

7 TIPS FOR DREAMERS



7 СОВЕТОВ НАЧИНАЮЩЕМУ СНОВИДЦУ



Автор: Артем Синин (14/11/2023)

1/9 Продолжаем рубрику ответов на вопросы: «Какие советы Вы бы дали сами себе в начале сновидческой практики?» Интересный вопрос. Я над ним подумал и собрал 7 советов, которыми действительно очень хотел бы поделиться с самим собой 20-летней давности. =)



1. Прочти побольше хороших классических книг по ОС/ВТО



2/9 Прежде чем изучать современных авторов, нужно изучить классику. За последние несколько десятилетий тема серьезно просела, запуталась и профанировалась. Это результат излишней коммерциализации и доступности. Во времена маркиза д'Эрве де Сент-Дени, Фредерика ван Эдена, затем Роберта Монро, Карлоса Кастанеды, Патриции Гарфильд и Стивена Лабержа – картина была яснее. Нужно начать с них, чтобы четко себе представлять, что такое ОС/ВТО в классическом понимании. Практиковать тоже имеет смысл начинать по классическим методам, потому что они фундаментальны. Трюки и хитрости вторичны и, зачастую, уводят от сути. А переучиться с них будет сложно.

2. РАЗВИВАЙ МЕТАМЫШЛЕНИЕ (НАПРАВЛЕННОЕ ВНУТРЬ ВНИМАНИЕ)



3/9 Способность сохранять сознание в непривычных для него состояниях, включая сон со сновидениями, начинается с развития способности осознавать самого себя (т. е. свою внутреннюю жизнь) в бодрствовании и дрёме. Если этого навыка нет, то никакие техники, методы и даже технологии – не помогут. Всё основывается на развитии особенной и необычной связности нейросетей в нашем мозге, для чего необходимы собственные усилия или необычные жизненные обстоятельства. Эта связность организуется только в ответ на регулярные акты метамышления (самоосознания).



3. ТРЕНИРУЙ ПАМЯТЬ (в первую очередь сновиденную)

4/9 Но одного метамышления недостаточно. Нужно уметь его направлять не только в сферу яви, но и в сферу ИСС (в нашем случае сна). У каждого новичка к этому есть очень простая возможность: вспоминать сновидения. Чем это труднее делать, тем активнее развивается еще одна тонкая архитектура нейросетей. Она необходима по трем причинам. 1) Однажды эти связи начнут работать в обратную сторону, то есть начнутся спонтанные осознания во сне, а это база для массы методов. 2) Без этой архитектуры мы не сможем получить настоящее удовлетворение от опытов, потому что многие из них просто не сумеем как следует вспомнить. 3) Ацетилхолин одновременно «заведует» и БДГ-фазой (когда нам снятся яркие сны), и памятью. Так что развитие памяти, даже обычновенной, сновидцу всегда чрезвычайно полезно.



4. НЕ ИСПОЛЬЗУЙ ФАРМАКОЛОГИЮ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

5/9 Важно осознать: любой внешний метод с некоторого уровня эффективности становится неотличим от наркотика. Но наркотики были всегда, к чему изобретения? Практика ОС/ВТО – возможность развить характер, волю, интеллект, раскрыть свой потенциал. А наркотики не развиваются, они создают проблемы. Точно так же действуют препараты и технологические решения. Они могут применяться для научных, медицинских и профессионально-прикладных целей. Но с них нельзя начинать, потому что переучиться потом будет не только сложно, а скорее всего невозможно. То есть практика может пойти прахом, не начавшись.

5. НЕ НАРУШАЙ СОН и поддерживай здоровье



6/9 В целом, главный бич сновидцев – это склонность к нарушению сна и здорового образа жизни. Кратковременно это может стимулировать опыты. Но это те же наркотики, то есть саморазрушение в обмен на кратковременный успех, который с каждым разом всё сложнее повторить. И финал у этих историй всегда печальный. Но развитие метамышления и сновиденной памяти вовсе не требует продолжительных пробуждений среди ночи и прочих нарушений режима и здоровья. Наоборот. Чем лучше и дольше мы спим и чем мы здоровее, тем проще развиваются эти навыки. Нужно лишь терпение. К тому же, мозгу требуются серьезные ресурсы для успешной практики. А без здоровья их взять просто негде.



6. НЕ СТИМУЛИРУЙ SOREMPs (НЕ ПРАКТИКУЙ Т. Н. ПРЯМЫЕ МЕТОДЫ)

7/9 В продолжение разговора о нарушениях сна и здоровья нужно снова отдельно выделить тему SOREMPs (sleep onset REM periods). Это когда сновидец засыпает вечером или после продолжительного перерыва сна и тут же погружается в яркий ОС/ВТО. Стремиться к этому – значит стремиться к поломанной системе естественных нейронных триггеров, переключающих стадии сна. Такая поломка, если она уже есть (ее можно не создать, а манифестиовать) связана с очень неприятными заболеваниями: депрессия, нарколепсия и шизофрения. Миистически настроенные сновидцы часто считают, что такая поломка может быть безвредна. В теории может. Но где гарантия для новичка, что это его случай?

7. НЕ ТОРОПИСЬ И СТАВЬ ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ



8/9 Мы живем в эпоху, когда быстрый успех и мгновенное исполнение желаний навязывается нам как норма и острая необходимость. Это дофаминовый подход, характерный людям с недостатком ресурсов. Когда ресурсов не хватает, то приходится концентрироваться на том, чтобы закрывать потребности как можно скорее. И маркетологам очень выгодно стимулировать в покупателях это состояние. Но для практики ОС/ВТО у каждого из нас уже всё есть и ничего внешнего вообще не нужно. Так что и быстрые выгоды нам ни к чему – можно почувствовать себя богатым и спокойно планировать практику хоть на десятки лет вперед. Мы и есть абсолютно богаты, прямо сейчас. Самое главное, понять это.



vk.com/osnauka

14/11/2023

9/9 Начинающему сновидцу можно было бы посоветовать изучить ещё и как следует нейробиологию, но это вовсе не обязательно. Нейронауки хотя и приоткрывают завесу тайны над тем, как практика ОС/ВТО устроена на уровне мозга, но еще очень далеки от того, чтобы объяснить всё. Так что для общего образования освоить научный подход полезно, но необходимо это точно не всем. Как и ОС/ВТО, в общем-то, нужны тоже далеко не каждому. Так что в заключение я рекомендую избавиться от жажды что-то популяризировать в нашей сфере. Это то же самое чувство недостатка, которое нам навязывают люди, втюхивающие практику ОС/ВТО как товар. Но каждый сновидец уже полностью самодостаточен. Нужно только терпение и здоровый сон. Успехов в практике!