, выполняемыми перед сном, в частности, техникой преднамеренного осознаваемого сновидения. Этот подход, по крайней мере его применение к инициации осознаваемости, был предметом обсуждения первых четырех модулей.

Желание

Часто спящему удастся изменить ход сновидения просто пожелав, чтобы случилось какое-то определенное событие. Это часто называют «магией во сне». С помощью

желания вы можете заставить предметы или людей появляться, исчезать или изменяться, а можете изменить обстановку сна.

Внутреннее состояние

На события и действующих лиц в сновидении может повлиять реакция и отношение к ним спящего. Как было сказано в пятой главе книги «Исследование мира осознаваемых сновидений», ожидания играют главную роль в определении хода сновидений. Корни наших ожиданий лежат в наших чувствах и настроениях. Поведение окружающего нас мира во сне отражает наши чувства по отношению к нему. Темная ночная улица может быть местом страшной борьбы или сценой для волнующего романтического свидания. Какой из этих двух сценариев реализуется, зависит от того, нервничает ли спящий, ожидает ли он угрозы, или радостно взволнован и ждет приключений. Даже если ваша первая реакция на обстановку отрицательна, вы можете переменить свои чувства, например, страх на любопытство, отвращение на симпатию, гнев на прощение.

Взгляд

Все, на что вы смотрите, становится центром вашего внимания. Во сне можно влиять на ход событий, меняя направление взгляда. Таким образом, если вы хотите продолжить исследование секретов своего сна, просто взгляните в направлении какой-нибудь его детали. Взгляд, возможно, способен повлиять даже на эмоциональные аспекты осознаваемых сновидений. Д-р Толи полагает, что угрожающих существ во сне можно приручить, взглянув им в глаза. Причина этого, вероятно, в том, что контакт людей посредством взгляда подразумевает скорее равенство, чем доминирование или подчиненность. Когда во сне мы смотрим в лицо монстрам или бандитам, это происходит от внутреннего чувства храбрости и открытости.

Разговор

Разговор, как и взгляд, является способом сфокусировать внимание в нужном направлении. Таким образом, произнеся вслух «Это сон», как описано в разделе про удержание осознаваемости, вы можете удержать свое внимание на том, что вы спите. Выразить свое внутреннее состояние с помощью речи во сне можно также, обратившись к другим его обитателям. Деструктивную энергию столкновения с враждебным существом можно преобразовать в конструктивную, если спросить его, кто оно, или что ему от вас нужно, или чем вы можете ему помочь.

В разговоре с такими существами вы можете узнать кое-что о себе, а в результате выражения своей любви и симпатии обрести эмоциональное удовлетворение.

Действия

Действовать — это, пожалуй, самый очевидный способ управлять событиями, как во сне, так и в бодрствующей жизни. Даже если вы не понимаете, что спите, ваши действия неизбежно влияют на исход сна. Осознаваемость же может помочь в выборе действий, ведущих к желаемому результату, адекватному вашему состоянию.

Например, представим себе, что вы поняли, что спите, когда лихорадочно искали ключи от машины, боясь опоздать на работу. В этом случае более адекватной реакцией было бы оставить свои бесплодные поиски и сделать что-нибудь, что можно сделать только во сне, чем с помощью магических уловок отыскать ключи и на сумасшедшей скорости примчаться на работу вовремя. Аналогичным образом, в наполненных страхом

сновидениях, где вас кто-то преследует, осознаваемость могла бы позволить вам обернуться и встать лицом к лицу с преследователем, а не убегать дальше. Ваши действия могли бы изменить ход событий во сне, повернув его к положительному исходу.

Обращение за помощью к персонажам сновидения

Временами осознаваемые сновидцы сообщают, что достигнуть цели им помогло взаимодействие с существами во сне. Так же как в обычной нашей жизни мы обращаемся к людям за советом и информацией, мы можем получать это знание и помощь у «других людей» во сне.

Некоторые сновидцы просили этих существ напоминать им в будущем, когда они будут спать. Существа в сновидении могут давать ценные советы — это мудрость в нас самих, но в обычной жизни мы ее не используем. Они могут также указать, как нам достигнуть своих целей в сновидениях.

Этот способ манипулирования сновидениями пока что мало изучен, и, несомненно, заслуживает детального исследования. Экспериментируйте с ним творчески. Учтите однако, что существа в сновидении, как правило, плохо соответствуют представлениям о них как об «игре воображения». Когда мы создаем в сновидении людей, воплощающих наше собственное знание, мы одновременно придаем им положение, соответствующее их мудрости, и поэтому обращаться с ними следует так, как мы обращались бы с реальными людьми, которые могут оказать помощь.

Важно учесть однако, что во сне мы строим модель повседневного мира, в котором у людей есть чувства, и они не всегда ведут себя так, как нам хотелось бы. Если вас разочарует кажущаяся непродуктивность контактов с существами в сновидении, на падайте духом, а попробуйте по отношению к ним другой подход.

Помните, что не все существа могут быть источниками знаний. Многие из них созданы вашим умом просто для массовки; чтобы заполнить улицы города сновидения, или кафе сновидения. Мудрость ищите у тех из них, которые напоминают вам людей, ассоциирующихся у вас с мудростью в обычной жизни.

Инструкции

1. *Изучите различные методы контроля над сновидениями.*

Если вы еще этого не сделали, прочтите вышеприведенный список.

2. *Проанализируйте осознаваемое сновидение (или неосознаваемое).*

А. Выберите одно из ваших осознаваемых сновидений на предмет анализа методов влияния на него. Оно должно быть достаточно продолжительным, чтобы вы могли успеть изменить его ход прежде, чем проснетесь. Если у вас нет подходящих осознаваемых сновидений, выберите обычное.

Б. Отметьте обстоятельства в этом сновидении до и после обретения осознаваемости, соответствующие семи обсужденным выше методам управления (состояние перед сном, желание, внутреннее состояние, взгляд, разговор, действие и помощь со стороны существ) и просто опишите каждый случай управления в рабочей таблице №1 в клетке, соответствующей методу управления. В ваших сновидениях почти наверняка должны быть и другие приемы управления, но на данном этапе сконцентрируйтесь на семи предложенных выше. Если в данном упражнении вы используете неосознаваемое сновидение, то отметьте, как влияют на него ваши действия и чувства. Перечислите все случаи и сделайте те же пометки, что и для осознаваемых сновидений.

В. Опишите результат своих действий. Посмотрите, какие события последовали за вашими действиями и обратите внимание, как они соотносятся с вашими методами. Кратко опишите результаты своих действий в соответствующих клетках рабочей таблицы №1.

3. *Опишите методы и результаты своих действий со следующими осознаваемыми сновидениями.*

Примените процедуру анализа второго этапа к следующему осознаваемому сновидению. После этого взгляните на методы и результаты воздействия на два проанализированных вами сновидения. Задайте себе следующие вопросы.

Были ли достигнуты поставленные вами цели? Можно ли было сделать то же самое лучше с помощью какого-то другого метода? Привели ли какие-то из использованных вами методов к противоположным результатам? Как бы вы поступили, если бы снова оказались в том же самом сновидении? Какие методы вы хотели бы попробовать в своем следующем осознаваемом сновидении? Запишите ответы на эти вопросы в свой журнал сновидений, чтобы использовать их для дальнейшей работы.

4. *Продолжайте упражнение, пока вам это нравится.*

Для дальнейшего изучения способов воздействия на ход сновидений пользуйтесь рабочей таблицей №2. Это поможет вам научиться извлекать максимум пользы из своей осознаваемости и успешно пользоваться многочисленными ее приложениями.

Рабочая таблица №1 (Методы управления осознаваемыми сновидениями)

Используйте эту таблицу для записи результатов своих действий с осознаваемыми сновидениями при помощи методов, описанных в упражнении 6. Следуйте инструкциям, приведенным выше. (Другую форму данной таблицы используйте для записи результатов своих экспериментов с управлением сновидениями в будущем).

	Методы (Напротив соответствующего метода опишите действия, предпринятые вами для его реализации)	Результаты (Опишите, что произошло в результате ваших действий)
Прошлый осознан- ный сон	Процедуры перед сном	
	Желание	
	Внутреннее состояние	
	Взгляд	
	Разговор	
	Действия	
	Обращение за помощью к пресонажам сновидения	
Ваш сле- дующий	Процедуры перед сном	
	Желание	

осознан- ный сон	Внутреннее состояние	
	Взгляд	
	Разговор	
	Действия	
	Обращение за помощью к персонажам сновидения	

Рабочая таблица №2 (Методы управления осознаваемыми сновидениями)

Используйте эту таблицу для записи результатов своих действий с осознаваемыми сновидениями при помощи приемов, описанных в упражнении 6. Она предназначена для ваших личных поисков методик, приносящих наилучшие результаты.

№ ОС	Методы (Напротив соответствующего метода опишите действия, предпринятые вами для его реализации)	Результаты (Опишите, что произошло в результате ваших действий)
№	Процедуры перед сном	
	Желание	
	Внутреннее состояние	
	Взгляд	
	Разговор	
	Действия	
	Обращение за помощью к персонажам сновидения	
№	Процедуры перед сном	
	Желание	
	Внутреннее состояние	
	Взгляд	
	Разговор	
	Действия	
	Обращение за помощью к персонажам сновидения	

Тест

Общие сведения о тестах см. стр. ii Введения.

1. Техники отсрочки пробуждения из осознаваемых сновидений основываются на том, чтобы:
 - а. забыть «себя» и передать контроль сновидению.
 - б. игнорировать обстановку сновидения и вспомнить, что вы спите в своей постели.
 - в. вовлечь ваши органы чувств в сновидение.
 - г. сконцентрироваться на мысли: «Я должен спать».
2. Когда следует начинать вращение в технике закручивания?
 - а. Как только вы осознаете, что спите.
 - б. Когда начнут терять яркость визуальные образы.
 - в. Когда вы сможете почувствовать свое тело в постели.
 - г. После потери осознаваемости.
3. Какова цель повторения во сне фразы: «Это сон»?
 - а. Это метод инициации осознаваемых сновидений.
 - б. Это помогает отсрочить пробуждение.
 - в. Это помогает достигнуть осознаваемости другим людям в сновидении.
 - г. Это помогает поддержать осознаваемое состояние.
4. Какое из следующих действий, скорее всего, не разбудит вас из осознаваемого сна?
 - а. Прыгать вверх-вниз и орать: «Пошел вон!»
 - б. Лечь во сне и закрыть глаза.
 - в. Сфокусировать взгляд на одной мелкой детали сновидения.
 - г. Отвлечь свое внимание от сновидения.
5. Какой из следующих типов контроля над осознаваемым сновидением, согласно книге «Исследование мира осознаваемых сновидений», приносит наибольшую пользу?
 - а. По своей воле превращать неприятные объекты и события в приятные.
 - б. Уходить от неудобных и беспокоящих ситуаций.
 - в. Давать существам в сновидении жесткие команды, заставляя их повиноваться.
 - г. Контролировать свой внутренний отклик на события во сне, поступая с учетом того факта, что мир перед вами — это сон.
6. Какое из следующих утверждений не верно?
 - а. Для того чтобы свободно летать во сне не требуется никакой специальной тренировки.
 - б. Сны с падением можно превратить в сны с полетами.
 - в. Существует предельная высота, на которую можно подняться во сне.
 - г. Если вы не можете полететь, это еще не означает, что вы не спите.
7. Техники преднамеренного осознаваемого сна и закручивания являются методами...
 - а. инициации сновидения на заданную тему.
 - б. инициации осознаваемого сна.
 - в. пробуждения из сна.
 - г. установления контроля над сном.

8. Какие из следующих вещей невозможны в осознаваемом сне?

- а. Быть существом, отличным от человека.
- б. Заниматься математикой.
- в. Произносить вслух свое имя.
- г. Проходить сквозь стены.
- д. Возможно все.

9. Какие из следующих утверждений неверны?

- а. Во сне люди могут испытывать оргазм.
- б. Удовольствие помогает прожить более долгую и здоровую жизнь.
- в. Подавляя в себе импульсы к поиску удовольствий во сне, вы можете затормозить развитие своих навыков осознаваемого сновидения.
- г. Аморально делать во сне то, что могло бы быть аморальным в обычной жизни.

10. Выберите утверждение из данных ниже, служащее наилучшим примером осознаваемости во сне.

- а. Уходя с работы, я потерял ключи от машины, но вызвал их с помощью «магии».
- б. Наверху лестницы была ужасная злая собака, поэтому я сел на лифт.
- в. Я бежал по лесу от вампира, и был уже почти в его когтях, когда понял, что могу летать и улетел, пролетев над его головой.
- г. Я гулял по шумному рынку на городской площади и заметил, что я голый. «Не важно, — подумал я, — здесь мне одежда не нужна,» — и попросил нескольких человек присоединиться ко мне в нудистском танце в фонтане в центре площади.

Поздравляем!

Вы завершили базовый курс обучения осознаваемому сновидению, и теперь можете с полным правом называть себя онейронавтом! Институт осознаваемых сновидений приглашает вас к активному участию в его исследованиях. Надеемся, вы сможете предоставить свои результаты для экспериментов, публикуемых в каждом выпуске «*NightLight'a*». Спасибо за поддержку и ясных вам сновидений!

Приложение: Ответы на тесты

Первый модуль

1. Да
2. исследователь мира сновидений.
3. терпение и мотивация.
4. настроение.
5. Да
6. Во сне нет устойчивых источников ощущений, имитирующих внешний мир.
7. изменчивы.
8. внешнего мира.
9. Да
10. органы чувств.
11. Использование ранее полученной информации для выхода за рамки текущего восприятия.
12. умственного моделирования.
13. сенсорной информации.
14. состоянием мозга спящего.
15. Нет
16. БДГ
17. Быстрые движения глаз, нерегулярное дыхание, яркие сновидения, мышечный паралич, эрекция пениса, вагинальное кровенаполнение и т.п.
18. гипнагогические образы; фрагментарная, приземленная, мыслительная; очень слабая; яркие сновидения.
19. девяносто
20. девяносто
21. Длительность БДГ-периодов возрастает, в то время как интервалы между ними уменьшаются.
22. Наблюдаемые движения глаз являются результатом изменения направления взгляда во сне.
23. Находясь в осознаваемом сновидении, он подал установленный сигнал глазами, и этот сигнал был записан полиграфом как раз посередине БДГ-периода.
24. Да
25. Резкие перемены обстановки производят иллюзию течения времени, как в кино.
26. Оно и на самом деле задерживается.
27. выполнению его в действительности.
28. Вам необходимо иметь обдуманное намерение осознать себя во сне.
29. то же, что и
30. Да
31. Да
32. Расслабиться и на время забыть об осознаваемых сновидениях.
33. Да
34. чтобы запоминать осознаваемые сновидение, когда они у вас бывают; чтобы лучше ознакомиться с природой своих сновидений, и суметь распознать ее, когда вы будете спать.
35. побольше спать.
36. Да
37. Характерный для состояния сна объект или событие.
38. внутренняя осведомленность; действие; внешний вид; обстановка.
39. А. Форма; Б. Внутренняя осведомленность; В. Действие; Г. Обстоятельства.

Второй модуль

1. умственной.

2. Да
3. а, в
4. Да
5. Нет; мир вокруг меня стабилен.
6. в состоянии бодрствования.
7. Определение источника ощущений: внутренний он или внешний.
8. «Сплю я или нет?»
9. похожей на сон.
10. Нет
11. г
12. Если вы всерьез подозреваете, что спите, то скорее всего, так оно и есть.
13. Да
14. все вокруг есть сон.
15. вашего желания.
16. Да
17. Да
18. е
19. МВОС
20. перспективной.
21. Да
22. в состоянии бодрствования.
23. упражнения.

Третий модуль

1. а
2. перцептуальных и умственных процессов.
3. ожидание и мотивация.
4. (все)
5. Б, В, Г, Д, А
6. Даны возможные ответы: голод, жажда, секс; любовь, признание, самоуважение; альтруизм, самореализация.
7. Да
8. Да
9. схемами.
10. г
11. сознательная, подсознательная и бессознательная.
12. неосознаваемыми.
13. а
14. подсознательного.
15. а
16. б
17. ожидания, мотивации.
18. Потому что мы ожидаем, что этим мирам присущи эти свойства.
19. Да
20. в
21. а
22. Да
23. А. Да; Б. Потому что мы сами создаем картины своих сновидений.
24. (неправильных ответов нет)
25. А. Аккомодацией;
 Б. Ассимиляцией.

- 26. Да
- 27. психологический.
- 28. б
- 29. А, В, Б.
- 30. Нет

Четвертый модуль

- 1. Да
- 2. а
- 3. ОСИСБ
- 4. тело, ум.
- 5. Б, С, С, Б.
- 6. б
- 7. Да
- 8. осознаваемость.
- 9. Лечь, расслабиться, не теряя бдительности, и непрерывно выполнять какое-нибудь умственное задание.
- 10. б
- 11. сонным параличом.
- 12. Нет
- 13. Выполнить проверку состояния, протестировав стабильность мира, кажущегося физическим.
- 14. б
- 15. Да

Пятый модуль

- 1. в
- 2. б
- 3. г
- 4. а
- 5. г
- 6. в
- 7. а
- 8. д
- 9. г
- 10. г

Nova*Dreamer

Руководство пользователя

The Lucidity Institute

Текст: Линн Левитан

Редакция, оформление и выпуск: Стивен Лаберж

Выпуску способствовали: Форрест Беннетт, Джейк Бекер, Стивен Джилленуотер, Рат Сакстедер, Роб Шоу, Кэйвен Сильван, Рэчел Штейнер, Джефф Уотсон, Крэйг Уэбб и Мушкил Гуша.

© Трансперсональный институт, 1995

☎/факс (095) 919-73-07, ☎(095) 109-31-00

Перевод с английского: Дмитрий Шумов

Редакция, оформление и выпуск: Михаил Бурняшев, Владимир Майков, Дмитрий Шумов

NovaDreamer, *DreamLink* и *DreamLight* являются зарегистрированными товарными знаками Института Осознаваемых Сновидений и защищены патентами.

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ИНСТИТУТА ОСОЗНАВАЕМЫХ СНОВИДЕНИЙ

Данная гарантия распространяется на все дефекты деталей и сборки, найденные в течение 12 месяцев с момента первоначального приобретения прибора или даты его отправки из института, независимо от дальнейшей его судьбы. Гарантия не распространяется на повреждения или износ компонентов прибора, произошедшие в результате несчастного случая, небрежного обращения, самостоятельного ремонта или пренебрежения инструкциями, данными в Руководстве. Гарантия не распространяется на приборы, в конструкцию которых были внесены изменения, за исключением изменений, произведенных самим институтом, на которые существуют свои гарантийные обязательства. Гарантия не распространяется на возможные повреждения при пересылке потребителю. Аппаратные и программные приложения к прибору продаются отдельно, и на них, как и на все приложения, производимые институтом Осознаваемых сновидений, существует отдельная гарантия.

Все косвенные гарантии, включая гарантии потребительских качеств и пригодности для конкретных целей, ограничены по времени сроком данных гарантийных обязательств. Ответственность института за любое дефектное изделие ограничивается его ремонтом или заменой. При любых обстоятельствах институт не несет ответственности за:

1. Ущерб, вызванный неудобствами при работе с прибором, потерю к нему интереса, потерю времени, в том числе рабочего, или коммерческие убытки.
2. Любой другой ущерб, случайный, умышленный или какой-либо другой, за исключением ущерба, возмещение которого предусмотрено действующими законами.

ВНИМАНИЕ! Внутри прибора нет деталей, требующих обслуживания со стороны пользователя. Желаящие покопаться в своем *NovaDreamer'e* несут всю ответственность за возможные последствия и лишаются всех прямых и косвенных гарантий.

Предупреждение! Мигающий свет может вызывать припадки у чувствительных к свету эпилептиков, поэтому, хотя эпилептических припадков, вызванных *NovaDreamer'ом* не зафиксировано, эпилептикам или имеющим это заболевание в своем роду, пользоваться прибором не следует. Если вы проходите (или прошли) курс психотерапии, и хотите поэкспериментировать с осознаваемым сновидением и *NovaDreamer'ом*, поговорите со своим психотерапевтом. Не все психотерапевты имеют достоверные сведения об осознаваемом сновидении и его приложениях, поэтому убедитесь, что ваш врач понимает, о чем идет речь, и знаком с современной литературой по этому вопросу. Идеи по использованию осознаваемого сновидения в качестве инструмента психотерапии изложены в книге С. Лабержа и Х. Рейнголда «Исследование мира осознаваемых сновидений». Если ваш терапевт считает, что на данном этапе вам не стоит работать с осознаваемым сновидением, послушайте его совета. Если же вы не считаете возможным согласиться с его мнением, поищите себе другого психотерапевта — в идеале такого, который знает, как работать с осознаваемыми сновидениями.

Знакомство с осознаваемыми сновидениями и *NovaDreamer'ом*.

Осознаваемые сновидения — это сновидения, сопровождаемые полным осознанием того, что вы спите. Как и обычные сновидения они бывают во время сна. В осознаваемом сне можно переживать любые ощущения, делать все, что захочется, даже невозможное. Однако, чтобы достичь этой свободы, вы должны «проснуться» внутри сна и понять, что это сон. Вот здесь-то и нужен *NovaDreamer*.

NovaDreamer будет вашим личным тренером в работе по развитию способностей осознаваемого сновидения. Он следит за тем, как вы засыпаете, входите в БДГ-фазу и начинаете видеть сны. Он может помочь вам достигнуть осознанности двумя способами: 1) посылая в сон подсказку; 2) используя процедуру тестирования реальности. Существует также будильник *NovaDreamer'a*, с помощью которого вы сможете лучше запоминать сны. Эти функции подробно описаны ниже.

1. Подсказки *NovaDreamer'a*.

Чтобы напомнить вам, что вы спите, *NovaDreamer* будет подавать подсказки в виде световых и/или звуковых сигналов. Свет излучается красными светодиодами, расположенными в маске напротив глаз; звук идет из динамика, находящегося в глубине поролоновой прокладки в верхней части маски. Решение о подаче подсказки *NovaDreamer* принимает анализируя количество движений ваших глаз. Быстрые движения глаз свидетельствуют о том, что вы видите сон. Как только *NovaDreamer* определяет достаточную степень активности движений глаз, он включает подсказку.

Эта техника использует возможность некоторых сигналов из окружающего реального мира проникать в сон и становится частью сновидения. Возможно, вы переживали такой опыт, когда звонок будильника, телефона или другой шум проникал в ваш сон, как один из элементов его обстановки. В качестве такого сигнала очень хорошо подходит мигающий свет, поскольку он воздействует на сознание мягче, чем другие раздражители. Он скорее проникнет в сновидение, чем вызовет пробуждение. Звуковые подсказки предназначены для людей с крепким сном, которые могут не обратить внимания на свет.

Но чтобы воспользоваться подсказками *NovaDreamer'a*, сначала следует научиться замечать вокруг световые сигналы и спрашивать себя: «Сплю я или бодрствую?» Этот тренинг имеет очень большое значение, поскольку во сне подсказки могут принимать удивительно разнообразные формы. Скорее всего, вы увидите лишь несколько подсказок, которые дает *NovaDreamer*. Некоторые из них могут вас разбудить, что даст возможность повторно войти в сон, перенеся в него осознанность непосредственно из состояния бодрствования. Другие могут вообще остаться незамеченными. Идеалом будет такая подсказка, которая сможет несколько раз за ночь проникать в сон, не будя вас при этом слишком часто.

2. Кнопка тестирования реальности.

Для обретения осознанности во сне очень важной является проверка окружающего вас мира на предмет его реальности. Спереди на маске *NovaDreamer'a* расположена кнопка, облегчающая эту задачу. В мире сна механические приборы почти никогда не работают так же, как их аналоги в мире бодрствования. Особенно сложно, как выяснилось, воспроизвести во сне эффект включения света — по-видимому, мозг не очень хорошо приспособлен к намеренным визуализациям такого рода.

Если вы бодрствуете, то нажатие кнопки на маске *NovaDreamer'a* приводит к короткой световой вспышке и короткому звуковому сигналу. Однако, если во сне вы нажали на «сновидный» образ кнопки, то скорее всего вы не увидите светового и не услышите звукового сигнала, хотя могут происходить и разные странные вещи. Это особенно важно для тестирования реальности, потому что когда люди спят в *NovaDreamer'e*, им часто снится, что они проснулись в надетом приборе в своей постели или ходят в нем где-то в общественном месте. Метод состоит в том, чтобы вспомнить, что надо нажимать кнопку *NovaDreamer'a* всякий раз, когда вы замечаете, что он на вас надет, и смотреть, будет ли это сопровождаться таким же световым и звуковым сигналом, как в состоянии бодрствования. Если это не так, то вы, скорее всего, спите.

Использование *NovaDreamer'a* совместно с «Курсом осознаваемого сновидения»

NovaDreamer — это личный тренер, который поможет вам пройти полную программу обучения осознаваемому сновидению, разработанную институтом Осознаваемых сновидений. Осознаваемое сновидение является психической силой, для достижения которой надо упражняться. Вы не сможете научиться ему, не затратив определенного количества умственной энергии, как не сможете развить физическую силу, не упражняя свои мускулы. *NovaDreamer* может помочь вашему продвижению,

сократив время, необходимое для того чтобы начать видеть осознаваемые сны, аналогично тому как тренажер увеличивает скорость нарастания силы.

В «Курсе осознаваемого сновидения» даны упражнения, необходимые для обучения и *NovaDreamer* лучше всего использовать совместно с ним. В Курсе приведены методы работы с приборами, стимулирующими осознаваемость во сне (*NovaDreamer*, *DreamLink* и *DreamLight*), хотя его можно пройти и без них.

Курс состоит из пяти модулей, ведущих вас от развития способности запоминать сны (наиболее важной предпосылки осознаваемого сновидения), через техники инициации осознаваемости, типа тестирования реальности, мнемонического вхождения в осознаваемое сновидение (МВОС), вхождения в осознаваемое сновидение из состояния бодрствования (ОСИСБ), до развития способности контролировать обстановку сна. На то, чтобы пройти весь этот курс, требуется не менее четырех месяцев. Этот срок зависит от того, сколько времени вы сможете уделять упражнениям. К концу Курса вы будете готовы к тому, чтобы стать полноправным хозяином волшебного мира осознаваемых сновидений.

Используя свои новые возможности, вы сможете совершить невероятные путешествия, разрешить проблемы взаимоотношений, преодолеть страхи и внутренние ограничения, поверить в свои силы, и, возможно, пережить духовное возрождение. О некоторых удивительных дарах, приобретаемых благодаря осознаваемым снам, написано в книге Стивена Лабержа и Ховарда Рейнголда «Исследование мира осознаваемых сновидений», являющейся пособием по Курсу. Вы можете присоединить к ним и свои личные.

Начало работы с прибором

Изучите *NovaDreamer*

Взгляните на *NovaDreamer*. Он состоит из полотняной маски с карманом, в котором находится электронная схема. Питается *NovaDreamer* от двух батареек AAA (4). Он имеет два переключателя: 10-позиционный диск, расположенный на верхней стороне маски, и кнопку (3) под кружком с внешней стороны маски. В прорезях с внутренней стороны маски находятся светодиоды (1), располагающиеся напротив глаз, если ее надеть. Посмотрите на рисунки 1-3. В прорези для правого глаза расположены сенсоры, улавливающие быстрые движения ваших глаз, когда вы видите сон.

Попробуйте включить прибор

Подгоните под себя застежки *NovaDreamer'a*. Вытяните их концы, снабженные липучками. Положите на лицо поролоновую прокладку так, чтобы светодиоды расположились напротив ваших глаз. Застегните липучки сзади головы так, чтобы маска сидела плотно, не болтаясь, но, в то же время, не сдавливала голову. Как правило, удобнее всего маска сидит, когда застежки проходят через верхние кончики ушей, но поскольку головы у людей разные, поэкспериментируйте сами.

Изучите работу переключателей

Изучите описанные ниже режимы работы *NovaDreamer'a*, каждому из которых соответствует цифра на диске переключателя. Затем попрактикуйтесь в их установке.

Режимы для сна: 1—программируемый; 2—для поверхностного сна; 3—для средней глубины сна; 4—для глубокого сна

Для сна в *NovaDreamer'e* предусмотрено четыре режима. Три из них автоматические, они предназначены для людей с поверхностным, средней глубины и глубоким сном, чтобы вы смогли сразу начать работать с прибором, не заботясь поначалу о его настройке. Приобретя некоторый опыт, вы можете выбрать программируемый режим, в котором подберете нужные вам тип, частоту, длительность и яркость (громкость) подсказки. Каждому из режимов соответствуют следующие варианты настройки.

Положение переключателя	Режим	Настройка
1	Программируемый	Устанавливается пользователем
2	Для поверхностного сна	Тип подсказки 1 (свет на оба глаза одновременно, без звука); два сигнала в секунду; длительность подсказки две секунды; на втором уровне интенсивности
3	Для средней глубины сна	Тип подсказки 1 (свет на оба глаза одновременно, без звука); два сигнала в секунду; длительность подсказки шесть секунд; на четвертом уровне интенсивности
4	Для глубокого сна	Тип подсказки 4 (оба глаза одновременно, со звуком); два сигнала в секунду; длительность подсказки десять секунд; на пятом уровне интенсивности

Режимы для настройки подсказки (5—количество; 6—интенсивность; 7—частота; 8—тип)

Используя *NovaDreamer* в режиме 1, вы можете гибко программировать подсказку, которую хотите получить во время сна. Надо подобрать ее так, чтобы она легко проникала в сон, напоминая, что вы спите, но не будила вас при этом слишком часто.

В *NovaDreamer'e* предусмотрен широкий диапазон настройки подсказки. Вы можете независимо регулировать количество световых и звуковых сигналов в каждой подсказке, яркость вспышек или громкость звука (интенсивность), частоту подачи светового и звукового сигналов, а также тип подсказки (световая, звуковая, смешанная, на оба глаза сразу или попеременно). Режимы настройки и их функции следующие.

Положение переключателя	Режим	Функция
5	Количество	Выбор числа световых или звуковых сигналов в одной подсказке (от 1 до 255)
6	Интенсивность	Выбор одного из шести уровней яркости и громкости
7	Частота	Выбор частоты световых и/или звуковых сигналов (от 1 до 6 в секунду)
8	Тип	Выбор одного из следующих типов подсказки: Тип 0: нет подсказки Тип 1: только свет, на оба глаза одновременно Тип 2: только свет, попеременно на каждый глаз Тип 3: только звук Тип 4: свет на оба глаза одновременно и звук Тип 5: свет попеременно на каждый глаз и звук

Режим настройки чувствительности (9)

NovaDreamer решает, что вы находитесь в БДГ-фазе и, по всей видимости, видите сон, анализируя движения ваших глаз под закрытыми веками (для БДГ-сна характерны быстрые подергивания глаз). Научные исследования показали, что чаще всего люди осознают себя во сне в периоды высокой активности движений глаз, возможно, потому, что мозг в эти периоды также высоко активен.

Отклик *NovaDreamer'a* на движения глаз каждого человека индивидуален и зависит от состояния его батареек. Число подсказок, которое *NovaDreamer* дает вам, пока вы спите, зависит от установленной чувствительности. Для наиболее рационального использования прибора важно правильно настроить его чувствительность перед началом использования и затем периодически проверять ее по мере разрядки батареек.

Для регулирования чувствительности *NovaDreamer'a* служит режим 9. В нем вы можете просмотреть, сколько подсказок вы получили за последний сеанс работы с прибором, и выбрать один из 6 уровней чувствительности.** Если вы получаете меньше подсказок, чем вам требуется, этот уровень необходимо повысить; если наоборот, подсказок слишком много, то понизить. Инструкции по настройке *NovaDreamer'a* на ваши индивидуальные движения глаз даны на стр. 20.

Задержка

Как вы уже прочитали, *NovaDreamer* принимает решение о даче вам подсказки на основе движений ваших глаз. Больше всего этих движений в БДГ-фазе, когда вы видите сны. Однако, глаза у вас двигаются и когда вы просто лежите в постели, и во время перехода от бодрствования ко сну. Чтобы дать вам возможность уснуть без назойливого вмешательства со стороны прибора, реагирующего на движения ваших глаз, в *NovaDreamer'e* предусмотрена функция «задержка». Установленная задержка не дает ему включать подсказку в течение какого-то времени, с тем чтобы вы спокойно уснули.

Задержка регулируется кнопкой на передней стороне маски ((3) на рис. 1). Когда *NovaDreamer* находится в режиме сна (положения переключателя 1, 2, 3 и 4), нажатие кнопки запускает обратный 10-минутный отсчет времени. Это означает, что в течение 10 минут *NovaDreamer* не будет давать подсказок, даже если зарегистрирует достаточное количество движений глаз. Каждое нажатие кнопки добавляет 10

** В модернизированной версии *NovaDreamer'a*, выпускающейся с 1994 года, предусмотрено 10 уровней чувствительности — прим. ред.

минут задержки. Например, пять нажатий подряд зададут задержку в 50 минут. Когда вы ложитесь спать, оптимальная задержка составляет от 60 до 80 минут, поскольку первый БДГ-период наступает обычно примерно через 90 минут. Далее в течение ночи время между БДГ-периодами сокращается, так что после пробуждения во второй половине ночи следует использовать более короткую задержку — 20-30 минут.

Поскольку для установки задержки и тестирования реальности используется одна и та же кнопка, во время тестирования реальности важно помнить, что каждое произведенное вами нажатие добавляет 10 минут задержки. Если установленная вами задержка длиннее, чем вам хотелось бы, или вы не помните ее величину, можете сбросить ее на 0, нажав кнопку и удержав ее в нажатом положении на одну секунду (пока прибор не выдаст образец подсказки, см. стр. 18).

Будильник (DreamAlarm™)

В *NovaDreamer'e* предусмотрена функция будильника, помогающая вам развить в себе способность запоминать сны, являющуюся залогом успеха в осознаваемом сновидении. Лучше всего люди запоминают детали сновидения, когда они сразу после него просыпаются. Режим будильника, если вы его выберете, разбудит вас после сновидений, так что вы сможете отчетливо их вспомнить (для установки этого режима см. стр. 10, пункт 12).

Будильник представляет собой яркие световые и громкие звуковые сигналы, длящиеся 42 секунды. Если его установить, он включается через 5 минут после подачи подсказки. Таким образом, когда он вас будит, вы знаете, что за пять минут до этого вы получили подсказку. Затем вы можете вспомнить, что вы только что видели во сне и как на этих видениях отразилась подсказка. Если вы хорошо помните, что признаков подсказки во сне не было, значит, вам требуется сделать ее более заметной (инструкции по настройке подсказки см. на стр. 11-12).

Практикум по работе с переключателями *NovaDreamer'a*

1. Осмотрите *NovaDreamer* с внутренней стороны, чтобы увидеть светодиоды.
2. Найдите дисковый переключатель. Он расположен сверху маски, справа от центра. Он используется, чтобы выбрать один из режимов сна или настройки. Цифра, находящаяся в прорези диска, соответствует выбранному режиму. Сейчас там должна быть цифра 0, соответствующая режиму ВЫКЛ. Если это не так, поворачивайте переключатель, пока в прорези не покажется 0. Если вы не работаете с *NovaDreamer'ом*, оставляйте переключатель в положении «0» — это продлит срок службы батареек.
3. Режим 1 — режим сна с регулируемой подсказкой. В нем прибор дожидается наступления у вас БДГ-фазы и дает подсказку, установленную вами в режимах 5-8. Поверните переключатель в режим 1 (чтобы в прорези появилась цифра 1) — *NovaDreamer* продемонстрирует текущую форму подсказки. Кратко нажмите кнопку. Вы увидите вспышку светодиодов и услышите краткий сигнал из динамика. Это тестирование реальности. Если бы вы спали и нажали образ этой кнопки во сне, она, скорее всего, так не сработала бы. Краткое нажатие кнопки устанавливает также 10-минутную задержку. Теперь снова нажмите кнопку и удержите ее на секунду (скажите: «Тысяча один»). Сначала *NovaDreamer* протестирует реальность, а затем, через секунду, он покажет вам образец подсказки, которую вы получили бы, если бы спали (это та же подсказка, которую вы видите, как только устанавливаете переключатель в данный режим). По умолчанию в режиме 1 установлен тип подсказки 2 (попеременное мигание), 2 мигания в секунду, 6 секунд, на 4-м уровне интенсивности. Все эти установки вы можете поменять, как вам угодно. Односекундное нажатие кнопки также сбрасывает задержку на 0. Учтите, что при смене батареек вид подсказки в этом режиме устанавливается по умолчанию.
4. Поверните переключатель в режим 2, режим поверхностного сна. *NovaDreamer* продемонстрирует встроенную в него на этот случай подсказку. Нажмите кнопку и задержите ее на секунду — это приведет к тестовым световым и звуковым сигналам, а затем вы еще раз увидите образец подсказки. Это тип подсказки 1, 2 вспышки в секунду, в течение 2-х секунд, на уровне интенсивности 2. Она постоянно заложена в режим 2, предназначенный для людей, легко просыпающихся от разного рода помех. (Чтобы определить глубину своего сна, см. стр. 11).
5. Поверните переключатель в режим 3, режим сна средней глубины. *NovaDreamer* продемонстрирует встроенную в него на этот случай подсказку. Нажмите кнопку и задержите ее на секунду, чтобы увидеть подсказку еще раз. Это тип 1, 2 вспышки в секунду, в течение 6 секунд, на уровне интенсивности 4. Эти параметры постоянно заложены в режим 3, предназначенный для людей, у которых сон ни поверхностный, ни глубокий.
6. Поверните переключатель в режим 4, режим глубокого сна. *NovaDreamer* продемонстрирует встроенную в него на этот случай подсказку. Нажмите кнопку и задержите ее на секунду, чтобы увидеть подсказку еще раз. Это тип 4, 2 вспышки в секунду, сопровождаемые звуком, в течение 10 секунд, на уровне интенсивности 5. Эти параметры постоянно заложены в режим 4, предназначенный для тех, кого трудно разбудить и кто не реагирует на менее заметные подсказки.
7. Поверните переключатель в режим 5, режим настройки количества сигналов в подсказке. В нем вы можете установить число световых или звуковых сигналов, которые *NovaDreamer* выдает в режиме сна с регулируемой подсказкой. Это число можно сделать равным от 1 до 255. Нажмите кнопку и держите ее в таком положении, пока не пройдет нужное количество световых или звуковых сигналов. Сейчас нажмите ее и держите, пока не отсчитаете 8 пар вспышек слева и справа.
8. Поверните переключатель в режим 6, режим настройки интенсивности. В нем вы можете подобрать интенсивность сигнала, который будете воспринимать в режиме сна с регулируемой подсказкой. Есть 6 уровней интенсивности, которые вы перебираете пошаговым нажатием кнопки, пока не найдете то, что вам нужно. Кратко нажмите кнопку — вы увидите образец текущей подсказки (тип 2, попеременное мигание), которая мигнет один раз слева и один раз справа, на текущем уровне интенсивности. Нажмите кнопку еще 5 раз — и вы увидите все уровни интенсивности, от тусклого до очень яркого. Дальнейшие нажатия приведут к циклическому повторению показанного ранее. Каждое нажатие повышает интенсивность на один уровень. Сейчас нажимайте кнопку, пока прибор не покажет 4-й уровень интенсивности (то есть, на 2 уровня ниже максимального). Теперь этот уровень установлен в регулируемом режиме. Учтите, что если типом подсказки предусмотрена подача звукового сигнала, изменение ее интенсивности в режиме 8 приведет к изменению громкости звука так же, как и яркости света.
9. Поверните переключатель в режим 7, режим настройки частоты. Этот режим дает возможность задать частоту световых и звуковых сигналов в регулируемом режиме. Возможны 6 вариантов: 1, 2, 3, 4, 5 или 6 световых или звуковых сигналов в секунду. Учтите, что в случае использования более высокой частоты время подсказки будет меньше, поскольку на подачу числа сигналов, заданного вами в режиме настройки количества, уйдет меньше времени. Нажмите теперь кнопку — *NovaDreamer* продемонстрирует вам текущую настройку частоты, причем вы увидите настоящую длительность

подсказки. Нажмите кнопку еще пять раз, и вы увидите все возможные варианты. Оставьте прибор на третьей по счету частоте (3 мигания в секунду).

10. Поверните переключатель в режим 8, режим типа подсказки. В нем вы можете выбрать один из пяти различных типов, или отключить подсказку, которую будете использовать в регулируемом режиме сна. Нажмите кнопку, и *NovaDreamer* продемонстрирует вам текущий тип подсказки: тип 2 (чередующийся световой сигнал то слева, то справа, без звука). Нажмите кнопку еще раз, и *NovaDreamer* переключится на тип 3, в котором подаются только звуковые сигналы. Еще одно нажатие приведет к тому, что световой сигнал появится слева и справа одновременно, сопровождаемый звуком (тип 4). Следующее нажатие приведет к чередующемуся появлению светового сигнала то слева, то справа, сопровождаемому звуком (тип 5). Нажмите кнопку еще раз — и вы ничего не увидите и не услышите. Это тип настройки «нет подсказки» (тип 0). Нажмите кнопку еще раз — и вы увидите световой сигнал слева и справа одновременно и без звука (тип 1). Оставьте прибор с этой настройкой.

11. Теперь поверните переключатель обратно в режим 1 (режим сна с регулируемой подсказкой). Поворачивать диск можно в любую сторону. Как только вы переключитесь в этот режим, вы увидите образец установленной вами подсказки. Чтобы увидеть его еще раз, нажмите кнопку и задержите ее в этом положении на секунду. Вы должны увидеть 8 миганий, одновременно в обоих глазах, на 4-м уровне интенсивности, по 3 мигания в секунду, без звука. Если вы увидите что-то другое, пройдите все вышеописанные шаги данного практикума заново, пока не добьетесь нужного результата (если, конечно, вы не спите).

12. Чтобы включить будильник, задержите кнопку в нажатом положении в любом из режимов сна на 5 секунд. Одновременно вы увидите, как он работает. Нажмите сейчас кнопку и удержите ее в течение 5 секунд. Вы увидите яркие световые и услышите громкие звуковые сигналы, 5 раз в секунду. Это будет длиться 42 секунды либо пока вы не нажмете кнопку еще раз. Вы активировали будильник (*DreamAlarm*), и *NovaDreamer* будет включать его теперь через пять минут после каждой подсказки. Чтобы отключить будильник, нажмите кнопку и удержите ее в нажатом положении в течение секунды (пока не возникнет тестовая подсказка). Отключить его можно также просто повернув переключатель.

13. Теперь поверните переключатель в режим 9 (режим настройки чувствительности). В нем вы можете настроить *NovaDreamer* так, чтобы он точно реагировал на движения ваших глаз, и увидеть число подсказок, которое он вам давал в последний сеанс его использования. Существует 6 уровней чувствительности, которые можно выбирать нажатием кнопки. *NovaDreamer* показывает, какой из них выбран, мигая соответствующее число раз. Нажмите теперь кнопку — свет мигнет дважды, показывая, что установлен уровень чувствительности 2. Нажмите ее еще раз — вы увидите 3 вспышки, соответствующие уровню интенсивности 3. Продолжайте нажимать кнопку, пока не увидите все 6 уровней чувствительности и не возвратитесь на уровень 1 (одна вспышка). Дальнейшие инструкции по использованию режима настройки чувствительности даны на странице 19 под заголовком «Уровень чувствительности».

Сон в *NovaDreamer'e*

В данном разделе вы прочтете, как использовать *NovaDreamer* ночью для инициации осознаваемых сновидений. В течение первых нескольких ночей вы будете работать над поиском нужной вам чувствительности и типа подсказки. Одновременно вам следует начать внутренне готовиться к распознаванию во сне подсказок *NovaDreamer'a* и выполнять тестирование реальности с тем, чтобы суметь воспринять эти подсказки и войти в осознаваемое сновидение.

Как начать спать в *NovaDreamer'e*

(Прежде чем начинать, прочтите все шаги)

1. Установите чувствительность. Убедитесь, что установлен 1-й уровень чувствительности. Переключитесь в режим 9, кратко нажмите кнопку и сосчитайте, сколько раз мигнут светодиоды. Если они мигнут один раз, значит уровень чувствительности 1. Если вы увидите более одного мигания, нажимайте кнопку, пока светодиоды не мигнут один раз.

2. Выберите режим сна. Прочитайте приведенные ниже описания и решите, какое из них лучше всего вас характеризует.

Человек с поверхностным сном. Легко просыпается от малейшего шума, движения или прикосновения. Не может спать с кошками. Лучше спит один, чем с кем-то еще. Плохо спит на новом месте. Очень легко пробуждается.

Человек со сном средней глубины. Иногда просыпается от шума или движения. Может привыкнуть спать рядом с помехами типа кошек, собак и других людей. Без проблем засыпает на новом месте, если оно удобное и тихое. Пробуждается без труда.

Человек с глубоким сном. Почти никогда не просыпается от шума, движения или других событий, происходящих вокруг него. Может спать почти везде и почти с кем угодно. Разбудить его бывает очень сложно.

Если вы считаете, что у вас:

Поверхностный сон, используйте режим 2 (режим поверхностного сна).

Сон средней глубины, используйте режим 3 (режим среднего сна).

Глубокий сон, используйте режим 4 (режим глубокого сна).

3. Войдите в режим сна. Включите режим, выбранный вами на этапе 2. Обратите внимание на подсказку, которую показывает прибор, как только вы повернули переключатель в нужное положение. Эту подсказку вы будете получать во время сна.

4. Устройтесь поудобнее. Наденьте *NovaDreamer* и займите удобное для сна положение. Оно может быть любым, за исключением лицом вниз.

5. Дайте себе тестовую подсказку. Нажмите кнопку и удержите ее в этом положении, пока прибор не выдаст подсказку. Скажите себе, что это та подсказка, которая переведет вас в осознаваемое сновидение. Теперь сделайте короткое нажатие и проведите тестирование реальности. Напомните себе о необходимости каждый раз, когда вы будете просыпаться в *NovaDreamer'e*, нажимать эту кнопку и обращать внимание на правильную подачу светового и звукового сигналов. Если реакция прибора будет другой, это будет означать, что вы спите!

6. Включите задержку. Чтобы отменить подачу подсказок, пока вы будете засыпать, нажмите кнопку еще 7 раз. Эти 7 нажатий плюс еще одно, сделанное вами ранее для тестирования реальности, установят в сумме 80 минут задержки. Теперь *NovaDreamer* не будет давать подсказки по крайней мере пока не пройдет 80 минут, и он не зарегистрирует активных движений глаз. Первый БДГ-период обычно наступает примерно через 90 минут после засыпания.

7. В течение ночи помните свою задачу. В следующий раз, когда вы проснетесь, независимо от причины пробуждения (световая подсказка, шум или спонтанно), сделайте короткое нажатие кнопки и выполните тестирование реальности.

Если *NovaDreamer* не мигает и не пищит... снимите маску и выполните тестирование реальности по полной программе (как описано в «Курсе осознаваемого сновидения»), поскольку велика вероятность того, что вы спите!

Если *NovaDreamer* мигает и пищит как положено... спросите себя, помните ли вы какие-нибудь сны. Если это так, вспомните, было ли в них что-нибудь похожее на подсказку *NovaDreamer'a*. Когда соберетесь ложиться спать снова, поставьте новую задержку. Если еще не прошла первая половина ночи, установите ее равной 40 минутам (4 нажатия кнопки. Если уже наступила вторая половина ночи, поставьте 20-минутную задержку (2 нажатия).

8. Когда проснетесь окончательно, еще раз вспомните, что было ночью. Когда вы уже готовы встать, выключите *NovaDreamer* (поверните переключатель на 0). Подумайте о сновидениях, посетивших вас ночью. Сколько из них вы запомнили? Заметили ли вы в них какие-нибудь намеки на подсказки *NovaDreamer'a*? Разбудила ли вас подсказка *NovaDreamer'a*? Если да, то сколько раз, и не кажется ли вам, что вмешательство прибора в ваш сон больше, чем вам хотелось бы?

9. Посмотрите, сколько подсказок вы получили за прошедшую ночь. Поверните переключатель в режим 9, глядя на светодиоды. Сосчитайте число вспышек слева, затем число вспышек справа. Количество левых вспышек показывает десятки подсказок; количество вспышек справа показывает единицы подсказок. Например, если вы насчитали 5 левых вспышек и 3 правых, значит было 53 подсказки. Если слева вспышек нет, а справа 9, значит подсказок было 9. Это число относится к последнему периоду работы *NovaDreamer'a* в режиме сна, начиная с пяти минут с момента, когда *NovaDreamer* был поставлен в этот режим, и до времени, когда он был выключен.

10. Подберите нужную чувствительность. Пока в ваш сон ничто сильно не вмешивается, вам будет желательно получать как можно больше подсказок от *NovaDreamer'a*. Оптимальное число подсказок обычно не менее 15 за ночь. Людям с глубоким сном может потребоваться больше подсказок, чем людям с более поверхностным сном. Если число подсказок, полученных вами за последнюю ночь, примерно такое (подразумевается, что это была типичная для вас ночь), оставьте чувствительность на прежнем уровне. Если же число подсказок меньше 15, вам целесообразно ее увеличить. Для этого сначала поверните переключатель в режим 9. Нажмите кнопку, чтобы увидеть текущий уровень чувствительности (он должен быть 1, то есть вы увидите одну вспышку). Нажмите кнопку еще раз — вы переключитесь на уровень чувствительности 2 (что будет подтверждено двумя вспышками).

11. Подберите нужный вид подсказки. Попробовав поспать одну ночь с *NovaDreamer'ом*, оцените выбранный вами вид подсказки по следующим показателям:

а) Будит ли она вас чаще, чем вам хочется? Пробуждения могут оказаться полезными для осознания себя во сне, поскольку предоставляют возможность для проведения тестов реальности, ОСИСБ (см. стр. 16) и МВОС. Однако, если ваш сон нарушается так часто, что это создает неудобства, попробуйте другой режим. Им может быть либо режим поверхностного сна, если вы использовали промежуточный, либо промежуточный, если вы использовали режим глубокого сна. Можете также соответствующим образом настроить подсказку в режиме 1.

б) Не проспали ли вы всю ночь, не увидев ни единой подсказки, или увидели ее только когда уже проснулись? Если это так, попробуйте переключиться в другой режим сна — промежуточный, если прибор был настроен на поверхностный, и глубокий, если на промежуточный сон. Можете также соответствующим образом отрегулировать подсказку в режиме 1.

в) Заметили ли вы подсказки в своих сновидениях? Отлично!

12. В последующие ночи дополнительно скорректируйте свои установки. Продолжайте корректировать чувствительность и настройку подсказок после каждой ночи с использованием *NovaDreamer'a*, пока не будете надежно на них откликаться во сне и во время случайных пробуждений. По прошествии нескольких ночей вы сможете составить представление о виде наиболее подходящей для себя подсказки и попробовать настроиться на нее в режиме сна с регулируемой подсказкой. Периодические корректировки могут потребоваться и в дальнейшем по мере изменений в вашем сне, порождаемых переменами в образе жизни и приобретения опыта в обращении с *NovaDreamer'ом*. Кроме того, чувствительность прибора может понизиться из-за разрядки батареек, и вам придется ее увеличивать для поддержания необходимого количества подсказок. Поэтому полезно после каждой ночи работы с *NovaDreamer'ом* сверять число полученных подсказок с предыдущим.

13. Время от времени делайте перерывы в использовании *NovaDreamer'a*. Если используя *NovaDreamer* много ночей подряд вы почувствовали, что стали спать крепче и не воспринимаете его подсказок, сделайте на несколько дней перерыв.

Утренний или дневной сон с использованием *NovaDreamer'a*

NovaDreamer можно использовать также для осознаваемого сновидения во время утреннего или дневного сна. Следуйте тем же указаниям, что и для случая ночного сна, за исключением того, что задержку в начале утреннего или дневного сна надо ставить более короткую, чем в начале ночи. Скорее всего БДГ-фаза наступит у вас в течение первого часа утреннего или дневного сна, так что оптимальное время задержки составит 30-40 минут. Чтобы БДГ-фаза наступила наверняка, запланируйте спать не менее 90 минут. За дополнительной информацией обратитесь к «Курсу осознаваемого сновидения» (модуль 4, стр. от 4-3 до 4-5).

Работа над собой

Знание того как настроить свою психику на осознаваемое сновидение является столь же важным, как и знание основных функций *NovaDreamer'a*. В «Курсе осознаваемого сновидения» даны базовые развивающие процедуры. Ниже приведены упражнения, специально предназначенные для пользователей *NovaDreamer'a*. Каталог источников света и кнопок даст вам некоторое представление о том, что из себя представляют во сне световые подсказки и нажатие кнопки по сравнению с другими предметами и действиями. Упражнение «Смотри на свет» (стр. 16) поможет вам настроиться на то чтобы замечать в

окружающей вас обстановке источники света. Прочитайте сейчас каталог источников света и кнопок и приступайте к упражнению «Смотри на свет».

Примеры проявления во сне световых подсказок и эффектов от нажатий кнопки *NovaDreamer'a*

Типы проявления световых сигналов *NovaDreamer'a* в обстановке сна распадаются на три категории. Первая представляет собой возникающую во сне световую подсказку, либо в замаскированном виде, либо в виде мигающего света, как и в случае бодрствования. Вторая категория возникает при тестировании реальности с использованием кнопки. Третья категория — это прямое или косвенное появление во сне самого *NovaDreamer'a*. Этот тип интеграции особенно важен, так благодаря ему добились успеха очень многие люди. Одного только факта, что вы разгуливаете в надетом *NovaDreamer'e*, может оказаться достаточно, чтобы убедить вас в том, что вы спите!

Читая об ощущениях, испытанных другими людьми при работе с *NovaDreamer'ом* (некоторые примеры относятся к работе с *DreamLight'ом*, но это не принципиально), воображайте, что подсказку или прибор во сне видите именно вы. В случаях, когда спящий ошибался в интерпретации значения подсказки, пообещайте себе, что вы такой ошибки не сделаете. Вообразите, что эти подсказки даются вам, и скажите: «Это *NovaDreamer*, поэтому я сплю».

Важное замечание: Хотя свет от светодиодов *NovaDreamer'a* имеет красный цвет, не думайте, что во сне огни обязательно будут красными. Очень часто они бывают белыми или даже какого-то другого цвета.

Световые подсказки

- ❖ Чередующиеся полосы маленьких красных и синих огней вызвали во мне осознание состояния сна.
- ❖ Молния вспыхивает через равные промежутки времени, как часы.
- ❖ Очень солнечным днем я бегу по поверхности высохшего соляного озера.
- ❖ Я нахожусь в огромном подземном комплексе, управляемом компьютером по его собственной программе. Этаж за этажом я бегу вниз, пытаюсь скрыться от его всевидящего глаза. Мне не удастся спрятаться — свет мигает, и я думаю: «Компьютер хочет захватить меня в плен!» Свет мигает еще раз, и я думаю: «Он меня нашел!» Проснувшись, я понимаю, что компьютер был *NovaDreamer'ом*, который пытался сказать мне, что я сплю!
- ❖ Я на работе и руковожу группой рабочих, разгружающих машину. Внезапно все вокруг озаряет ослепительная вспышка света. Я прикрываю глаза от его сияния и выкрикиваю: «Вырубите поворотные сигналы!» — как будто причиной этого света были поворотники грузовика!
- ❖ Я нахожусь на космическом корабле, который пытаются захватить в плен. Во время схватки все огни мерцают.
- ❖ Стена за тремя шахтерами, играющими в карты, выглядит, как будто она сложена из сверкающих белых самоцветов, отражая стены в правильной геометрической конфигурации.
- ❖ Я вижу вспышку неяркого света, озаряющую ночное небо за высоким зданием.
- ❖ Я вижу новый, незнакомого мне вида бассейн. В воде отражается и искрится солнце.
- ❖ Сверкающий белый свет заливают птичник, ярко освещая прутья клетки.
- ❖ Мы присматриваем себе рефрижераторы. Моя подруга находит настоящий светофор, смонтированный на платформе, с коленчатой ручкой для переключения. Она становится рядом с ним и забавляется, мигая в мою сторону желтым светом.
- ❖ Я обращаю внимание на свет, мигающий, когда я открываю печь.
- ❖ Я вижу яркие блики от окна.
- ❖ Мы убегаем по лесу от Большого Брата. Я спрашиваю свою дочку, взяла ли она фонарик. Она отвечает, что да и несколько раз им в меня светит.
- ❖ Я у себя дома вместе с семьей. Несколько раз отключает и включается электричество, и свет мигает.
- ❖ Когда я иду по улице, кто-то дважды пускает реактивные снаряды, которые взрываются неподалеку.
- ❖ Когда я захожу в дверь, из машины, припаркованной перед ней, сияет яркий свет.
- ❖ Я вместе с учениками нахожусь в большом доме, когда поступает предупреждение об угрозе землетрясения. Я вижу, как мигают предупредительные огни.
- ❖ Куст превращается в неоновый фонарь бледно-лилового цвета.
- ❖ Я за ужином у своих родителей. Свет мигает, и мне сначала хочется рассердиться на мать за то, что она выключает свет в комнате, но я быстро понимаю, что это *DreamLight*.
- ❖ Когда я заглядываю под кровать, лампа на полу вспыхивает так ярко, что я не могу ничего увидеть.
- ❖ Я покидаю собрание лиц, ответственных за национальную безопасность, и когда я ступаю на территорию лагеря для беженцев, меня ослепляет стена красно-белого света. Первая моя мысль о том, что дезинфицирующий свет, типа ультрафиолетовой лампы, но потом я понимаю (как я это отретпировал перед сном), что это *DreamLight*.

- ❖ Из проема между зданиями на перекрестке мне в глаза бьет солнце.
- ❖ Из странного вида автоответчика исходит яркий красный свет.
- ❖ Я окружен мигающими и с треском лопающимися лампами, от которых остаются оранжевые круги.
- ❖ Я вижу огромный оранжевый, напоминающий мандалу круг, заполненный концентрическими кольцами.
- ❖ Я вижу прекрасный узор из золотых и желтых камней, заполнивших поле моего зрения.
- ❖ Папа включает верхний свет, и он горит слишком ярко, а затем неожиданно гаснет, и я думаю, что это перегорела лампочка.
- ❖ Сцена превращается из темной ночи в яркий полдень.

Явное проявление световых подсказок

- ❖ Я сижу с двумя своими друзьями, когда звук вдруг пропадает, и свет мигает.
- ❖ Когда я вижу свет, я думаю, что вижу его потому, что во сне снял маску.
- ❖ Я вижу мигающий свет и нажимаю кнопку. Никакого эффекта. Я думаю: «Великолепно; должно быть, я сплю!»
- ❖ Я вижу во сне вспышку света, и первая мысль, пришедшая в голову: «Это *DreamLight*!»
- ❖ Яркий красный свет заливает мне глаза.

Примеры срабатывания кнопки

- ❖ Я «просыпаюсь» и нажимаю кнопку на маске. Я уже почти согласился с тем, что проснулся, поскольку услышал звук, но свет не мигнул, поэтому я решил попробовать ее еще раз. Света опять не было. Тогда я встал, снял маску и увидел, что нахожусь не в своей спальне, а на кровати спит «мое» тело.
- ❖ *DreamLight* мигает, и я нажимаю кнопку, чтобы провести тестирование реальности. Она не работает, но вместо того чтобы понять, что я сплю, я нахожу «причину» этого, сняв маску и увидев, что переключатель сломан.
- ❖ Я просыпаюсь и нажимаю кнопку на маске, а она не работает. Я понимаю, что сплю.
- ❖ Я снова в своей постели. Я пытаюсь дотянуться до кнопки, чтобы провести тестирование реальности, но моя рука онемела и кажется очень тяжелой. Наконец я дотягиваюсь, но ничего не происходит.
- ❖ Я сижу в машине возле продуктового магазина в надетом *DreamLight*'е и решаю, что я бодрствую. Я нажимаю кнопку и не вижу вспышки. «О, да я еще сплю!»
- ❖ Кто-то меня спрашивает, что это у меня на голове. Я отвечаю, что это *DreamLight*. Я в замешательстве, потому что до меня доходит, что я просто расхаживаю в маске, с болтающимся проводом, и, должно быть, выгляжу довольно глупо. Хотя я понимаю, что кнопка тестирования реальности в этих условиях работать не будет (поскольку не подключено питание), я все равно нажимаю ее и понимаю, что сплю.
- ❖ Я настраиваю *DreamLight*. Мне в голову приходит мысль провести тест реальности, что я и делаю. Прибор не работает. Я пробую еще и еще раз, но эффект тот же. По моему телу пробегает электрический разряд возбуждения: «Я сплю!»
- ❖ Я думаю, что проснулся и пытаюсь сесть в кровати. Я нажимаю то ли на кнопку, то ли на матрас и слышу звук распрямляющейся пружины. Я опять нажимаю кнопку и слышу этот тихий звук, но это не тот звук, что должен быть, значит, я сплю!
- ❖ *NovaDreamer* мигает. Я нажимаю кнопку, чтобы выключить его, потому что он мигает очень ярко и долго. Он не перестает мигать. «Должно быть, какая-то неисправность,» — думаю я и поднимаю маску на лоб, но она продолжает светить мне в глаза. Я понимаю, что сплю.
- ❖ У меня перед глазами мигает свет *NovaDreamer*'а, что кажется мне странным, потому что маска висит у меня на шее. Я думаю, что, возможно, я сплю, и кладу маску на лицо и нажимаю кнопку. Она не работает, что подтверждает мою догадку.
- ❖ Я сижу на кровати. С потолка на ночной столик падает дождь из кусочков пенополистирола золотистого цвета. Это странно, отмечаю я про себя. Я осознаю, что держу в своих руках маску *DreamLight*'а, и нажимаю кнопку тестирования реальности. Ничего не происходит, и я радостно сообщаю во сне своей маме: «Это ясный сон!»

Примеры проявления во сне приборов для осознаваемого сновидения

- ❖ Я вынужден отказаться от ужина, пока на мне надет *DreamLight* — это дает мне возможность подняться наверх и провести еще 15 минут с *DreamLight*'ом.
- ❖ На протяжении всего сна я ношу *DreamLight*... Кто-то пытается мне объяснить, как увидеть осознаваемый сон, а я раздражаюсь — в конце концов, на мне *DreamLight*, что я еще могу сделать?
- ❖ Я просыпаюсь в кровати в маске *DreamLight*'а, но почему-то не понимаю, что это на мне надето — на приборе не написано «*DreamLight*», а на маске нет звездочки. Каждый раз когда мигает подсказка, я снимаю маску и думаю, что проснулся, пока подсказка не мигает снова.

- ❖ Я «просыпаюсь» и чувствую на своем лице маску. Через нее я слышу музыку и голоса, а также телефонный разговор. Я встаю, направляюсь к двери соседней комнаты отеля и прошу находящуюся там женщину поменьше шуметь. Она выразительно смотрит на меня, как будто думая: «Какого черта нужно этой бабе в большой черной маске, подключенной к какой-то коробке в ее руках?»
- ❖ Я лежу в постели с молодым мужчиной, который хочет заняться со мной любовью, но замечает на мне маску. Я объясняю ему, что это такое.

Замечания по поводу страшных или неприятных проявлений во сне подсказок NovaDreamer'a

Прочитав эти примеры, вы видите, что световые подсказки довольно гладко вплетаются в нить сновидения. Наш ум старается превратить их в какое-нибудь обычное явление из мира бодрствования. При этом мигающий свет не всегда принимает привлекательные формы. В бодрствующей жизни мы часто видим мигающий свет в виде предупреждающих сигналов на полицейских машинах, в виде огня или взрыва. Если эти объяснения вашему сновидящему уму ближе всего, то в таком виде вы можете воспринять и подсказку *NovaDreamer'a*. У нас есть свидетельства людей, видевших во сне ее в виде «света тысячи солнц» — ядерного взрыва.

Это не страшно. Подсказка *NovaDreamer'a* не сможет нанести вам вреда, независимо от формы ее проявления. А если она проявляется в виде «плохого» света, это дает нам возможность попрактиковаться в объективной оценке разного рода сигналов, встречающихся нам в жизни, спросив себя: «А это действительно опасно? Что это на самом деле означает и чем это может быть для меня полезно?» Подсказка *NovaDreamer'a* призвана сообщить вам, что вы спите, и что в вашей власти повлиять на ход событий во сне, как положительном, так и в отрицательном направлении.

Упражнение: Смотри на свет

1. Начните составлять список источников света.

Составьте список, озаглавленный «Источники света в мире бодрствования». Теперь оглядитесь и отметьте все источники света в непосредственной близости от вас, в комнате или где-либо еще. Теперь запишите их. Примерами могут служить: настольная лампа, экран компьютера, отражение лампы в зеркале, попавший вам в глаза солнечный блик. Не пренебрегайте отражениями, электронными приборами или даже очень яркими красками — подсказки *NovaDreamer'a* могут принять любую из этих форм.

2. Соберите побольше примеров световых сигналов.

Носите список с собой весь день. Когда видите источник света, еще не внесенный в него, делайте соответствующую запись. Вам могут встретиться, например, различные типы ламп, светофоров, огня, автомобильных фар и т.д. Если какой-то из них поражает вас своей необычностью (перегорает лампочка, свет в магазине кажется слишком ярким, кто-то вас обгоняет на дороге с горящими фарами и т.п.), отмечайте это.

3. Используйте световые источники как подсказки к тестированию реальности.

Каждый раз, когда замечаете новый источник света, проводите тестирование реальности. Визуализируйте, как вы осознаете себя во сне и делаете что-нибудь, что возможно только там (например, летаете).

4. Выработайте у себя привычку везде отмечать источники света.

Продолжайте вести свой список, пока у вас не войдет в привычку наблюдать за источниками света вокруг себя и проводить тестирование реальности.

Три способа осознаваемого сновидения с использованием *NovaDreamer'a*

1. По подсказке — распознавая во сне сигналы *NovaDreamer'a*.

В осознаваемых сновидениях, инициированных подсказкой *NovaDreamer'a*, спящий сталкивается с необычным поведением источников света (например, люстра в комнате начинает мерцать) и понимает: «Это подсказка *NovaDreamer'a* — значит, я сплю!» Как только вы увидели и распознали подсказку *NovaDreamer'a*, вы уже знаете, что находитесь во сне, перешедшем таким образом в осознаваемый. Теперь время узнать, что же делать дальше.

Важно, тем не менее, помнить, что подсказка *NovaDreamer'a* может принимать в ваших сновидениях формы столь же разнообразные, сколь разнообразны сами сновидения. Это не означает, что одна и та же форма подсказки не может встретиться дважды — вероятно, может, но это будет скорее стимулом к выработке привычки обращать пристальное внимание на окружающие вас источники света и спрашивать себя, не являются ли они подсказкой *NovaDreamer'a*. Вы уже сделали первые шаги в этом направлении упражнением «Смотри на свет» (стр. 16).

Начинающие «ясные» сновидцы, используют они *NovaDreamer* или нет, встречаются на своем пути общее для большинства из них препятствие, заключающееся в слишком быстром пробуждении, прежде, чем осознаваемое сновидение успеет развиваться во что-либо действительно достойное внимания. Для пользователей *NovaDreamer'a* эта проблема может иметь особое значение, поскольку подсказка, стимулирующая ваш мозг в достаточной степени, чтобы вывести из затуманенного состояния сознания, свойственного обычному сну, может подвести его очень близко к пробуждению. К счастью, существуют методы, с помощью которых пробуждение из осознаваемого сновидения можно отсрочить. Один из лучших — это, по-видимому, закручивание, обсуждаемое в модуле 5 «Курса осознаваемого сновидения».

2. Используя ложные пробуждения.

Поскольку *NovaDreamer* может иногда вас будить, это предоставляет возможность вхождения в осознаваемое сновидение с помощью ложных пробуждений. Ложные пробуждения — это специфические сны, в которых вам снится, будто вы проснулись. После того как *NovaDreamer* несколько раз вас разбудит, у вас может выработаться ожидание того, что когда включится его подсказка, вы проснетесь. Таким образом, в какой-то момент может случиться такое, что подсказка включится, вы подумаете, что она вас разбудила, а на самом деле будете продолжать спать! Затем в вашей спальне начнут происходить фантастические вещи, и вам следует поддерживать критический настрой, чтобы суметь осознать свое состояние.

Ложные пробуждения, инициированные *NovaDreamer'ом*, вы можете превратить в осознаваемые сны, аккуратно выполняя тестирование реальности каждый раз, когда считаете, что он вас разбудил. Нажмите кнопку тестирования реальности и внимательно следите за световым и звуковым окликами прибора, чтобы удостовериться, что они ведут себя таким же образом, как когда вы бодрствуете (дополнительно про эту кнопку см. стр. 18).

Если во время пробуждения вы снимаете маску, пристально осмотрите свою спальню и взгляните на цифровые часы или какой-либо текст, чтобы убедиться, что они не изменяются (о процедурах тестирования реальности читайте в модуле 1 «Курса осознаваемого сновидения»). Если что-то не так, вы, скорее всего, спите.

3. Засыпая без потери осознаваемости.

Вхождение в сновидение непосредственно из состояния бодрствования является одним из древнейших известных методов инициации осознаваемости. Тибетскими буддистами эта техника практикуется уже по крайней мере тысячу лет. *NovaDreamer* может помочь вам увидеть такие «осознаваемые сновидения, инициируемые из состояния бодрствования» (ОСИСБ).

Иногда *NovaDreamer* будит вас из сна. Когда это происходит посередине сна, ваш мозг находится в состоянии, из которого он может очень быстро попасть обратно в БДГ-сон. Таким образом, когда *NovaDreamer* вас будит, и вы вскоре после этого снова засыпаете, у вас может получиться войти непосредственно в сновидение, сохраняя желание достигнуть в нем осознаваемости. Техники вхождения в сновидение непосредственно из состояния бодрствования приводятся в модуле 4 «Курса ...»

Функции *NovaDreamer'a*

Ниже дано описание принципов работы и назначения различных положений дискового переключателя *NovaDreamer'a*. Номера режимов работы совпадают с цифрами на переключателе. Внимательно прочитайте этот раздел, чтобы понять, как *NovaDreamer* работает и как его настраивать.

Режим 0: выкл.

Ставьте *NovaDreamer* в этот режим, когда вы им не пользуетесь, чтобы замедлить разрядку батареек. Какая-то энергия из батареек в этом режиме все равно будет расходоваться на поддержание текущих установок. Она будет меньше, если хранить прибор в темноте.

Режимы 1, 2, 3, 4: режимы сна

В каждом из этих режимов *NovaDreamer* обрабатывает информацию о движении ваших глаз и дает подсказки, позволяющие вам осознать себя во сне. Форма подсказки зависит от выбранного режима сна и, в случае режима с регулируемой подсказкой, от установок, сделанных в режимах ее настройки (5, 6, 7 и 8). (О настройках по умолчанию см. страницу 6). В режимах сна предусмотрено также тестирование реальности, задержка, тестирование подсказок, рефрактерный период и будильник. Находясь в режиме сна, *NovaDreamer* считает количество данных им подсказок, начиная отсчет спустя 5 минут с момента установки режима. В режиме сна прибор выполняет следующие функции.

❖ **Тестирование подсказок**

Как только *NovaDreamer* ставится в один из режимов сна, он выдает образец подсказки, установленной вами, или встроенной, в том виде, в котором она появилась бы в результате реакции на движения ваших глаз. Образцы подсказок можно посмотреть в любое время, если нажать кнопку и удерживать ее нажатой в течение секунды (эта процедура также сбрасывает задержку на ноль — см. ниже «Задержка»).

❖ **Тестирование реальности**

Короткое нажатие кнопки на маске (меньше секунды) производит кратковременный световой и звуковой сигнал. Это дает возможность провести простую процедуру тестирования реальности. Тем, кто пользуется *NovaDreamer'ом*, часто снится, будто они в нем проснулись. Когда они нажимают образ кнопки на маске во сне, то ничего не происходит, либо происходит что-нибудь странное, отличное от нормальной реакции прибора. Таким образом, сбой в работе кнопки тестирования реальности в режиме сна является свидетельством того, что вы спите. (Краткое нажатие кнопки в режиме сна добавляет 10 минут задержки — см. «Задержка»).

❖ **Задержка**

Задержка дает пользователю *NovaDreamer'a* спокойно уснуть, не потревоженному сигналами прибора, который может реагировать на движения глаз при переходе ко сну. Когда переключатель ставится в режим сна, задержка сбрасывается на 0. Каждое короткое нажатие кнопки (меньше секунды) добавляет 10 минут задержки. *NovaDreamer* включает обратный отсчет времени задержки и, когда оно кончается, начинает обрабатывать движения глаз и давать подсказки. Примеры: одно нажатие кнопки устанавливает задержку в 10 минут; два нажатия подряд устанавливают задержку в 20 минут; второе нажатие кнопки спустя 3 минуты после первого устанавливает задержку в 17 минут ($10-3+10=17$); два нажатия спустя 6 минут после 5 нажатий устанавливают задержку в 64 минуты ($50-6+20=64$). Длительность задержки можно установить любую, по желанию пользователя. Нажатие кнопки в течение одной секунды (пока не появится образец подсказки) сбрасывает задержку на 0.

❖ **Период рефрактерности**

После подсказки в ответ на движения глаз *NovaDreamer* может дать следующую не раньше чем через 4 минуты. За тестовой подсказкой период рефрактерности не следует.

❖ **Будильник (*DreamAlarm™*)**

Установленный будильник будит спящего яркими световыми и громкими звуковыми сигналами. Пробуждение непосредственно после сна улучшает его запоминаемость, и, таким образом, способствует успеху в осознаваемом сновидении. Удержание кнопки, нажатой в режиме сна, в течение 5 секунд включает и одновременно демонстрирует сигнал будильника, длящийся 42 секунды. Прервать (но не выключить) его можно коротким нажатием кнопки. Чтобы выключить будильник, нажмите кнопку и удерживайте ее нажатой в течение одной секунды (пока не появится тестовая подсказка).

❖ **Подсчет подсказок**

Спустя пять минут после включения режима сна *NovaDreamer* начинает считать даваемые им подсказки, и заканчивает их подсчет, когда переключатель ставится в положение 0 (выкл.) Чтобы иметь в своем распоряжении точное число подсказок, ставьте переключатель в положение выкл. («0») сразу как только окончательно проснетесь. Просмотреть это число можно с помощью режима 9 (см. ниже).

❖ **Автоматическое отключение**

Если *NovaDreamer* оставлен в режиме сна, но не используется, он автоматически отключится через 8 часов отсутствия сигналов со стороны детектора движений глаз и переключателей. Чтобы снова включить его, нажмите кнопку или поверните переключатель. Однако без надобности оставлять *NovaDreamer* во включенном состоянии нежелательно — это приводит к перерасходу энергии батареек и искажению истинного числа подсказок.

Режимы 5, 6, 7, 8: Режимы настройки подсказки

Режимы настройки дают пользователю возможность самому установить, в каком виде он будет получать подсказку в режиме 1. Установки встроенных режимов (2: поверхностный сон, 3: сон средней глубины, 4: глубокий сон) здесь не регулируются. Регулируемыми параметрами являются: число световых или звуковых сигналов за одну подсказку (Количество), яркость вспышек и/или громкость звука (Интенсивность), частота световых и/или звуковых сигналов (Частота), а также тип подсказки (Тип). Работа режимов настройки описана ниже.

Режим 5 (регулировка количества сигналов в подсказке)

Этот режим предназначен для установки числа световых и звуковых сигналов, которое выдает за одну подсказку *NovaDreamer* в режиме 1. Диапазон возможных значений — от 1 до 255. Выбор этого числа производится последовательными нажатиями кнопки в режиме 5, пока не наберется нужное количество световых или звуковых сигналов. Учтите, что если в типе подсказки (режим 8) выбран попеременное мигание (типы 2 и 6), за одно мигание будет считаться пара вспышек слева и справа. Если вы включили режим 5, а затем, не нажимая кнопки, переключились на другой, установленное число сигналов в подсказке останется неизменным. Чтобы увидеть текущую настройку, поставьте *NovaDreamer* в режим сна с регулируемой подсказкой (режим 1), — он вам ее продемонстрирует. Чтобы увидеть ее еще раз, нажмите кнопку и держите ее нажатой в течение секунды, пока не появится тестовая подсказка.

Режим 6 (регулировка интенсивности подсказки)

Этот режим устанавливает яркость вспышек и/или громкость звука подсказки, подаваемой в режиме 1. Если в типе подсказки выбран только свет, данный режим регулирует только яркость. Если выбран только звук, то только громкость. Если тип подсказки содержит как свет, так и звук, одновременно будут изменяться и яркость, и громкость. Предусмотрено 6 уровней интенсивности. Установка нужного уровня производится нажатием кнопки, пока *NovaDreamer* не продемонстрирует то, что нужно. Первое нажатие кнопки показывает текущий уровень интенсивности. Каждое последующее нажатие увеличивает уровень интенсивности на 1. После достижения максимальной интенсивности уровни повторяются в циклическом порядке. Интенсивность демонстрируется одним световым или звуковым сигналом, либо одним световым и звуковым сигналом одновременно. Чтобы увидеть пример установленной подсказки, поставьте прибор в режим 1. Чтобы увидеть ее еще раз, нажмите кнопку и держите ее нажатой в течение секунды, пока не появится тестовая подсказка.

Режим 7 (регулировка частоты подсказки)

Этот режим предназначен для установки частоты световых и/или звуковых сигналов в режиме сна с регулируемой подсказкой. Допустимые значения составляют 1, 2, 3, 4, 5 и 6 световых или звуковых сигналов в секунду. При любой частоте *NovaDreamer* выдает число световых или звуковых сигналов, установленное в режиме регулировки количества сигналов в подсказке (режим 5). Более высокая частота при одинаковом числе сигналов приводит к меньшей длительности подсказки. Например, подсказка, состоящая из 8 миганий, при частоте 2 в секунду, длится 4 секунды, а при 4 миганиях в секунду — всего 2 секунды. Чтобы установить нужную частоту, нажимайте кнопку, пока не увидите то, что нужно. *NovaDreamer* будет показывать вам текущую настройку частоты при числе сигналов, установленном в режиме 5 и текущей настройке яркости. Каждое нажатие кнопки добавляет один световой и/или звуковой сигнал в секунду. После достижения максимальной частоты (6 сигналов в секунду) она циклически возвращается к минимальному значению (1 сигнал в секунду).

Режим 8 (регулировка типа подсказки)

В этом режиме вы можете выбрать один из шести типов подсказок, предлагаемых *NovaDreamer'ом*. Эти типы описаны на странице 6. Чтобы увидеть текущий тип, нажмите один раз кнопку — *NovaDreamer* продемонстрирует вам образец. Для изменения типа подсказки нажмите кнопку еще раз. Учтите, что для типов с переменным миганием светодиодов (2-й и 6-й) число миганий, установленное в режиме 5, означает число пар левых-правых миганий. Чтобы увидеть итог произведенной вами настройки, поставьте прибор в режим 1. Чтобы сделать это еще раз, нажмите кнопку и держите ее нажатой в течение секунды, пока не появится тестовая подсказка.

Режим 9 (регулировка чувствительности)

Данный режим существует, чтобы убедиться в том, что *NovaDreamer* адекватно реагирует на движения ваших глаз и дает вам подсказки в БДГ-сне, и в случае надобности внести необходимые изменения в настройку его чувствительности.

Подсчет подсказок. Когда переключатель ставится на цифру 9, *NovaDreamer* показывает, сколько подсказок он сделал за последний сеанс работы с ним (который начинается через пять минут после включения режима сна и заканчивается, когда переключатель ставится в положение 0 (выкл.)). Число подсказок показывается в виде последовательности световых и звуковых сигналов. Сначала идут относительно длинные световые сигналы слева, затем относительно короткие справа. Первые показывают число десятков, вторые — единицы подсказок. Например, одна вспышка слева, за которой следуют 9 вспышек справа, означают 19 подсказок ($10+9$). Шесть вспышек слева и одна справа означают 61 подсказку ($6 \times 10 + 1$). Отсутствие вспышек слева означает, что было сделано менее 10 подсказок. Отсутствие вспышек справа и наличие их слева показывает, что число сделанных подсказок кратно 10 (10, 20, 100 и т.д.). Отсутствие вспышек с обеих сторон означает, что подсказок не было.

NovaDreamer начинает считать даваемые им подсказки спустя пять минут после включения режима сна. В этот момент он сбрасывает счетчик на 0. Число подсказок, сделанных в последнем сеансе работы в режиме сна сохраняется и доступно для просмотра в режиме 9, пока прибор снова не поставлен в режим сна, после того как был выключен (поставлен в режим 0), или пока не вынуты батарейки. Чтобы иметь достоверную информацию о числе сделанных подсказок, всегда, как только заканчиваете работать с *NovaDreamer'ом*, ставьте его переключатель в положение «0».

Уровень чувствительности. Зная, сколько подсказок дает вам *NovaDreamer*, вы можете захотеть изменить настройку его чувствительности. Это означает изменить число движений глаз, которое он должен зафиксировать, прежде чем решит, что вы находитесь в БДГ-сне. Оптимальное количество подсказок в течение ночи длительностью 6 часов — не меньше 15. Изменение чувствительности производится нажатием кнопки в режиме 9. Нажатие кнопки приводит к миганию светодиодов количество раз, равное номеру выбранного уровня чувствительности (одно мигание = уровню 1; два мигания = уровню 2 и т.д.). Всего имеется шесть уровней чувствительности. Чем выше уровень, тем выше чувствительность *NovaDreamer'a* к движению глаз, вследствие чего он будет давать больше подсказок.

Вперед к свету!

Вы не одни. Хотя сновидения представляют собой одно из наиболее личных типов переживаний, именно эта обособленность делает возможным достижение в осознаваемых сновидениях чувства ни с чем не сравнимой свободы, которое, возможно, внесет свой вклад в трансформацию человеческого общества. Осознаваемое сновидение становится предметом все более широкого обсуждения. Ежедневно в институт Осознаваемых сновидений приходят письма и телефонные звонки от людей, впервые услышавших об осознаваемом сновидении. Многие из них уже имеют незабываемый опыт пребывания в этом состоянии и выражают горячее желание продолжать свои эксперименты.

Мы со своей стороны считаем, что осознаваемое сновидение способно принести пользу каждому, кто его освоит. Наша цель состоит в проведении и поддержке исследований, направленных на увеличение доступности осознаваемого сновидения и повышение с его помощью качества нашей жизни. *NovaDreamer* является результатом нашей работы в первом из этих направлений, став образцом передовой технологии, поставленной на службу развитию внутренних способностей человека. Мы проводим также семинары и курсы по методикам освоения и использования осознаваемого сновидения.

Для достижения второй из поставленных нами целей мы надеемся приобрести в лице каждого из вас своих коллег. Использование осознаваемого сновидения для обогащения жизненного опыта — лишь только начало пути к свету. Это предоставляет каждому человеку возможность сделать важные открытия, имеющие ценность и для других. Мы надеемся, что вы поделитесь с нами своими радостями и огорчениями, связанными с исследованиями мира осознаваемых сновидений. В свою очередь, мы будем собирать и обрабатывать сообщения, получаемые из этого нового мира, и передавать их вам, чтобы вы могли постоянно совершенствоваться в своих ночных путешествиях.

Идеи по поводу использования осознаваемого сновидения высказываются во второй половине книги «Исследование мира осознаваемых сновидений» (Лаберж и Рейнгольд, 1990). Их предлагают онейронавты («путешественники в мир сновидений») со всего мира, делящиеся в письмах своими достижениями. Многие из возможных приложений еще не исследованы, многие, наверняка, еще неизвестны. Несомненно нас ждут и новые методики вхождения в осознаваемое сновидение.

Наверное самый важный дар, который мы находим в осознаваемых снах — это видение великого сокровища, которое сокрыто внутри каждого из нас. Ведь так много людей живут, не веря в свою способность повлиять на собственную жизнь, судьбу, не веря, что они могут что-то изменить в этом мире. Поэтому глубочайшим мотивом, побуждающим нас учить людей осознаваемому сновидению, является желание помочь всем, кому только можно, понять, что они — творцы своего мира, в котором могут воплотиться их самые сокровенные желания. Осознаваемое сновидение может стать дорогой в этот потенциальный мир, с потрясающей ясностью демонстрируя истинную свободу, мир, радость, красоту и любовь, постоянно живущие внутри каждого из нас. Нам кажется, что если достаточно людей откроют внутри себя этот драгоценный клад, то его свет озарит не только их сердца, но и осветит путь всему остальному человечеству к гармонии и счастью.