

# Осознанные сновидения

## Осознанное сновидение



Осознанное сновидение — одно из самых увлекательных искусств, которыми Вы можете овладеть. В этом нет ничего трудного. Немного вызова и размышлений чтобы помочь развивать Ваше искусство.

# Введение

## Что это такое?

Совершенно новое для большей части населения планеты, концептуально отличающееся от привычных состояние сознания ГМ между сном и реальностью, чаще именуемое осознанным сновидением или фазой «the phase»

# Зачем?

Сбросим завесу тайны с большинства необъяснимых явлений.

1. Призраки
2. НЛО
3. Полтергейсты
4. Явления в фильмах ужасов
5. Свечения и др.

*Почему многие сталкиваясь с подобными явлениями, воспринимают их за реальную действительность?*

Уровень реалистичности переживаемого в фазовом состоянии составляет 20-200% по уровню восприятия и качеству получаемой информации от органов чувств!

# Зачем?

Попробуем представить, что все привычные рамки и ограничения нашего 3D мира исчезли.

Что мы имеем?

Альтернатива компьютерным играм, как развлечение в виртуальной **взаимности** реализации скрытых желаний и фантазий любого характера

Получение субъективной/объективной информации

Путешествия куда и когда угодно

Далее, кто во что горазд 😊 (пример с перевоплощением)



# Спонтанные опыты, вещие сны,

## СВЯЗЬ И ОТРИЦАНИЕ РЕЛИГИЕЙ

Связь и отрицание религией  
меньшей мере 60% населения,  
не понимая, что с ними  
происходит...

Напрашивается вполне  
логичное умозаключение  
и становится ясно, что  
есть явления ангелов  
апостолам, откуда  
появилась библия и  
религия в целом...

Сонные параличи  
с/без проекций  
Явления ангелов  
усопших в «вещих снах»

Ложные пробуждения

Необъяснимые явления

Осознание, что спишь

Большинство конфессиональных движений, включая православие, яро против подобных практик и знаний, внятно не аргументируя причину, в этом можно убедиться пообщавшись с любым «священнослужителем»

# Воспроизведение ожидаемого

ОС - это не отдельная автономная реальность, а почти всегда, полностью контролируемый мир, моделируемый

вашим мозгом. (кроме искл.)

Первые опыты не редко сопровождаются приступами необоснованного (животного)

страха. свою очередь начинает моделировать ситуации которыми этот страх мог бы быть вызван

и человек получает шок от реально стоящего перед ним «астраломонстра», почти без возможности от него избавиться для новичка.

Способ избавления от проекции

сознания:

Обозначивая реверду и активация (во что бы то ни

стало!)

Вызывая подобного или иного рода ситуации намеренно, есть возможность полностью или частично избавиться от фобий разного характера в реальной жизни.

# Краткое научное объяснение

**Осознанное сновидение** (англ. *lucid dreaming*) - изменённое состояние сознания, при котором человек осознаёт, что видит сон и может в той или иной мере управлять его содержанием. Это некое пограничное состояние сознания между ФБС и бодрствованием.

В то же время можно подметить, что при переходе в это состояние активизируются центры ГМ отвечающие за самоосознание, рефлексию.

Начинают вырабатываться гормоны и кислоты поддерживающие в теле процессы в нормальном ритме для сна, например такие, как мелатонин, способствующий вызову паралича, в целях безопасности бодрствования.





# Практическая часть (краткое

содержание)

## Непрямой

Основной и самый простой в освоении для новичка «непрямой» или «отложенный» метод.

Осуществляется на любом пробуждении, после дневного или ночного сна.

Инструменты: сильная мотивация и намерение на попытку разделения (во что бы то ни стало!) сразу после пробуждения

## Прямой метод

Самый трудный в освоении метод осуществляемый на засыпании, без предварительного сна.

Чаще даёт

Инструменты: очень сильная мотивация, настойчивость, терпеливость, полный покой в момент применения!

## Осознание во сне

Не требует особых пояснений, даёт проявление спонтанно или посредством долгого настроя и мотивирования.

(цель не оправдывает средства)

Приложится само 😊



# Итак, практическая часть, непрямой метод.

## Когда делать попытки?

Практик ложится спать в любое удобное время, встаёт по будильнику с целью недоспать несколько часов от обычной нормы, занимается чем угодно в течении 5-15 минут (можно съесть что-либо из возбудителей ЦНС прямо перед засыпанием или за 5 минут до того, как снова ложится спать, настраивается на то, что каждое возникшее пробуждение должен использовать техники.

Такое прерывание сна вызывает множество пробуждений в оставшийся промежуток времени, что позволяет сделать много попыток за одно утро.

### Сути базовых(простых)

#### техник:

«Фантомное  
раскачивание»

«Фантомное  
вращение»

«Визуализация рук»

«Выкатывание»

«Прислушивание»,  
«Астральное радио»

«Всматривание  
»

«Взлет»,  
«Падение», «Провал»

«Растягивание  
тела»

«Напряжение  
мозга»

и мн.др...

# Цикличность и создание намерения

В первую очередь, перед сном стоит настроиться на то, что при пробуждениях нужно сразу делать техники. (рекомендуется не двигаться после пробуждения) ЛУЧШЕ выносить мысль вместе с планом действий в течении нескольких часов перед сном в виде записки или (а) пробуждения, на каждом из них и используя (б) силовое засыпание и (в) смену техники при неудачной попытке. После засыпаем и при следующем пробуждении делаем тоже самое, пока техники не дадут проявления.

*На 1й, 2й, 3й или 4й попытке всё точно получится а быть может и на каждой из*



# Первичное и повторное разделение

Сразу после

пробуждения

Как это не парадоксально

**ВСЕГДА**, сразу после

пробуждения (приблизительно 1 сек.)

сознание ещё находится в  
промежуточном состоянии и не

нужно делать никаких техник,

просто, во что бы то не стало

пытаемся оказаться у зеркала,

пытаясь почувствовать всем

нутром, что ты уже у зеркала.

Получилось? - Приступаем к плану  
действий...

Нет? - Начинаешь делать техники...

С/без силового засыпания...

## После возвращения в тело при удачной попытке

«Итак, ты уже там, но кажется что-то пошло не так? И вот, ты в теле...

- Fall?
- Не думаю...
- Но я чувствовал, что это случится и ничего не смог сделать...
- Просто разделись в ту же секунду снова, пытаясь почувствовать во что бы то ни стало, что ты там же, где и был или в любом другом месте...

Как только ты по ощущениям  
оказался в теле, делай то же, что и

**«Сразу после пробуждения»**

**Всё вышло? К углублению и плану**

**действий**



# План действий



План действий должен быть продуман заранее!

1. Для новичка, непосредственно в ОС, на ходу его придумать очень сложно. (как интернет, когда его нет и когда он есть)
2. Он работает, как «техника удержания». (о них позже)  
В фазовом состоянии возможности ограничены твоей лишь фантазией, но для начала, рекомендуется выполнить 3 основных пункта.  
Они даются с целью понять сути проявлений ОС максимально детально на сколько это возможно на первых опытах.  
И упростит отношение к феномену, что увеличит продуктивность ОСов в будущем...

# План действий

A black and white photograph of a man in a suit and tie, holding a coffee cup, standing in a doorway. The background shows a cityscape at night.

После удачного разделения,  
сразу!

Сразу необходимо переходить к  
плану действий!

И так, 3 основных  
пункта  
плана действий!

Оказаться у  
зеркала!

Попробовать  
что-либо из еды!

Опробовать  
технику  
открывания  
двери!

# углубление и удержание

Первичный уровень углублённости по качеству восприятия разделяют на 3 типа.

После разделения, углубление часто ниже реалистичного, для повышения уровня реалистичности используются техники углубления: «Сенсоризация» или «Психологические»

## «Сенсоризация»

1. Ощупывание (тактильные)
2. Всматривание (визуальные)
3. Прислушивание (аудиальные)

ЛЛЛ

Так же, если отсутствует зрение

А такое случается!

Fall-реалистичный ОС

Real-реалистичный ОС

Imag-реалистичный ОС

(100-200%+)

## «Психологически»

1. Техники страха (проекция монстров, намеренное создание ощущения страха)
2. Обман сна (резко сделать вид, что пытаешься уснуть)
3. Техника падения (падения с большой или не очень высоты)
4. Углублятор :D



# углубление и удержание

Техники удержания используются с целью

максимально расширить временные

Существует три основных типа фолов: «засыпание» «погружение в сюжет» и «пробуждение».

## «Противостояние

### засыпанию»

1. Постоянное понимание, что можно уснуть (сохранение осознанности)

2. Оставаться наблюдателем (Не обращать внимания на сторонние события.)

3. Не отвлекаться на мелочи, мелкие нелогичности.

4. Забываем о привычках и эмоциях (прижав кота дверью, не обязательно его жалеть, да и двери тоже закрывать не обязательно)

## «Противостояние возвращению в тело»

1. Сенсоризация ощущений по необходимости или постоянно (техники углубления)

2. Зацепка за ОС (схватить свои руки, схватиться за что-либо)

3. Сделать вид с намерением, что лёг с целью уснуть...

4. Выполнив все пункты действий

Самый главный способ удержания: «АКТИВНОСТЬ» (ОС не терпит

# Ложные пробуждения и проверка на реальность (ПНР)

Очень часто, возвращение в тело является ложным, а ОС всё ещё продолжается...

Проверка на реальность «развязывает руки» позволяет убедиться в том, что ты в ОС на 100%, ибо отличить порой очень сложно.

## Варианты

### ПНР

Попытка дышать через нос, зажав его рукой.

Смотреть с закрытыми глазами (всматриваться во что бы то ни стало)

Обратить внимание на нелогичности и всё ли на своих местах.

Попробовать «окунуть» руку в стену.

Самый верный признак:

«Наличие сомнения»

# Тренировка ОС (увеличение их

продуктивности)

1. Тщательно прорабатывать план действий и выполнять его максимально точно.
2. Записывать свои ОС куда либо.
3. Время от времени прокручивать в голове техники удержания и задавать себе вопрос: «Сплю ли я?»
4. Развивать рефлексию (осознанность)
5. Вспоминать о ОС по ходу дня.



# Увеличение ВВП

## ОС

### способы путешествий и

#### нахождения

1. Техника открывания  
двери **объектов**

(визуализация конечной цели за дверью)

2. Визуализировать

перемещение к конечной цели  
или цели к тебе с закрытыми  
глазами.

3. Представить конечную цель  
рядом

или себя у конечной цели  
при разделении.

### способы избавления от фобий

Тут работает золотое  
правило: «Клин» -  
«КЛИНОМ»...

### примеры способов

#### развлечений путешествия

воспроизведение действий  
любых компьютерных  
игр

от первого лица 😊  
Проекция суккубов,  
инкубов

### способы получения информации

1. Спросить у объектов.
2. Посредством  
путешествий
3. Проработка сценариев.

#### перевоплощения

ГОНКИ НА МОТО, СПОРТ КАРАХ

воспроизведение сюжетов  
массовых военных  
действий,  
средневековых баталий от  
первого лица

# Прямые техники

Объясню устно... 😊 😊 😊