**И снится нам...**

**О том, как путешествовать во снах и не заблудиться.**

Их называют онейронавтами или дримхакерами. Они гласят, что, если и красть у жизни время на сон, так уж делать это со вкусом. Им под силу освоить космос, победить в одиночку или коалицией целую армию, блистать на «Оскаре» и даже захватить весь мир. Пока обычные люди просто спят.

В поисках ответов на загадочные вопросы о глубине человеческих сновидений, я отправилась к онейронавту Алексею, который на протяжении нескольких лет практикует вхождение в осознанные сны.

Уж полдень близится, а до Алексея не дозвониться. Телефон мирно издаёт лишь продолжительные гудки. Однако когда стрелки почти подвинулись к отметке два на часах, в трубке раздался, наконец, знакомый голос.

 - Нет, встать в выходной с утра пораньше - это невыполнимая для меня задача, - говорит мне Алексей, - но я был в отличном сне и уже готов поделиться всей интересующей тебя информацией. Часа через три, собраться ведь надо.

Мы встретились в кафе спустя четыре часа. Свою неспешность в сборах он объясняет тем, что в будни так устаёт от недосыпа и рутинной работы, что в выходные долго и тяжело восстанавливает силы, от того и происходит некоторая замедленность в действиях.

- Нет, Осы (*осознанные сны)* тут не при чём. Раньше я мог высыпаться с ними и за 4 часа, а на утро чувствовал себя прекрасно. Правда, когда ньюфагом (*начинающим)* ещё был, пару раз вылетал из сна неудачно и на утро чувствовал себя, как после трёхдневной беспробудной пьянки. Ну да это так, по неопытности. Есть конечно загвоздка в том, что при ОСе мозг не отдыхает и это вредно, говорят, но я не чувствую ничего плохого. Вот когда раньше кошмары снились, и я просыпался в холодном поту, чувствовал себя не особо. А сейчас бодрячком, - с улыбкой заверяет меня Алексей, заказывая вторую на тот момент чашечку американо.

На мой вопрос о том, что же представляют собой осознанные сновидения и как он сам открыл их для себя, Лёша с энтузиазмом начинает рассказ.

- На практике, ОС 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. Ну и вследствие этого ты являешься вершителем собственных снов и воплощаешь в них все свои желания. О возможности управления сновидениями я впервые узнал больше года назад, примерно в конце ноября 11-го года. Не помню точно откуда. Кажется, это был чей-то видеоблог. Заинтересовало в один момент, словно молния. Потом нашёл целую серию статей на Доброчане, посвящённых исключительно ОСам. Оттуда, собственно, и вынес множество полезных советов, авторов книг - и, наконец, методичку, составленную анонимами на сайте «Доброчан». Очень полезная вещь, в которой просто и доступно разъясняется, что такое ОСы, зачем они нужны и как их добиться. Она и оказала самое большое влияние на мою мотивацию. Я тогда, помнится, целыми днями только об этом и думал, каждую ночь засыпал с этими мыслями, даже учиться нормально не мог.

Разглядев во мне неподдельный и всевозрастающий интерес к теме (ну а кому, скажите, не хотелось бы, например, выйти замуж за Тома Круза или покататься на собственном Феррари хотя бы во сне?), Алексей понимающе ухмыльнулся и погрузил меня в тайны вхождения в Осы.

- Заставить свой мозг управлять сновидениями довольно сложно, хотя может показаться наоборот. Сначала я удивился тому, почему же ОСы не испытывают обычные люди, которые и знать об этом явлении не знают, ведь, по сути, ты просто лежишь, пытаешься уснуть и заставляешь свой мозг работать. Мало ли, у кого-то так и нечаянно может получиться. И действительно, каждый из нас хотя бы раз видел осознанный сон, процентов 80 из этих случаев приходится на детство, когда нам было меньше восьми лет. И мы их либо помним, либо нет: ведь если ты не помнишь, что когда-либо был в ОСе, это не означает того, что ты в нём не был. Ты просто не помнил его, когда проснулся, так как для того, чтобы быть способным вспоминать сюжет ОСа (или даже простого сна) поутру, нужны тренировки. Какой смысл заниматься ОСами, если ты поутру ничего не будешь помнить, правильно? Также важно вовремя просыпаться. Сон человека поделён на фазы, фазы эти цикличны. Фаза глубокого сна длится примерно полтора часа. Сны на этой стадии возможны, но их практически невозможно вспомнить поутру. За фазой глубокого сна следует фаза БДГ (быстрого движения глаз). Она длится 10-15 минут, а назвали её так потому, что в этой фазе наши глазные яблоки совершают хаотичные движения. Во время БДГ-фазы наш мозг обрабатывает всю полученную за день информацию и избавляется от ненужных деталей и воспоминаний (лица увиденных в автобусе людей; названия магазинов, мимо которых ты проходил утром; неважные новости, прочитанные в интернете; и проч...). Вот в эту фазу и нужно проснуться, чтобы, побывав во сне, вспомнить его, так как мозг приходит в активное состояние (или некое подобие активности).

После пятой кружки кофе Алексей отдал предпочтение зеленому чаю, задумчиво посмотрел на меня и поинтересовался, не сон ли сейчас и не являюсь ли я внезапным продуктом его воображения. Я искренне понадеялась, что не являюсь. Но стало страшно. А вдруг?.. Но, к счастью, Алексей продолжил свою лекцию «Введение в ОС».

- Самая распространённая и наиболее универсальная техника - метод прерванного сна. Суть в том, что пациент ложится спать, например, в полночь. Ему нужно проспать до девяти утра. Но он заводит будильник на 4:30 (как раз под фазу БДГ, на всякий случай, хотя тут разницы нет) и засыпает непременно с мыслями и настроем на то, что "я проснусь, потом снова усну, а потом у меня будет ОС". Итак, проспав 4 с половиной часа, пациент встаёт, ВНЕЗАПНО, и сразу же вспоминает про ОС. Настраивается, колобродит по квартире, смотрит в окошечко, может попить воды или умыться, чтобы почувствовать, что уже проснулся. После этого - обратно в постель и спать, до девяти, или сколько угодно. Главное - уснуть с мыслями об ОСе (и с заранее продуманным планом действий в случае удачного вхождения в ОС, так как там промедление значит "дисконнект" (*разрыв связи*). У меня эта техника не получалась. Я тупо засыпаю обычным сном. Иногда вижу сны, довольно яркие, но без намёка на осознанность. Но многие хвалят эту технику и утверждают, что она подходит для ньюфагов и помогает быстро добиться первого ОСа.

Мы потихоньку направляемся в сторону его квартиры. Алексей пытается заверить меня, что ничего особенного в его «пристанище» нет, как и в нём самом. И джинсы у него обыкновенные, и майка. И вообще он «скучная и ленивая сомнамбула».

- Хотя, пить девятую кружку чая после изрядного количества кружек кофе окажется шокирующим поступком для официантов и, чтобы не смущать их, я готов напоить тебя и себя чаем дома. Так о чём это я? Ах, да. Есть ещё одна популярная техника. Она сочетает в себе несколько советов. Прежде всего, необходимо завести дневник сновидений и записывать в него ВСЕ свои сны, каждое утро, не ленясь. Просыпаешься, вспоминаешь сон, записываешь его. Это помогает натренировать мозг запоминать сны. Во-вторых, "делать руку", как это называют ОСящие. Суть: сидишь ты такой в вузике, на лекции, и вдруг х...к - смотришь на свою ладонь, разглядываешь каждую её линию и складку, смотришь на просвечивающие сквозь кожу сосуды и вены - и на полном серьёзе, без шуток, задаёшь себе вопрос: "А не сплю ли я сейчас? Может, всё происходящее сейчас со мной - лишь сон? – весело подмигивает мне Алексей, - но делать это нужно каждый раз искренне, совершенно серьёзно задумываясь над тем, что всё может быть лишь сном, при этом глядя, буквально таращась на свою ладонь. При правильном выполнении техники у тебя даже сердце начнёт биться быстрее, потому что такая мысль немного пугает и делает всё вокруг очень странным. В первый раз я совсем обалдел от этой мысли, а в последующие пытался сохранить это чувство. Ясное дело, что, если человек будет в течение месяца каждый день по 20 раз смотреть на свою руку, задаваясь странным вопросом, ему это когда-нибудь приснится. А когда всё-таки приснится, он, увидев во сне "руку", внезапно офигеет и поймёт, что спит. И наступит осознание, что приведёт к возможности управлять сном и быть балериной, летать верхом на соседе или ещё что-нибудь, это уж на что фантазии хватит. Также нужна мотивация. Нужно целыми днями думать об ОСах, вспоминать о них, читать о них, говорить о них. Голова должна быть ими буквально забита. Иначе говоря, суть этой техники в том, чтобы наполнить мозг ОСами настолько, чтобы они попросту тебе приснились и чтобы ты был готов к тому, чтобы поймать случай за задницу и осознаться во сне. Это, как видишь, более времяёмкий способ, однако как раз он и привёл меня к успеху.

Оказавшись у Алексея дома, я действительно не обнаружила ничего особенного в его квартире. Обычная уютная московская квартирка, в которой скрывается цитадель бардака, сосредоточенная в комнате Алексея. Юноша немного смущенно спрашивает: «Я уже говорил, что ленив? Да, уборка – это слишком сложно». И меня поспешно тащат на кухню.

- Есть ещё одна интересная методика, которая именуется WILD (wake initiated LD). Это когда ты входишь в ОС прямиком из бодрствования. Похоже на медитацию тибетских монахов, только можно заниматься этим, лёжа в кровати и просто засыпая. Секрет успеха - в прекращении внутреннего диалога (отгоняешь все мысли к чёрту, в голове звон пустоты), в концентрации, обездвиживании членов тела - и в ловле гипнагогических образов. Не знаю, слышала ли ты про эту штуку. Это такие образы, которые появляются на границе сна и яви. Обычно они ещё более наркоманские, чем сны, отчасти потому, что ты полуспишь, то есть мозг ещё включен, и он способен оценить, какая же чертовщина творится в твоей голове в данный момент. Ну, знаешь ведь, бывает такое: лежишь себе, почти засыпаешь, смотришь на пони, скачущих по лугам, - и вдруг внезапно для самого себя дёргаешься, как бешеный пёс, как будто только что падал или бежал. Так вот это происходит на стадии гипнагогических галлюцинаций. Это был вход в сон, его начало, которое что-то отпугнуло и не дало тебе погрузиться в сон. Суть техники WILD в концентрации на этих образах и сохранении осознанности. Нужно наблюдать за образами и пытаться стать их частью, постоянно держа в голове одну лишь мысль: "Я не провалюсь в сон, я понимаю, что происходит. Сейчас будет ОС". Тем временем ты лежишь на спине и не двигаешься, совсем. Дышишь ровно, чувствуешь, как воздух проходит через ноздри, скользит по глотке, проходит в лёгкие. Если всё пойдёт по плану, начнутся слуховые галлюцинации. В голове начнётся ужасный, почти нестерпимый гул. Как будто около тебя взлетает грёбаный самолёт. Нужно вслушиваться в этот гул и продолжать настраивать мозг на осознанность. Это очень сложно, нужны тренировки. Если сравнить это с чем-то... хммм... представь, что ты стоишь у дороги. Одна её сторона, на которой ты и стоишь, называется "Реальность". Другая сторона - "Сон". По этой дороге на довольно большой скорости проезжает автомобиль с кузовом, в который тебе нужно будет на полном ходу успеть запрыгнуть. На кузове этом написано "ОС". Причём вокруг чёртов туман и этого автомобиля не видно издали, нужно прислушиваться и быть готовым запрыгнуть в него прямо в одну секунду. Другая сторона дороги тебе не нужна, тебе нужно двигаться по дороге в кузове этого автомобиля. Я совсем уже поехавший, но я надеюсь, что ты ещё понимаешь, что я тут несу. Ты не думай, что все адепты ОСов такие чокнутые. Среди нас есть вполне обычные и жизнерадостные люди, на самом деле. Ну, или почти обычные. В этом деле главное не свихнуться и различать сон и реальность. Я вначале ведь пошутил, я прекрасно понимаю, что ты не сон. Ведь только наяву я могу выпить такое огромное количество испорченной кофе и чаем воды. А во снах мне подвластны любые слабости.

Мои легкие попытки узнать, что же ему снится, Алексей игнорировал, а затем сказал, что это слишком личное. Против этого не пойдёшь, и загадки воображения этого интересного молодого человека так и остались не разгаданными мною. Да кажется, что и ему самому это не под силу до конца.

Я попрощалась с Алексеем, всерьёз задумываясь о том, не заделаться ли мне самой ойронавтом, уж очень сладка перспектива счастливых и желаемых снов. Но оправдан ли риск затеряться в дебрях собственных фантазий и потерять вкус к настоящей жизни? Или от отсутствия этого самого вкуса мы и ищем помощи во снах, восстанавливая свою гордость и избавляясь от страхов?.. Что ж, в любом случае, приятных вам сновидений!