

Осознанные сновидения — Lurkmore



В эту статью нужно добавить как можно больше эгрегоров, а также копипасты с эзотерических форумов, посвященных ОС'ам.

Также сюда можно добавить интересные факты, картинки и прочие кошерные вещи.

«Когда душа видит сны, она — театр, актёры и публика.»

— Джозеф Аддисон

Осознанное сновидение (не путать с [атсралом](#)) — возможность почувствовать себя [хозяином мира](#). Оказавшись во сне, где материализуются желания, можно генерировать [фаерболы](#) из любых частей тела, поношать понравившуюся тебе девушку и прочие вольности, какие душе угодно. Единственный минус — это то, что при незнании и/или неумении использовать техники стабилизации (углубления), что характерно для эзотерического взгляда на феномен, [блэкджек](#) и [шлюхи](#) быстро заканчиваются, а кроме того, [восхитительный мир](#) такого сна поражает своей бредовой изменчивостью, что несколько портит всю малину-[Матрицу](#). Несмотря на это, если не зацикливаться на [всём этом](#) — нормальная альтернатива [веществам](#), [компьютерным играм](#) или походам на [дискотеки](#).

Сплин "Тебе это снится" (2000)
Саша Васильев о сабже



Аудиокнига

Зачем?

«Мне хочется быть сном, мягким, как запах цветка.

Мне хочется быть сном, плывущим сквозь облака, Ломающим явь на щепки часов и на обломки дней. Мне хочется быть сном, в котором я был бы сильнее.

»

— Дубовый Гаайъ

На практике осознанный сон являет собой внезапное осознание человеком того факта, что он находится во сне, или засыпание без потери осознанности. Это само по себе уже доставляет немало приятных моментов.

Некоторые из практикующих идут дальше и используют осознанные сны для самореализации, так как ОС представляет собой не только полностью реальные ощущения, генерируемые [моском](#), но и практически полную — а главное, совершенно безнаказанную — свободу действий. Таким образом, осознав себя во сне, можно невозбранно пиздить коллег, мусоров, родственников, летать, грабить корованы и Швейцарский банк в одиночку, ебать красивых женщин толпами, заставить врагов делать аутофелляцию у тебя на глазах, а первого вымышленного встречного лобызать тебе ноги и прочее, не обязательно негативное.

В целом, ОС — это хобби, не хуже любого другого. Помогает получить новые впечатления и, иногда, [узнать о себе что-то новое](#). Также дополнительным профитом от ОС является почти гарантированное избавление от ночных кошмаров. Попытки же придать этому занятию какую-то вселенскую значимость — типичный [СПГС](#), и [ни к чему хорошему](#) не приводят.

Самый главный минус — можно не до конца осознать, что это сон, и получить просто гиперреалистичный сон, который частично контролируешь. Подорвавшись на этой мине, оочень обломно просыпаться, возвращаться к жизни и понимать, что IRL всё осталось как было и что все вкусные ништяки рассеялись с первыми лучами восходящего солнца. Ты вернулся [в наш дерьмовый мир обратно](#) и можешь снова

ощутить себя самым заурядным чмом, а вовсе не властелином вселенной и альфа-самцом-доминатором. В этом плане просмотр ночных кошмаров оказывается более выгодным в перспективе — испытываешь огромное облегчение, когда, проснувшись, осознаёшь, что это был всего лишь сон, который уже закончился безвозвратно. Также напрягает принципиальная невозможность притащить из своего сновидения в реальный мир всяческие материальные объекты, о которых давно грезил, — например коллекция старинных монет, несколько пафосных гангстерских стволов, чемоданы, набитые пачками зеленых, или шапка-невидимка, которые практически уже держишь в своих руках и ощущаешь заранее всеми конечностями. Ты же не [Фредди Крюгер](#), в конце концов... Разве что [тульпу](#) оттуда можно таки вынести, впрочем, это уже совсем другая история.

В полной осознанке, как правило, такого не происходит, так как обычно материальную ерунду себе в таком положении не придумывают и ограничиваются тем, чем можно сенсорно насладиться (в том числе эстетически), не отходя, так сказать, от кассы. Но об этом — чуть ниже.

Научная сторона вопроса

«Кто познает тайну сна, познает тайну мозга. »

— Мишель Жюве

Как ни странно, явление осознанных снов оказалось реально существующим и вполне пригодным к исследованиям.

На сегодняшний день ОС исследованы Стивом ЛаБержем чуть менее чем полностью. Он написал [несколько книг](#) об осознанных снах, в которых сделал феерическую расстановку точек с научной точки зрения. [Алсо](#), лауреат Нобелевской премии по физике, [автор учебников, формул и диаграмм](#).

[Р. Фейнман пишет](#):

Этот «поток сознания» напомнил мне о задачке, которую мой отец задал мне много лет назад. Он сказал: «Представь, что на Земле появились марсиане, а марсиане никогда не спят, они постоянно бодрствуют. Представь, что у них нет этого бредового явления, которое есть у нас и которое называется сном. И они тебя спрашивают: "Как это спать? Что ты при этом чувствуешь? Что происходит, когда ты засыпаешь: твои мысли внезапно останавливаются или они движутся все мееедленнее иииииии мммммммеееееддддддллллллеееееннннннееееее? Как в действительности отключается разум?"».

Я заинтересовался. Итак, мне нужно было ответить на вопрос: «Как заканчивается поток сознания, когда мы засыпаем?» Итак, каждый полдень в течение следующих четырех недель я работал над своим сочинением. Я задергивал шторы в своей комнате, выключал свет и ложился спать. Я наблюдал за тем, что происходит, когда я засыпаю. <...> После написания сочинения мое любопытство никуда не исчезло, и я продолжал наблюдать за тем, как я засыпаю. Однажды ночью, когда мне снился сон, я осознал, что наблюдаю за собой во сне. Я уже забрался в сам сон! В первой части сна я вижу себя на крыше поезда, который приближается к тоннелю. Я пугаюсь, прижимаюсь к крыше поезда, и он въезжает в тоннель — вууух! Я говорю себе: «Значит так: может появиться чувство страха, а также можно услышать, как изменяется звук, когда въезжаешь в тоннель». Я также заметил, что могу видеть цвета. Некоторые люди говорили, что сны всегда черно-белые, но, нет, мне снились цветные сны. К этому времени я уже оказался в одном из вагонов поезда и мог ощущать его покачивание. Я говорю себе: «Значит, во сне можно получить и кинестетические ощущения». Я дохожу с некоторым усилием до конца вагона и вижу большое окно, как витрина в магазине. За этой витриной стоят — не манекены, а три живые девушки в купальниках, и очень симпатичные! Я перехожу в следующий вагон, цепляясь за поручни у себя над головой, и говорю себе: «Хм! Было бы интересно возбудиться — сексуально — пойду-ка я назад в первый вагон». Я обнаруживаю, что могу повернуться и пойти обратно по поезду, значит, я могу контролировать направление своего сна. Я возвращаюсь в вагон с особым окном и вижу трех стариков, которые играют на скрипках, — но они тут же снова превращаются в девушек! Так что я могу изменять направление своего сна, хотя и не совершенным образом. Итак, я начинаю возбуждаться, как сексуально, так и интеллектуально, произношу что-то вроде: «Ух ты! Работает!» и просыпаюсь. Я сделал еще несколько наблюдений во время сна. Помимо того, что я всегда спрашивал себя: «Действительно ли я вижу цветные сны?», меня всегда интересовало: «Насколько точно можно что-то увидеть во сне?» В следующий раз мне снился сон: в высокой траве лежала рыжеволосая девушка. Я попытался посмотреть, смогу ли я увидеть каждый волосок! Вы знаете, что в том месте, где отражается солнце, создается небольшая цветовая область — дифракционный эффект, я смог увидеть это! Я мог увидеть каждый волосок настолько отчетливо, насколько хочется: совершенное зрение! В другой раз мне приснился сон, в котором канцелярская кнопка застряла в дверной коробке. Я вижу кнопку, провожу пальцами по дверной коробке и чувствую эту кнопку. Я делаю вывод, что, судя по всему, «отдел зрения» и «отдел чувств» головного мозга как-то связаны между собой. Тогда я говорю себе: «А может ли быть так, что они не должны быть связаны?» Я снова смотрю на дверную коробку: кнопки там нет. Я провожу по ней пальцем и чувствую кнопку! В другой раз я сплю и слышу «тук-тук; тук-тук». В моем сне происходило что-то, к чему можно было отнести этот стук, но

соответствие не было идеальным — он казался несколько чужим. Я подумал: «Стопроцентная гарантия, что этот стук доносится извне, и я сам придумал эту часть сна, чтобы она соответствовала этому стуку. Мне нужно проснуться, чтобы узнать, что же, черт побери, происходит». Стук продолжается, я просыпаюсь и... Мертвая тишина. Ничего не было. Так что звук никак не был связан с внешним миром.

So, how do I shot web?

Научиться вызывать ОС довольно просто, хотя это и требует некоторого времени и терпения.

<https://www.youtube.com/watch?v=nv816okEXDw>
Суть вкратце.

Первое — нужно удерживать намерение научиться этому на протяжении нескольких недель, то есть думать об осознанных снах как можно дольше. Для этого можно намеренно создать обстановку или действия, которые будут возвращать к мысли об осознанных снах. Например, ежедневно читать [книги про ОС-ы](#) (что само по себе полезно).

Второе — если хочешь стать настоящим задротом, то крайне важно развить в себе навык вспоминать и записывать сны (для чего вовремя просыпаться, пока фаза быстрого сна еще не прошла и сон ещё в кэше, потом мозг его очистит). Замечено, что [офисное быдло](#) как правило не может вспомнить ни одного сна из-за изнуряющего и однообразного образа жизни^[1]. Само собой, что в таком случае не удастся вспомнить ОС, даже если он был. Решение здесь достаточно простое: достаточно положить рядом с кроватью блокнот и ручку и каждое утро, *не открывая глаз и не двигаясь*, вспомнить сны, а потом быстренько их записать (разборчиво! и желательно с [иллюстрациями](#)). Хотя, как показывает практика, намного удобнее записывать сон на диктофон (который есть почти на каждом сотовом), а не царапать иероглифы на листке блокнота под тусклым светом фонарика. Позже можно занести все записи в [дневник снов](#) на компьютере.

Третье — заёбывать мозг, регулярно спрашивая себя наяву: «Это сон или реальность?». Может показаться редким идиотизмом, но это работает, Стив ЛаБерж [гарантирует](#). Дело в том, что во сне мы часто выполняем те действия, к которым привыкли в реальности. (Например, привычно ходим по земле, несмотря на то, что нет никаких препятствий, чтобы полетать. Привычно заходим в дверь, хотя ничто не мешает пройти сквозь стену). Если привыкнуть спрашивать себя: «А не сон ли это?» — рано или поздно этот вопрос задашь себе и во сне — profit. Главное, не выполнять эту проверку на автомате, а каждый раз честно искать доказательства реальности происходящего. (Насколько стабильна окружающая обстановка?.. Действуют ли в ней привычные законы физики?.. Можете ли вы вспомнить, что делали несколько минут назад?.. Когда вы успели познакомиться вот с этим говорящим осьминогом?..). Задав «волшебный» вопрос самому себе во сне и трезво на него ответив, вы можете стать режиссёром своего сна. Популярен такой способ проверки: открыть любую книгу и посмотреть на страницу. Потом отложить, взять по-новой и посмотреть на ту же страницу. [IRL](#) текст [обычно](#) остаётся неизменным, во снах же...

Порой понимаешь, что это сон, а сил, чтобы взять контроль, по-прежнему нет. Тогда можно сделать пару вещей: сложить руки на груди и посмотреть вниз и/или сложить ладони в «лодочку» перед собой и подуть в них. Можно даже просто посмотреть на свои руки пристальным взглядом. В реальности люди редко приглядываются к своим рукам, поэтому во сне наши конечности могут выглядеть самым невероятным образом при детальном рассмотрении. (Слишком короткие или слишком длинные пальцы, прочие дефекты). Усилием воли постепенно приводить их к «реальному» виду — отличная тренировка. Хотя добиться безупречной анатомии могут разве что профессиональные художники. Также можно попробовать во сне найти зеркало и подивиться на свой светлый лик. Во сне твоё отражение будет мало чем отличаться от Джаббы Хатта вперемешку с Чубаккой, принцессой Леей, Человеком-пауком и что там ещё тебе подкинет собственное подсознание.

Во время сна нельзя слишком сосредоточенно думать или испытывать чересчур сильные эмоции. Это может привести к пробуждению, если у тебя нет лунатизма. (Типичная ошибка начинающих сновидцев). Если окружающая обстановка становится схематичной, куда-то уплывает, и ты чувствуешь, что вот-вот проснешься, можно прибегнуть к такому фокусу: встать во сне вертикально, развести руки в стороны и покрутиться на одном месте, словно юла. Это помогает вернуться в сон, вновь сделать его ярче и детальнее.

Чаще всего осознанные сны бывают утром, по той простой причине, что к утру сны вообще становятся чаще и длиннее. (Мозг чаще и дольше пребывает в фазе «быстрого» сна, характеризующейся наличием сновидений).

Алсо, никогда не надо думать, что у тебя «нет времени» на проверку, не спишь ли ты. Во снах его нет всегда, но, как показывает практика, даже реальность подождёт. Парадоксально, но факт.

Впрочем, [существует мнение](#), что научиться вызывать ОС невозможно и предлагаемые технологии являются не более, чем троллингом микронной толщины, а доступность этого явления совершенно индивидуальна и весьма редка, как и всё, что связано с человеком.

Практика

Существуют два метода вхождения в ОС. Первый описан выше — «пробуждение» из обычного сновидения.

Второй (прямой) — это вход в ОС непосредственно при засыпании, из бодрствующего состояния.

Один из наиболее известных способов увеличить вероятность ОС — прерывание сна:

- Спать ~6 часов.
- Встать по будильнику.
- Не спать 10-60 минут (до тех пор, пока не пройдет сонливость).
- Лечь спать с намерением осознаться во сне.
- Сон становится поверхностным, что позволяет осознать его почти сразу.
- Если фейл, то при последующих случайных пробуждениях пытаться шевелить руками, не двигая их, то есть, иными словами, проявить намерение шевелить руками, но нервные импульсы не посылать. Это почти как утром ты всё хочешь встать с кровати, опаздывая ~~в школу~~ на работу, но подняться никак не поднимаешься. Если ощущения стали реальными, значит, ты ~~шевель~~ ~~руками~~ это сон.
- Выпить яблочного сока.
- [PROFIT](#)

Способу стоицот лет, поэты серебряного века называли явление словами типа «сладкие утренние грёзы», поскольку такая штука часто получается сама по себе, если что-то вас разбудило.

Минусы:

- Трудоёмкость и куча потерянного времени. Не все могут позволить себе такое утро.
- Нестабильность. То заснул слишком крепко и упустил контроль, то вообще не получилось задремать, поворочался и встал.
- Риск проходить весь день с сонной башкой.

Плюсы:

- Это действительно простейший способ. Повторяйте его, и где-то через два раза на третий всемогущий рандом благоволит вам и перед вами в два ряда выстроятся на выбор шеренги крайне расположенных вам отдать девочек всех размеров и рас, почтительно склонивших головы.
- Сон можно крутить довольно долго, удерживая полусонное состояние, если уж удалось за него зацепиться.
- Намного легче своевременно проснуться, пока сон ещё не забылся и не стёрся из памяти за ненадобностью.

Хорошие техники аутотранса описаны в книгах [Монро](#) и [Вебстера](#), хотя оба писателя и являются [астралопитеками](#).

- **Крайне желательно заранее придумать план своих действий в ОС и постоянно его прокручивать в голове.** Ведь можно осознать себя и заняться какой-нибудь хуитой, а потом будет обидно за бесцельно проведенный ОС.
- Вы должны спать, сколько захочется. Чем дольше, тем лучше. Вас ничто не должно тревожить (выходные как раз подходят).
- Шанс получить ОС возрастает, когда *тело* очень уставшее.
- Лучше всего запоминаются сны, которые бывают утром, когда мозг уже отдохнувший. Этим можно воспользоваться. Лучшим помощником в этом деле будет будильник, который надо завести за 2-3 часа до привычного пробуждения. Проснувшись, надобно умыться, выпить [кофе](#) и полчаса чем-нибудь заняться, не забывая про план действий и намерение вызвать ОС. Потом ложитесь доспать. Шанс осознать себя возрастает.
- Многие советуют бахнуть на ночь [глицина](#), ибо тот улучшает сон и мышление. Но глицин может и сократить время сна, из-за чего можно проснуться бодреньким, так ничего и не успев осознать.
- Вариация способа. Тупо лечь пораньше после пары недель жития запущенной совы. Утром есть хороший шанс «полупроснуться», потому что организм привык вставать позже, но и выспаться уже успел. Можно запросто уже ощущать тело в реале (например, что лежишь в кровати на спине), а сознание ещё остаётся при этом во сне, наслаивая на реальность всё, что угодно. Обычно это что-то типа «портала» или «экрана», который вместо потолка подсовывает нечто более интересное. Скажем, персонажей, которые волею твоей подкорки творят всякие лулзы. Или нечто, «находящееся» прямо в комнате. Если снова сон начинает углубляться — можно съехать в ОС полностью. Почему-то обычные ОС, как правило, бывают в момент неполного засыпания, а «ОС поверх спальни» — в момент неполного пробуждения.
- Альтернативный способ. Смысл такой: сперва вам потребуется помощник. Вы ложитесь спать (если вы лунатик, то задача облегчается), ваш друг ждёт, пока вы заговорите во сне, и начинает общаться. Получается, что вы во сне начинаете с ним говорить. Следующая фаза: друг представляется магом/джинном — и вуаля! Вы во сне загадываете ему, а он отвечает «исполнено», и делаете, что хотите. Причём, бодрствующий может представляться кем угодно, и вы поверите, так что он должен быть проверенным человеком, а то вы ему расскажете всё, что он спросит.
- От приёма антидепрессантов и некоторых атипичных нейролептиков вроде кветиапина яркость и осознанность снов повышается. Правда, потом бывает сложно вернуть обычные ненапряжные сны даже после отмены приёма веществ. Но тоже возможно. Также некоторые сновидцы рекомендуют употреблять на ночь слабые ноотропы вроде глицина и пирацетама, а также мелаксен.
- Наконец, сильные духом постигают посконную [тибетскую йогу сна](#), одобренную лично Далай-Ламой. Могущественная дакини Салчже Дудалма в помощь!

Где я?

«Саша: Мне частенько снится лифт который едет горизонтально.по этому признаку я научился отсекать во сне, что это сон и сообщаю попутчикам в лифте, что знаете господа вы, конечно, выглядите очень реально, но вас не существует, вы мне снитесь.

Леонид: А они отвечают: «Саша, мы не в лифте, мы в трамвае!».

»

—  404145

Так как сновидение внешне не всегда можно отличить от реальности, существуют методики по распознаванию того, где ты в данный момент находишься. [ЧСХ](#), не у всех эти методы срабатывают, поэтому следует делать несколько проверок подряд.

- Попробовать ущипнуть себя. Если не больно, то это **вещества** сон. Если больно — ничего не значит.
- Зажать нос пальцами и закрыть рот — если вы при этом можете дышать, значит, вы в сновидении. Можно попробовать дышать под водой.
- Попробовать проткнуть пальцем руки ладонь или надавить на что-нибудь твёрдое. Если пролезет — то сон, нет — хуй знает.
- Посмотреть на себя в зеркало — Будь осторожен, Анонимус! Иногда вместо собственного искаженного отражения можно увидеть жуткую **неведомую ёбаную хуйню™** и высрать кирпич прямо в постель, что будет особенно забавно, если не успеешь проснуться.
- Долго смотреть на свои руки (в любую точку с близкого расстояния) — в сновидении они начинают изменять внешний вид, начинают появляться новые пальцы (**sic!**), также есть вероятность наложить горку из кирпичей.
- Посмотреть на солнце — если оно не такое яркое, как в реале, значит это точно сон. Снег и ледяная вода не обжигают холодом, а вполне терпимо прохладны.
- Попробовать **взлететь** — если получится, то вы или спите, или Кларк Кент. Не взлетите — плохо пытались.
- Найти отличие обстановки сновидения от обстановки аналогичного места [IRL](#). Может не сработать — у вас и мысли не возникнет, что вы находитесь не в RL, следовательно, обстановку будете считать нормальной.
- Прокрутить в голове предыдущую сцену. В реале обычно человек может восстановить всю последовательность перемещений на какое-то время назад (комната — прихожая — лифт — улица — магазин), в сновидении нуба они переключаются без переходов. Этот метод однажды использовал [Хаус](#), также он использовался в «[Inception](#)». Внимание: вы можете использовать этот способ чтобы «загрузить сохранение» — отмотать время до требуемого момента и переиграть события. Достаточно пожелать сделать вспоминаемый момент настоящим. Начало сна никогда не откладывается в памяти, однако во сне удаётся вспомнить действия во время бодрствования — кратковременная память не так прочна, как долговременная.
- Попробовать **включить или выключить свет в комнате при помощи выключателя**. Если он не работает, значит, **скорее всего**, вы спите, либо вы **не оплатили счета** за электричество. Если работает — ничего не значит.
- Попробовать прочесть любой текст более одного раза. Между прочтениями следует перевести глаз на другой предмет, чтобы очистить зрительный кэш. Заново воспроизвести точную надпись уже не получится, и слово «огурцы» может трансформироваться, например, в «Лурка». Также попробовать вчитаться в текст, присмотреться к буквам, попробовать **опознать шрифт**.
- Посмотреть на часы, если они, собственно, есть. У механических часов стрелки будут постоянно менять месторасположение, а **электронные вообще будут показывать рандомную хуйту (даже не всегда цифры)**, если вы, конечно, всё это заметите.
- Попробовать вспомнить вчерашний день или прошлую неделю, события из реальности будут казаться прошедшим сном, но мозг сообразит. Не всегда работает: иногда может внезапно вспомниться предыдущий сон в этой же «вселенной».
- Алсо, можно оглядеться на предмет бреда. Например, почему анон летит на троллейбусе мимо Эвереста? (Однако, характерно, что во сне **объяснить** разные парадоксы не составляет труда.)
- Попробовать громко покричать. Если внезапно окажется, что вы потеряли голос и, несмотря на все усилия, способны издать лишь слабый хрип — значит, вы спите. Если получилось, то, надеюсь вы предварительно придумали вменяемое оправдание.
- Если ты не можешь вспомнить, как ты оказался в том месте, где ты сейчас находишься, значит это сон или **тебя** ебанули по голове в темном переулке и тебе скоро наступит **пиздец**.
- ??????
- **PROFIT!**

Еще раз напоминаем, что все эти методы работают далеко не всегда. Если нужен самый надёжный с целью его задрачивать, то рекомендуется тот, который «посмотреть на свои [РҮКН](#)».

Девайсы

Из вспомогательных устройств можно выделить:

Индукторы осознанных сновидений

Это устройства, которые подсказывают спящему, что он спит, помогая достичь осознанности.

- **LUCI** — первый в мире генератор осознанных сновидений, который использует мозговые волны для обнаружения мозговой активности. Мозговые волны — это лучший способ обнаружения быстрого движения глаз. Именно в то время, когда ваши глаза начинают быстро двигаться, Вы видите сон. Именно в этот момент, система Luci, при помощи наушников, сообщает Вам: «Это сон. Контролируйте его.» Все перечисленные ниже девайсы — мягко говоря, малоэффективные подобию LUCI, которые выпускались до него. Начало продаж было анонсировано на февраль 2014 года, но, кто бы сомневался, проект оказался банальным **лохотроном** по сбору денег. Увы, господа.
- **DreamLight** — устройство, **подсказывающее** подопытному в определенный момент, что он-таки находится в горизонтально-неподвижном состоянии, а вовсе не убегает сейчас от какой-нибудь **НЁХ**. Устройство оборудовано специальным инфракрасным оптическим датчиком, который следит за движением глаз. Определив по характеру движения глаз, что наступила фаза «быстрого сна», аппарат начинает подавать в глаза световые импульсы. Сила света настраивается таким образом, чтобы от этих вспышек окончательно не проснуться. Вместо этого прибор должен вызвать во сне различные световые аномалии, которые и должны **намекнуть** спящему, что он спит. Первые образцы были созданы не без участия ЛаБержа.
- **СОН-4** — один из первых **отечественных** приборов для инициации осознанных сновидений. Как и DreamLight, аппарат посылает подсказки спящему, мигая в глаза светодиодами. Однако, в отличие от DreamLight'a, прибор не оборудован датчиком сна и работает по таймеру. Пользователь должен заранее угадать, когда же у него начнётся фаза БДГ и установить таймер на нужное время. Поскольку вероятность попасть в эту фазу **крайне мала**, прибор практически бесполезен. Кроме того, сам прибор довольно громоздкий — основной блок соединяется с маской проводами, в которых незадачливый сновидец имеет все шансы запутаться и не проснуться вовсе. В общем и целом являет собой яркий образец **унылого говна**. Встречаются отчёты **умельцев**, собирающих подобные девайсы на коленках (например, **так**).
- **СОН-5** — следующее поколение вышеописанного чудо-прибора. В отличие от предшественника, у него таки появился **детектор** БДГ, то есть какой-никакой толк из него можно извлечь. Однако, все остальные недостатки сохранились.
- **Remee lucid dreaming mask** — Первый девайс созданный в промышленных масштабах, выпущенный Bitbanger Labs. Девайс собрал больше \$500000 пожертвований на сайте kickstarter, предзаказ оформили более 5000 человек. Как оказалось, всё это было жёстким **наебаловом**, так как прибор хоть и весьма компактен (целиком помещается в маску для сна), но, не смотря на название, **не имеет датчика движения глаз**, являясь таким же бесполезным хламом, как и СОН-4.
- **REM-Dreamer** — **Польский** девайс для осознанных сновидений. Самый доступный из нормальных устройств такого типа на данный момент. Как и Remee, целиком помещается в маску для сна. Конечно, он не такой лёгкий, мягкий и, главное, дешёвый, как Remee, но, по крайней мере, он работает. Первые версии обладали весьма некузявым интерфейсом из светодиодов и переключателей. В современном же виде он обладает двустрочным ЖК-дисплеем и 3-мя кнопками. Выпускается в двух вариантах: обычном и PRO. PRO отличается от обычного встроенным диктофоном, на который можно записать фразу (типа «Я сплю!» или «Это сон!»), и она будет воспроизводиться в наушник одновременно со световыми подсказками. Из интересных особенностей следует отметить технологию TWC (Two-way communication), позволяющую спящему не просыпаясь (двигая глазами определённым образом) сообщить прибору, что он уже осознан дальше некуда, и хватит уже мигать светодиодами!
- **NovaDreamer** — Более дорогой, практически полный аналог REM-Dreamer'a. Дизайн отличается мало, единственное заметное отличие — нет TWC. На данный момент не выпускается, готовится к выпуску версия 2.0.
- **DreamStalker** — ещё одна **отечественная** разработка. Самое крутое (и дорогое) устройство на сегодняшний день. Реализует все возможности REM-Dreamer, плюс ещё кое-что (например, подсказку с помощью вибрации). Как и REM-Dreamer, выпускается в виде обычной и PRO-версии (отличия те же). Из недостатков можно отметить не такой удобный дисплей (цифровой, светодиодный), который тем не менее, может оказаться более удобным, так как в отличие от ЖК, не требует освещения.
- **Luciding** — русско-украинская разработка. Напоминает обруч с лычками младшего сержанта. Снимает БДГ-фазу с помощью ЭЭГ, имеет стимуляцию 40 Гц. Разработчики собираются продавать свой аппарат по подписке. В день вам дается **один бесплатный сон** (!). Но их ещё можно заработать. В официальной группе в ВК вызывает бурю негодования, так как становится ясным, что данный аппарат практически не работает. Предзаказы по 12700 деревянными уже были совершены, потом выяснилось, что прибор ещё не работает.

Другие девайсы

- Собственно, вышеупомянутый будильник (эту функцию исправно

выполняет любой современный сотовый). Служит главным образом для помощи в запоминании увиденного. Сигнал будильника ни в коем случае не должен быть чем-то из разряда эпилептических «ПИ-ПИ-ПИ» и тому подобных... Лучше поставить приятную мелодию, которая не будет возвращать к реальности методами реанимации, а позволит сохранить остатки ценной информации, которая в момент внезапного пробуждения стирается чуть менее чем полностью, для дальнейшего изучения. Например, такую, [как в этом вашем «Inception»](#).

Clock!
Каноничный пример
неправильного
будильника

- Сомнографы — мечта любого исследователя снов. Представляют собой приспособления, улавливающие сигналы, исходящие от тела во время сна. Самодельные агрегаты подключаются к компьютеру, где и записывается хронология сна в виде произвольных слов и звуков ртом, частоты дыхания, сердцебиения, эрекции, пуков и т. д. Но даже при владении всеми современными чудесами техники без знания основ нейрофизиологии практической пользы из таких «исследований» не извлечь.
- Для этого вашего [андроида](#) есть программа [Sleep as Android](#), отслеживающая ход сна. Записывает уровень шума через микрофон, пытается распознать фазы сна, что направлено на правильное пробуждение. Храпящего лёгкой вибрацией заставляет перевернуться на другой бок. Ну а вообще, наглядно и подробно рисует графики сна, может напомнить, что пора ложиться спать, назначает штрафы за недосып и [многое другое](#), а с недавних пор еще и имеет функцию сабжа, воспроизводя женский голос в фазе быстрого сна, который говорит, что вы спите.



И что там делать?

«<ForNeVeR> Братя по коду!

<ForNeVeR> Я сошёл с ума.

<ForNeVeR> Сегодня утром зазвонил будильник. Я, не просыпаясь, его отключил. И тут вот задумался - как это часть побочных эффектов сработала, но функция просыпания полностью не вызвалась? Скачал код, начал разбираться. Действительно, почему-то подсистема пробуждения принимала колбек, который вызвала позже. Убрал колбеки, сделал вызов полного пробуждения вместе с отключением будильника, немножко исправил работу с разделяемыми ресурсами. Откомпилировал, прошил. Посмотрел на часы... 08:00. И тут я окончательно проснулся и понял, что занимаюсь бредом и уже скоро опоздаю на работу.

»

—  418219

- Да хоть [бочку!](#)
- Успокоиться, а то сразу проснёшься. Кроме того, если очень сильно переволноваться в ОС, то от волнения может сильно участиться дыхание, случится гипервентиляция легких, и ты проснешься с непередаваемым сочетанием легкой тошноты, головной боли, беспричинного страха и смутного ощущения отъезжающей крыши. Поверь, Анонимус, ты вполне обойдешься без подобного опыта. Спокойствие и только спокойствие.
- Не стоит сразу кидаться ебать всё, что движется и похоже на [тян](#). Это нормальное поведение 95% впервые попавших в ОС [кунов](#), но тем не менее. [Секс](#) в ОС в [любом](#) случае незнания/неумения применять техники стабилизации (углубления) не так интересен, как кажется, потому как ощущения, в лучшем случае, подозрительно напомнят трение об одеяло, а кончание в трусы заставит тебя проснуться и пойти их стирать. Алсо, если вы по какой-то причине [ни разу не имели секса](#), то потрахаться во сне с соответствующими ощущениями у вас не выйдет. Глухой не может слышать во сне, а слепой — видеть. Найдите подругу и проведите ночь вместе хотя бы раз, чтобы впечатления были правильными. Возможно, если у тебя охуительная фантазия и ты сто раз представлял себе процесс до мелочей, ну и/или ты тренировался [на кёнках](#) китайских трахоигрушках, твои ощущения будут не совсем отстойными, но не факт, что они дотянут до «идентичных натуральным».
- Не концентрируйся особо на конкретных предметах или мыслях, иначе всё помутнеет и потемнеет,

- потом пропадут «звуки», потом осознание, а потом ты обнаружишь себя дома в постели. Если это началось — постарайся посмотреть на руки или поворачивайся на месте, иногда помогает удержать сон.
- Не стоит долго стоять в одной точке. Чем быстрее двигаешься — тем лучше восприятие. Главное — не перестараться.
 - Попробуй посмотреть себе на руки. Фишка взята из работ [Карлоса Кастанеды](#), и действительно очень помогает сохранить и усилить осознанность. Алсо у Кастанеды упоминается продвинутый приём, встречаемый ранее у [даосов](#), для повышения осознания во сне: нужно прикоснуться языком к нёбу. Сперва может показаться, что у вас во сне нет ни языка, ни нёба, но это не должно смутить вашего намерения. Способ на удивление эффективен.
 - Хороший способ удержать осознанность — сразу же после осознания нужно начать массировать лоб, тереть руки и ноги — вызывать ощущения любыми удобными способами. Ведь ощущения, исходящие от физического тела, удерживают сознание, не давая ему уйти в сон. Тот же самый эффект наблюдается и когда сознание находится в сновидении. Если сознание испытывает телесные ощущения, проснуться не так-то просто.
 - Если ты всё-таки проснулся, то это еще ничего не значит — всегда может быть вероятность ложного пробуждения. Проверь, может быть это просто [новый сон](#). Годная [крипипаста](#) на тему рекурсии сна прилагается.
 - Летать! Ощущения весьма правдоподобны, да и после пробуждения не стыдно за одеяло в трусах (насчет трусов: ЛаБерж со своими исследованиями здесь не согласится). Что интересно, большинство экспериментаторов летает тремя способами: либо как Супермен или гигантский боевой робот, либо как на Луне, подпрыгивая в ебенья и плавно, по наклонной, опускаясь на землю, либо же пытаюсь плавать в воздухе, выполняя соответствующие движения. Также понарушать законы физики можно путем хождения сквозь стены и [лазания по отвесным поверхностям](#), ощущения также доставляют!
 - Играть в знакомые любимые игры со 100% эффектом присутствия. Гарантирована лютая, бешеная, невысказанная феерия ощущений.
 - Делать что-нибудь полезное, например, великие открытия. ОС можно использовать как [симулятор](#) чего-нибудь. Главное, помнить две вещи: во-первых, то, что ты симулируешь во сне, ты должен хорошо знать, для чего придётся долго с этим возиться наяву, а во-вторых, не стоит доверять сделанным во сне логическим выводам. Менделеев таким способом додумался до периодической таблицы. [ГСМщики](#) тоже не в обиде — в ОС придумывается вполне пристойная музыка, сюжеты для прозы, стихи и мапки для Doom. [Сюрреалисты](#) так вообще большую часть вдохновения черпали из сновидений. Главное — утром чётко определиться, не баян ли тебе выдала подкорка под видом собственного творчества. Второе по сложности — суметь формализовать приснившуюся мать, и если Бетховен со своей музыкой ещё легко отделался, то карту для игры, в которой будешь так же отсиживаться, отстреливаться и перебегать от укрытия к укрытию, а не найдёшь на трезвую голову путь-спидран в два прыжка — поди ещё сумей по своим сонным впечатлениям нарисовать.
 - Поскольку реалистичность ОС может быть различной от абстрактных образов до [гиперреальности](#), превосходящей ощущения [IRL](#), с помощью техник ощупывания, рассматривания, проявления [агрессии](#) можно добиваться сверхреалистичности, заодно и продлевая время нахождения в ОС.
 - Смотраться по-быстрому в Шамбалу и получить от тамошних жителей особо тайные тантрические посвящения. Лунг от ламы required,

«Белая обезьяна» и как с ней бороться

Главная проблема ОС — трудности с воображением себе именно того, что хочешь вообразить. Как в том анекдоте — «Я мячик, я мячик, а вот если бы я был помидором? — Шмяк!» Бороться с этим синдромом можно в три этапа.

1. Постоянно использовать некоторые стабильно работающие приёмы, в которые подкорка верит. [IDDQD](#), [Авада Кедавра](#), прыжок от врага через половину Барсума и т. п., на что уж повезло.
2. Придумать нечто новое ([телепортация](#), например, или [открутка времени назад](#)). Со стоиццотой попытки заставить заработать.
3. Закрепить приём несколькими повторениями.

Авторы книг по теме

- **Стивен ЛаБерж** — Гуру и основоположник научного подхода к ОС. Для начинающих ничего другого, кроме его «[Осознанные сновидения](#)» и «[Практики осознанных сновидений](#)», читать и не нужно. Также книга «Осознанные сновидения» сама по себе способствует сабжу, гуру-сновидцы гарантируют.
- **Патриция Гарфилд** — Родилась в 1934 году в США. Является одним из основателей «Ассоциации по изучению сновидений». Написала множество адекватных книг, самая популярная из которых — «Творческое сновидение». Алсо на её труды ссылался ЛаБерж в своих книгах.
- **Карлос Кастанеда** — см. [основную статью](#). Если ЛаБерж — основоположник научного подхода к ОС, то Кастанеда — отец ненаучного. Так как в тусовке ОСщиков процветает сплошной субъективизм, то нужно просто научиться составлять более-менее осмысленные предложения из терминов Карлоса, которые каждый поймет в силу остатков своего IQ, а

«своя» терминология не даст усомниться в правоте автора.

- **Хакеры сновидений** — отечественная группа шизотериков, довольно известная в [Рунете](#) в начале нулевых. По сути практикуют ту же кастанедовщину, но с массой изменений и с использованием забавной «компьютерной» терминологии, в которой сновидения условно рассматриваются как программа, которую можно взломать. Создали метод «картографии сновидений», полезность его под большим вопросом, но занятие очень интересное. По сути, картографирование сновидений — это частный случай поиска шаблона-мишени по ЛаБержу. Практикуют гадание на картах. Материалы «хакеров» собраны в книге «[Первые врата](#)», в которой вы можете найти массу [увлекательных историй](#) про то, как за сновидцами охотится [Кровавая гэбня](#) и пытается их в подвалах Лубянки, как неорганические существа роняют на «хакеров» балконы и ходят к ним в гости, и как одну девушку в сновидении попытался изнасиловать гигантский геккон. Остатки тусуются на [dreamhackers.eu](#) и [www.dreamhackers.org](#).
- **Михаил (Бутаков) Радуга** — считает себя заядлым прагматиком, не верящим во всяческие атсралы. Что не мешает ему писать книги на тему [Великого Перехода 2012](#) и прочего «неопознанного», также в некоторых программах по [зомбящику](#) активно рассказывает про [магию](#) и атсрал (после чего на своем же форуме опровергает свои же высказывания, мол, [это ж TV](#)). Открыто демонстрирует по ТВ «[пирокинез](#)». А причина одна: Михаил является основателем школы, где каждый желающий может обучаться ОС. Утверждает, что [запрещает](#) удалять свои видеолекции [Дурову](#), владельцам торрентов и видеохостингов, которые борются за его авторские права. Всех скачавших его книгу «на халяву» и не рассказавших о ней своим близким и знакомым обвиняет в воровстве. Алсо не очень популярен среди практикующих из-за новых терминов, придуманных лично им. Ввёл термин «фаза», под которым понимаются сразу ОС, ВТП и сонный паралич (состояние полусна, когда тело человека полностью парализуется). Присвоил авторство всех техник и теории из интернета себе, хотя есть мнение, что его книги полностью слизаны с трудов Роберта Брюса. Несет неиллюзорную пургу, включая [взаимоисключающие параграфы](#). Как пример, в одной теме он писал об опасностях астральных полётов, а в теме рядом — о том, как здорово этому учиться в его школе. Хотя на своём форуме он исключительно прагматичен и ни о каких атсральных опасностях для психически здорового человека он не говорит, а это наводит анонимуса на мысль о том, что ему приходится подкупать эзотерично настроенных юнцов их же идеями, дабы привлечь к себе в школу и перевоспитать. Поэтому открыто сотрудничает с Нахемой, и проводит конкурсы «Мисс осознанность». Алсо, те, кто побывал на его семинарах, говорят, что он действительно одержим идеей массового ликбеза в данной области и ничего, кроме популяризации и изучения данного феномена, его не волнует. Но справедливости ради надо заметить, что его техники работают и позволяют получить результат намного раньше и проще, не заморачиваясь шизотерической хуйтой. Также его последователи на форуме в один голос утверждают, что практика по Радуге с такой же скоростью и заканчивается (впрочем, тут нужно учесть следующее: таких неудачников может быть мало, но шуметь они будут много, чувствуя себя обманутыми, одураченными и т. д. Тогда как те, кто [пришли к успеху](#) по этим методикам, срать на форумах ни с кем не будут, потому что им это [не нужно](#) и не интересно. Отсюда создается видимость дисбаланса в сторону обиженных).
- **Роберт Монро** — Родился в [США](#). Известен, как создатель системы «[Hemi-Sync](#)», которая должна помогать видеть ОС. Написал три книги: «Внетелесные путешествия», «Далёкие путешествия», «Окончательные путешествия». Начиная со второй книги, содержание шизотерики в его трудах зашкаливает. Умер в 1995 г.
- **Говард Лавкрафт** — произведения из Цикла Снов чуть менее, чем полностью повествуют о людях, практикующих осознанные сновидения. Центральный персонаж — Рэндольф Картер — добился в этом таких потрясающих успехов, что потерялся IRL, отправившись на [другую планету](#). Как и многое у Лавкрафта, основаны эти произведения на его собственных сновидениях. Наполнены психоделом жутким и доставляют люто.
- **Тендзин Вангьял Ринпоче** — канонично-сертифицированный тибетский лама, получал посвящения в [буддийской](#) и бонской традиции. Написал книгу «Тибетская [йога](#) сна и сновидений».
- **Владислав Радов** — добившись первых успехов в ОС, начинает категорически настаивать на том, что ни какие это не ОСы, а самый настоящий выход из тела. Затем пишет книгу «Выходы из тела. Управление реальностью», в которой описывает то, как «летал в астрале», создавал миры и т. д. В итоге он стал светящимся лучезарным полуангелом. Из книги можно извлечь полезные техники, но юный практик ОС, читая это творение, рискует в одночасье сделаться неадекватным и пополнить ряды неменяемых путешественников.



Это Стивен, и он смотрит на тебя, как на признак того, что это сон

Мистификация

Из-за ряда ебанувшихся [адептов ОС](#), это явление часто причисляется к антинаучной хуйне.

В частности, благодаря упоротым интерпретаторам Кастанеды, осознанные сны в глазах [широкой общественности](#) считаются ебанистической хуйтой, наравне с атсралом и [торсионными полями](#). Стив ЛаБерж негодует.

Критическому отношению к осозанным снам способствуют также разные неадекватные люди, которые дорвались таки до осознания и громогласно вещают на все эти ваши интернеты, как они во сне занимались ясновидением и прорицанием. А разгадка одна — ползучая кастанедовщина и прочая шизотерика, которую необходимо **выжигать огнем**.

Если ты, **мой юный друг**, решил заняться ОС, тебе необходимо научиться четко различать вменяемую литературу и шизотерику. Позже, когда ты наберёшься опыта и худо-бедно начнёшь разбираться в теме, можно и всяких **астралопитеков** почитать — посмеяться над убогими и/или выудить из кучи поебени пару-тройку случайно попавших туда нормальных советов. Но пока тебе это не нужно, иначе есть риск, что ты во всю эту чушь уверуешь, и судьба твоя будет **печальна**.

Ниже приводится небольшой список терминов, в нормальной литературе не встречающихся. Если ты увидел одно из этих слов в читаемой тобой книге — воспринимай его как мигающий разноцветными лампочками предупредительный знак, на котором написано: «Привет! Сейчас мы будем ебать вам мозг! А может быть даже и уже!».

- Энергия, светимость (если читаешь не учебник астрофизики, что было бы полезней).
- **Астрал**, эфир, тонкие тела, аура, энергетика, гармонизация, **эгрегор**.
 - Чакры допустимы, только если это книга по йоге сновидений, она же третья йога Наропы, а её автор — буддистский монах (можно традиции бон). Впрочем, такая книга будет содержать столько буддистского матана, что её ни с чем не спутаешь.
- ВТО — «внетелесный опыт». Корректный вариант — ВТП (внетелесное переживание), поскольку представляет собой лишь эффект атсрала, а не опыт реального выхода. В своей книге ЛаБерж употреблял этот термин во втором варианте, понимая под ним не атсрал, а состояние сознания, которое имеет прямую связь с сонным параличом. Яркие же адепты **клубов путешественников по тонким мирам** упорно эксплуатируют именно первый вариант. Неиллюзорно доставляют часто обсуждаемые правила предосторожности при выходе из тела, такие, как «безопасно ли осуществлять выход из тела во время грозы?», «если... то можно не вернуться в тело» и т. д.
 - ИРЛ оно известно медикам как **деперсонализация** (отрывание восприятия «я» от тела, отчего ты видишь себя как бы со стороны). У некоторых врождённое, с некоторыми происходит на пороге комы. Но в принципе, можно и натренировать. По-тибетски называется *пхова*, прокачивается особо продвинутыми ламами, чтобы в момент начала предсмертной агонии хитро выскочить из тела через макушку и оставить тело с блаженным trollface, приводя в благоговение учеников и иностранных туристов. А потом полететь через пространство бардо в ясный свет, даже не сворачивая в унылые сансарические миры. У пациентов с врожденным повреждением или шизотериков всё намного печальней: выскакивание возможно, да вот только назад всё равно затаянет, а вот крыша при этом потихоньку отваливается. Дурость — она и в бардо дурость.
- Нагваль, тональ, Орел, воин, stalking — это кастанедовщина.
- **Летун, неорганик, олли, лазутчик, союзник** — выдуманная Кастанедой и подхваченная «хакерами сновидений» и прочими **шизоидами** атсральная фауна.
- «Совместный сон» или любое другое аналогичное заявление — любые сообщения о хождении друг к другу в сны, синхронизации мозговых волн, коллективном взаимодействии и всем прочем безошибочно свидетельствуют о том, что автор сей копипасты просто **впечатлился** «Матрицей»/«Началом»/«Паприкой»/креативом Макса Фрая, а в реальных практиках понимает чуть менее, чем ни хрена. Твердо запомни: сон — это всегда **только синглплеер**, не имеющий реальных связей ни с реальностью, ни со снами других людей. По крайней мере до тех пор, пока ты не сконструировал юбер-шлем с проводками в как минимум двух рабочих экземплярах. Сумрачные гении **работают над этим**, но пока тебе до них далеко, а им до годного результата — ещё дальше. Анон, вот активная ссылка на работу сумрачных <https://archive.vn/Z7iQA>.

Лулз



ACHTUNG! Опасно для моска!

Министерство здравоохранения Луркмора предупреждает: вдумчивое чтение нижеследующего текста способно нанести непоправимый ущерб рассудку. Вас предупреждали.

Вконтакте также существуют группы, посвященные ОС и состоящие из всяческих **астралопитеков** чуть менее, чем полностью. Непосвященный, зайдя в группу, задаётся вопросом «Стёб ли это, или всё уж так запущено?» И неудивительно: обсуждения полны всяческими темами, которые неплохо доставляют.

Вот я, к примеру, намеревалась войти в сон к своему другу. Знаете такой способ? Произносишь вслух имя или ник того, в чей сон хочешь попасть, делаешь прыжок вверх, затем кувырок через голову. На какое то время накрывает темнота, а потом сразу выносит в его сон. Так вот, в сон в этот раз не вынесло, а попала в такой серебристый поток, и потащило меня по нему. Как оказалось, друг уже не спал в это время.



Признанный гуру ОС

Хотел спросить у остальных, как поток (общий, которым мы, участники группы, пользуемся даже во снах, так как подсознательно к нему подсоединены) относится к чужакам, халявщикам и другим редискам. А то я ставлю всякие бляки, а некоторые могут быть против. Если будем враждебными к таким индивидам, то это самый лёгкий способ: можно и **травить** внешнюю оболочку, и ловушки всякие устраивать, и охоты разные на мудозвонов извне, которые нападают на нас, порядочных. :)

Если быть нейтральными, то затраты энергетические будут намного больше. Придётся просто силовые щиты усиливать. Мне влом, если честно. Лучше хитро и быстро. Если будем ко всем доброжелательны, то ждите анархии. Выживет сильнейший. На помощь всем меня не хватит, уж извиняйте. У нас и так сплочённость неахти.

— Типичный пост

Топ ОСеров Контакта «Астральная арена» (избранные посты):

Никита Сергеевич Трефилов 15 июня 2008 в 0:46 вот информация, которую мне удалось собрать через знакомых, людей не от мира сего. Там, по толкованию знакомого, принимал участие. Астральная арена - место битвы для путешественников тонкого мира. Арена проводится раз в 4 года и последняя была в 2005ом(предположительно летом). В ней участвуют как астральные путешественники так и спящие на грани отделения тонкого тела от физического(Я сам попал в арену через ОС). Арена - это прежде всего турнир и в ней есть номинации в различных категориях. Вот и все по сути, что мне известно об этом. Следующая арена, как стоит предполагать будет проводится через год (хотя, как бы абсурдно не звучало, прошлые битвы изрядно разрушили арену и теперь срок точно не определен). Может кому что известно? Об этом много(а может и не много))) говорят на сходках нефоров с пристрастиями к оккультизму. Сначала я считал это чьим-то большим воображением(в том числе и своим)), пока не столкнулся с вескими доказательствами... Пишите, кому есть чо поведать.

Алексей Мериков 24 янв 2009 в 13:48 Ну что ж, я готов к рассмотрению вопроса о состязаниях. Пишите сюда ваши пожелания касательно любых возможных вопросов и действий. В итоге создам картинку и дальше будем работать :)))

Алексей Мериков 27 янв 2009 в 12:23 Давайте поэкспериментируем. Раньше я такого никогда не делал. Стоит попробовать :) Я много лет создавал что-то вроде астральной игры. Намерения в неё вложено куча. Это своего рода иная реальность. Вот и проверим на тесте. Игра называется "Fantasyax" (фэнтЭзиакс - ударение на среднюю букву "Э" - она заглавной написана) Сегодня свяжу её с экспедицией. Поэтому, находясь в нашем потоке, произнесите данное слово. Громко и с намерением, как зовёте сам поток (экспедицию). А дальше сами всё увидите, я надеюсь :) Всё остальное (правила, разные хитрости и ваще весь расклад) обсуждаем тут.

Дмитрий Xdas Фомичев 28 янв 2009 в 23:44 Если я не ошибаюсь состязания это своего рода коллективный ОС, в котором участники должны выполнять различные задания, если я не прав поправте меня

Алексей Мериков 28 янв 2009 в 23:48 Прав :) В этом ничего необычного нет. Часто двух людей не хватает для создания полноценного эгрегора, который способен поддерживать совместное сновидение хотя бы. А в группе шансы увеличиваются. Кстати, кто пробовал игру, опишите, что было. По пути буду редактировать.

Olga = (^._.^)= France 2 фев 2009 в 13:36 Алексей, я сегодня пыталась туда добраться, утром, правда. Перед засыпанием повторила много раз это слово фэнтЭзиакс, т.к. не самое легко запоминаемое :). Взлетаю, кричу фэнтЭзиакс и даже для верности представляю как оно написано, и на англ. и на русском. Тащило довольно долго, я всё время твердила это слово. Для верности эксперимета не буду пока описывать что я там увидела, не уверена, что попала куда надо, т.к. это "притяжение" у меня пока часто ошибается. Единственный вопрос - там "вход" в виде как бы туннеля, представляющий круг в треугольнике? Т.к. если я попала всё-таки по адресу, то меня там должны запомнить :)

Алексей Мериков 2 фев 2009 в 18:52 Да, Оль, я сделал туннель позавчера (только треугольник не ставил - простая окружность). Но дальше всё, как говорится, через рэндомайзер :) Я сам не знаю, что там у тебя могло быть. Опиши, плиз.

Olga = (^._.^)= France 3 фев 2009 в 0:56 Т.е. - там не обязательно драться? Уверена, что есть круче уровни, я то как раз довольно реально оцениваю свои возможности. Поэтому и драться не хочется.... в реале этого добра достаточно и так... А что ты называешь "читерством" в данном случае?

Чувак Впротивогазе 10 фев 2009 в 20:01 Угу, вместо того, чтобы по вечерам шпилить в контру, по ночам буду шпилить в ФентезиЭкс =) Тока вот чтобы туда попасть, нужно прокачаться =)

Алексей Мериков 10 фев 2009 в 21:17 Пипец, мне сейчас сообщили, что в эту игру уже

несколько лет играют разные существа :))))))))) Тока тогда ещё названия такого не было. Называлась просто, "Астральная игра". Ментальщикам вход свободный. А другим пониже придётся попотеть, чтобы уловить проход. Стараюсь делать общедоступной. Но это работа пипец какая обширная. Деталей очень много учесть надо.

Денис Карра*Люблю Жену* Капица 16 фев 2009 в 12:41 Алексей, вот на арене существуют всякого рода существа, они засорили собой тот мир, а можно ли создать там кусочек пространства куда могут попасть только жители планета земли, я имел ввиду людей токо? А всяким лазутчикам вход воспрещён, надеюсь понятно объяснил.

Алексей Мериков 16 фев 2009 в 13:24 Денис, ты бы очень удивился и всю оставшуюся жисть ходил бы с широченными глазами (как в японских анимешках), увидев, сколько всего на Земле Настоящих людей. Человеческое тело - это лишь оболочка, в которую запикивается невероятное количество всяких существ. Такие оболочки не только на Земле есть. Выделить людей очень сложно. Большинство из них просто существуют под гнётом более развитых и старых существ. Место, в принципе, настроить можно. Но там будет скучно :)

Алексей Мериков 24 фев 2009 в 11:09 Сегодня тестил с сестрой один элемент игрушки. Там много народу было - на побережье, где были летающие дома.

и.т.д ну вы понели...

Пафосный рассказ пациентки:

Это было страшно. Обычно я наслаждаюсь сном, а здесь я ощутила какое-то трехмерное измерение собственного сознания и полное подчинение какой-то неведомой Воле. Мой организм боролся, как мог, но был подавлен Энергией во сто крат превышающей энергию моего тела. Я укачала малыша и приготовилась к сладким сказкам Морфея. Опустилась на кровать, закрыла веки. Но как только я стала погружаться в иной мир, я почувствовала недомогание и тревогу. От этого я будто застряла между небом и землей. Я еще не пришла туда, но уже не была Здесь - словно лифт встала между этажами. Возможно, это был бред. Я захотела пробудиться. Открыла глаза: в комнате было **как-то угрожающе** темно. Будто кто-то был в ней Темный. Стало как-то не по себе. Мне захотелось подняться с кровати, но не тут-то было. Меня как будто придавило стальными плитами. Я стала собирать все силы ,какие во мне были в одно движение: Встать! Глаза постоянно закрывались, веки тяжелели, но от чего-то я полагала, что нужно не давать себе уснуть. Мне удалось сесть на кровать. Руки и ноги были безвольными, словно онемевшими. За окном было темно: часы показывали 5 утра. Мне захотелось, чтобы быстрее настало утро. Стала пытаться встать на ноги, но тело отказывалось слушать мои указания. Я подумала о малыше, но как-то поняла, что ему никакая опасность не угрожает. Этот Некто пришел именно ко мне и издевается надо мной, высасывая из меня всю энергию. Я еле встала. Решила позвать тебя, так как была уверена, что твое появление вспугнет Его. «Саша! Саша!», но на выходе получалось лишь скуление и жалостное нытье. Было понятно, что на такие призывы ты не придешь спасать меня. Пришлось бороться дальше - нужно было самой дойти до тебя! Каким-то чудом оказалась в прихожей, и тут я почувствовала, как у меня начинает неметь язык. От этого испугалась еще пуще : «Это сердце или мигрень! Все признаки недомогания! Онемение конечностей, непослушный язык, помутнение разума. Такое было со мной в 13 лет, когда я перезанималась и ставила помытую посуду в холодильник. «Надо срочно к Саше, он поможет-найдет мне валидол и весь этот мрак сгинет. Все прояснится!» Шла по стеночке мелкими шажочками. Вошла в комнату. Ты лежал и мирно спал. Стало немного неловко. Что я пришла тебя будить, но мне была нужна твоя помощь. Я села к тебе на кровать- ты не помнишь как я села? Попыталась сказать «Саша! Сашенька!», но из-за онемевшего языка получалось лишь: «У-у-У». Я дотронулась до тебя и тут... Я оказалась снова в своей постели, застрявшая между небом и землей. «Все усилия были напрасны!» Так это был сон?! Сон о том, как я проснулась? И видела, что на часах 5 утра? Мне вновь было не встать. Я боролась и будто черный ворон бил меня по лицу своими крыльями, пытаюсь загнать куда-то в страшный сон. Просыпалась и снова оказывалась во сне. Мне было жутко от той бесконечной карусели погружения в сон и пробуждения во сне. Я будто ломилась не в те двери. За каждой дверью был опять сон. Сознание в тумане. Наконец, я прорвалась в Реальность. Сразу включила лампу, чтобы прогнать темноту. Мне было страшно снова ложиться. Я боялась, что опять заблужусь - ведь я так долго искала Реальность. Я сидела на кровати и тупо смотрела на свечение лампочки. Малыш сладко посапывал. На часах было 5:20."

Пафосный рассказ пациентки №2:

Впервые столкнулась с хакерами на границе миров, когда задалась идиотической целью пройти все семь Врат сновидческого мира. Не знаю, на каких Вратах они стреляли в Собак и в Ангелов, чтобы прорваться. В кожаках были и в чёрных костюмах, собак делают из людей с железными зубами, от них разит всегда дорогим одеколоном. Я их чувствую на расстоянии. Я влетела в их фантосмогорическую машину, угнала её и взорвала. С того дня мы враждуем не по-детски. У них есть Секретарша и девчёнка, которая через зеркала высасывает молодость из сновидящих девушек. Они ищут выход из тупика неорганов, куда их загнало собственное невежество и злоба.

Предупреждаю - насилуют в ОС женщин и убивают, поглощая энергию жизни для омоложения и путешествий. Я их загнала к ядру какому-то адскому, чтобы сгорели их негативные стороны, и от многих ничего не осталось. Ещё за мной гнались, чтобы прорваться в мир Звёздных Ангелов. В первый раз я на МАзлот попала благодаря Ангелу Узилю, он провожал. Потом хакеры прицепились, а там ядерная звёздная энергия. И привет, робата! теперь я их не боюсь. Они даже Архангелов против себя настроили - всех, Учителей и Хранителей Пути Домой. Помни - они врут и пугают, но узнать их легко, настороженные, агрессивные, трусливые и всегда группируются. Бабы их похожи на качков, от них тошнит и рвёт. Элегантно и дорого одеты. Помни про одеколон! Всегда на чёрных машинах. Говорить с ними нельзя! сразу кричи: Гавриил, спаси меня! И увидишь фокус Архангела! Да нет шнура никакого! я смеялась, когда они искали и шептались, да рви, рви, пусть сук. здохнет! Да, они матерятся и ненавидят женщин. Их даже Самаэль терпеть не может. Так что Демоны на нашей стороне, парадокс и факт! Демонов не бойся! Они намного лучше многих людей, просто справедливые и методы пожестче, чем у Ангелов. Про шнур. Засыпаю и на границе сна вечером вижу, как от физического тела отделяется эфирное какое-то. Иду на балкон (думаю ОС!) и хочу спрыгнуть. И тут хохма. Меня, как резинкой от труссов притягивает к кровати что-то невидимое на спине. Это называю "Не ходите дети вы в Астрал! Лежать!"

Можно просто [запастись попкорном](#), понаблюдать со стороны за практикующими и послушать про их путешествия, так как большинство рассказней будет просто реализацией [затаённых желаний](#) и [комплексов](#) сновидцев, периодически подтролливая на тему, а чего он наяву не ебёт лелей или не расчленяет горы трупов.

Можно дожидаться, когда персонаж перейдёт на стадию «можно же управлять реальной жизнью из осознанных сновидений». Попадались на просторах интернетов в свое время даже такие [фрики](#), которые были убеждены, что с помощью ОСов могли менять погоду, сбивать самолеты, грабить корованы, править политику и т. д.

Очень много еды дают пациенты, утверждающие, что могут входить в чужой сон. Достаточно раздражить такого, апеллируя к его ЧСВ, и вскорости он может начать сыпать фразами типа: «да я тебя найду во сне — мало не покажется!». Может, вам посчастливится напасть на такого гуру сновидений, который вычислит по IP и [отшибет рога в реале](#), но, как правило, после нескольких дней объект троллинга сливает дискуссию.

Бывает

Прочитав накануне трикс ХС о проверки светимости спрайта легла спокойно спать с намерением увидеть ОСы. ОСы пришли и я попробовала трикс - проверка светимости. Кратко о триксе: незаметно для объекта направляете мизинец в его сторону и создаете намерение увидеть светимость. Как создавать намерение описано в книге КК.

Ну и далее, после моих действий из объекта вылетело что-то в виде светящегося шарика. Я притянула, словно магнитом, этот шарик к себе и вобрала его внутрь себя. В эту ночь я спала только два часа, по обоснованным причинам. На утро я проснулась очень бодрой. День был очень тяжелым и можно было свалиться с ного от напряжения, но меня почему-то [так перло, что аж танцевать хотелось](#). Вроде тело чувствовало усталость и было тяжело ходить, но сознанию хотелось взорваться от прилива энергии. Как будто мое сознание и тело сосуществовали отдельно. Сознанию буквально хотелось сбросить свою материальную оболочку. Получается противоречие, но такое бывает.))) Я не знала что это за шарик, пока ко мне не пришел другой ОС. В этом ОСе я опять проверяла светимость. Многие спрайты излучали что-то в виде голубого свечения. КК писал об этом свечении, но я как-то не поняла. Мож кто подскажет?))) В конце своего ОСа я встретила какого-то странного парня. На вопрос: Что с ним? Он ответил, что он сумасшедший или что-то в этом роде. Я так и подумала, ведь этот гад в начале ОСа таскал мои объекты, которые я скидывала на пол с прилавок для изучения (я была в торговом центре). Я просканировала его на светимость. Из него вылетел светящийся шарик. Из меня хлынули эмоции. Лицо парня стало расстроенным. Я не стала рисковать и вернула парню шарик. Он стал уменьшаться в размерах. Говорил на непонятном языке. Лазутчик. Дальше меня вынесло в реал. Вопрос следующий: что за [шарики](#)?

— *Клуб осознанных сновидений*

Опасность осознанных сновидений и техника безопасности

Погуглив насчет опасности ОСов, ты обнаружишь не только массу дезинформации (чем и является вся инфа про вред сабжа), но и немного разоблачающих её статей. Сам феномен сна пока ещё недостаточно изучен наукой, поэтому неудивительно, что в настоящее время нет научных данных, которые указывали бы на вред ОСов. Также ознакомление с научной литературой по физиологии сна и работе мозга не позволяет предположить наличия каких-либо механизмов вредного влияния ОСов на психику. В общем, вся критика ОСов не выдерживает критики, так что практикой ОСы на здоровье, анон.

Если на что и следует обратить внимание, так это на такие банальности, как: не злоупотреблять

прерыванием сна (2-3 раза в неделю достаточно) и просто хорошо выспаться хотя бы раз в неделю; не использовать вещества для достижения ОСов; не верить страху, если он возникает в ОСе; не наносить себе и кому-либо вреда с ожиданием его проявления ИРЛ и вообще не ожидать никаких мистических последствий произошедшего для РЛ, ибо эффект плацебо и [самоисполняющиеся пророчества](#) ещё никто не отменял, ну, и по этой же причине не относиться серьёзно к хуите насчет вреда ОСов.

ИРЛ даже простая сомнология еле продвинулась со времён античности. Совершенно непонятно, зачем людям снятся даже самые обычные, не осознанные сновидения. Например, уже доказано, что фаза REM (быстрые движения глаз под веками) вовсе не обязательно означает, что человеку что-то снится и наоборот, испытываемые не раз рассказывали, что приснилось, даже если дрыхли пару часиков безо всякого REM.

Если лишить человека REM, у него начинаются глюки и депрессия. Не высыпается, бедняга. От осознанных сновидений такого нет.

Видят ли сны другие животные — тоже не очень ясно. По понятной причине, рассказать свои сны исследователю они не могут. REM есть у всех млекопитающих, от слона до [утконоса](#) и дельфина. И у птиц. Если немного подхакать кусок мозга, ответственный за паралич конечностей в REM, животное в REM начинает гоняться за несуществующими мышами и т.п. Только не очень ясно, это у них ещё сон или просто глюки.

А вот у [рептилий](#) никакого REM нет, они либо ползают, либо дрыхнут. Но нельзя исключить, что безо всякого REM видят сны о мировом господстве...

Кастанеда об этом ничего не писал

[Я гарантирую это](#). Начинается всё с того, что понятие "осознанное сновидение" — это такое российское [кулибинство](#) по переводу устоявшегося в [пиндостане](#) термина "lucid dream". [На самом деле](#) так любимый ОСёрами Карлос не только никогда (никогда, [Карл!](#)) не говорил [ни в одном](#) интервью про "lucid dream", так и среди его двенадцати томов он упомянул "lucid dream" только один раз, раскритиковав, как [НЁХ](#):

Чрезвычайно важным для обретения способностей к сновидению дон Хуан считал скрупулезное выполнение магических пассов: лишь таким образом маги его линии могли как-то помочь смещению точки сборки. Выполнение магических пассов придавало им устойчивость и снабжало энергией, необходимой для взывания к вниманию сновидения. Без него они не были способны сновидеть (dreaming attention) и могли **в лучшем случае надеяться на "ясные сны" (lucid dream) о фантазмагорических мирах.**

— Книга «Магические пассы» (1998), Карлос Кастанеда

Кастанеда, для описания своих приключений, всегда использовал слово "dreaming" и даже оно ему доставляло [батхёрт](#):

Название сновидение всегда выводило меня из себя, - продолжал он, - потому что оно ослабляет очень мощное действие. Из-за этого названия оно кажется чем-то случайным; **оно в каком-то смысле становится фантазией, которым оно никак не является. Я пытался изменить это название, но оно слишком глубоко укоренилось.**

— Книга «Активная сторона бесконечности» (1997), Карлос Кастанеда

В коренном тексте "Искусство сновидения" Кастанеда произвел [фундаментальное огораживание](#) от всех ОСёров и прочих [астральщиков](#):

Сновидение требует исключительной трезвости. Нельзя допускать ни одного неверного движения. **Сновидение есть процесс пробуждения, обретения контроля.** Внимание сновидения нуждается в систематической тренировке, ибо оно есть дверь в сферу второго внимания.

... Мы занимаемся сновидением, как и маги древности, но в некоторый момент мы вышли на новый путь. **Старые маги предпочитали сдвиг точки сборки, поэтому они всегда чувствовали себя в более или менее известном, предсказуемом положении.** Мы же отдаем предпочтение движению точки сборки. Древние маги искали человеческое неизвестное. **Мы ищем нечеловеческое неизвестное.**

— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда (Николаев)

So? Кастанеда на радость всем поклонникам Лабержа упоминал про поиск рук во сне, упоминал и слова "осознание" и "сновидение" (редко когда близко и ни разу вместе), но он был [мистиком и оккультистом](#), помышлял об абсолютной свободе и к этим вашим "осознанным сновидениям", с вымышленной вселенной где вы [Бог](#), имеет отношение чуть менее чем никакое. [Но...](#)

Если Карлос брезговал ОСами и астралами, не любил слово "сновидение", то о чём же он написал в "Искусстве сновидения"? По одной из версий, Кастанеда, как доктор философии, понимал под сном

обычное состояние в котором **ты** находишься. Человек думает, что бодрствует, но на самом деле спит — не осознаёт себя, происходящие с ним процессы и беспорядочно реагирует. Получается, что то, что человек называет ночным сном — это сон во сне. Карлос **как бы намекает нам**, что вместо сонных мультиков (lucid dream), нужно в состоянии ночного сна, когда все системы выключены, научиться просыпаться, а потом похожим образом нужно научиться просыпаться в повседневном обычном мире. Кастанеда пишет в цитате выше, что сновидение это путь к пробуждению. В результате то, что Карлос нехотя называет "сновидением" — это не выдуманные астральные мультики, где летают ОСёры, а особый способ просыпания и видения реального, здесь присутствующего, настоящего, повседневного мира, на который хрен повлияешь своим желанием и воображением. Короче, это скорее компилят восточных практик достижения нирваны, чем этот ваш Лаберж.

См. также

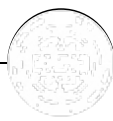
- [Нахема](#)
- [Кастанеда](#)
- [Тюльпа](#)
- [Сонный паралич](#)
- [Эскапизм](#)
- [Атсрал](#)
- [Paprika](#)
- [Копипаста:Сны анонимуса](#)
- [Копипаста:Зацикленный сон](#)

Ссылки

- [Годный длиннопост](#) с описанием практических пособий и художественной литературы об ОСах, а также некоторых сайтов.
- [Хороший, годный сайт с дневниками снов.](#)
- [Еще один годный сайт-блог про ОС](#), отличается прагматичным подходом.
- [Методичка доброчана по ОС](#) весьма полезная вещь, созданная доброанонами, хотя часть про юнгианские архетипы при желании можно отсечь как маловероятную.
- [Книги в тему](#)
-  [Дорога Сна](#) — ЖЖ-сообщество об ОС. Поражено атсральщиками и СПГСниками.
- [Лирушечка](#) — сообщество ОС на лирушечке, только без атсрала и СПГН. Случаются периодически налёты оных, но подвергаются высмеиванию админом (адептом Лабержа).
- [Астральная Собака](#) — небольшая коллекция любовно собранной копипасты шизотериков от ОС.
- [Один из многих форумов](#) отечественный форум по внетелесному опыту со своей терминологией, придуманной автором.
- [Исследование ОС](#) — Тема на сайте общества по исследованию ~~всякого бреда~~ паранормальных явлений.
- [Осознанные сновидения: «Welcome To The Matrix»](#) — своеобразные мысли о мире ином.
- [Теперь, — когда я проснулся...](#) — тёмная сторона осознанных сновидений в исполнении русского классика.
- [Рукопись, найденная в Сингапуре](#) — ещё один годный отечественный опус о применении ОС в военных целях.
- [Прогулки по лунным дорогам](#) — художественная годнота на тему осознанных сновидений, тюльпы и прочих эзотерических радостей. Читается легко, но имеется политота.
- [Осознанные сновидения. Инструкция для чайников](#) — Годная статья для чайников и не очень..
- [Продавцы снов](#) - ещё один художественный вариант про ОС; при прочтении - логику выключить.

Примечания

1. ↑ Причина, скорее всего, не в образе жизни как таковом, а в подъеме по будильнику. При резком пробуждении сон тут же забывается.



Магия

13 2012 год 25-й кадр 42 666 Ache666 Akinator ASMR Backmasking Charmed
Deathwisher DVAR It's Magic Leyla 22 Libastral Nord'N'Commander Peacedoorball
Science freaks Sherak Slenderman Sound drugs SupLisEr Алекс Лотов Аллоды Онлайн
Амвросий фон Сиверс Андрей Кочергин Андрей Склярков Аненербе Анхуманы
Арийская Ведьма Артефакты Петербурга Астралопитек Астрология Атлантида Ахиневиц
Аштар Шеран Белликум Бермудский треугольник Бессмертие Битва экстрасенсов
В рот мне ноги Валарат Вампиры Ванга Варракс Великий Магистр Вестник ЗОЖ

Владимир Авдеев Волшебный кролик Вуду Гаряев Гипноз Павел Глоба Гном Лавкрафт
Гомеопатия Гороскоп Джеймс Рэнди Джек-прыгун Долбославие Дракон
Древний Египет/Клюква Египетские пирамиды Зона 51 Зороастризм Илья Маслов
Инвольтация к эгрегору Инопланетяне Информационное поле Вселенной Каждый
Каменное литье Карлос Кастанеда Кашпировский Клиническая смерть Крада Велес
Кыштымский карлик Лавей Левашов Магия Масоны Машина времени Мессинг
Молодильное яблоко Монолит Моптюк Мулдашев Навосвет Научный креационизм
Нахема Невидимость Неуместный артефакт Нибааль Никола Тесла НЛО Нострадамус
Нью-эйдж Одержимость Олег Т. Орден Хранителей Смерти Осознанные сновидения



Doctor

Chris-chan Lingua latina non penis canina Silvy Аборт Акне Алкоголик Анорексия
Антипсихиатрия БАДы Баклофен Бацька Белочка Бессмертие Биша Муда
Бокланопцит Больница Бронников Михаил Булгаков В морг Вазелин Ван Гог
Леонид Василевский Вдоль Венерические болезни Миша Вербицкий Вестник ЗОЖ
Вильгельм Райх Владимир Жданов Владимир Фомин Волшебная таблетка Врачи-убийцы
Галоперидол Ганнибал Лектер Геннадий Малахов Гипноз Гомеопатия Грабовой
Грета Тунберг Григорий Горин Гунтер фон Хагенс Даниил Хармс Депрессия Диета
Дисбактериоз Доктор Доктор Попов Доктор Хаус Дурдом Евсюков Звёздочка
Иван Гамаз Иммуномодулятор Импотенция Инфекции Йога Йозеф Менгеле
Карательная психиатрия Кашпировский Киркоров КЛБ Клиника Клиническая смерть
Клятва Гиппократы Когнитивная психология Когнитивный диссонанс Комплексы Коэльо
Кризис среднего возраста Кровь из носа Лобанов Лоботомия Медик Молодильное яблоко
Мулдашев Наркоман Недоёб НЛП Новодворская Облысение Обрезание Одержимость
Ожирение Онищенко Опухание гондураса Оргазм Осознанные сновидения Пандемия
Паразиты человека Паранойя Пасечник Патологоанатом ПГМ Педоистерия Пейсатель
Пиздецома Преждевременная эякуляция Презерватив Прививки Психолог Разрыв шаблона

urban:Lucid+dreaming kum:lucid-dreaming en.w:Lucid dream w:Осознанные сновидения