

Проверка реальности

Что такое проверки на реальность и для чего они нужны? Это несложные действия, выполняемые в состоянии бодрствования или во время сновидения, которые косвенно помогают осознаться во сне, т.е. превратить обычный сон в осознанный. Помимо этого, хотя это не совсем очевидно, проверки на реальность повышают осознанность и во время бодрствования. Когда частые проверки на реальность войдут в привычку, можно легко осознаться в обычном сне и превратить простой сон в осознанный, увидев во сне подсказки прибора «DreamStalker Expert».



Во время сна человек воспринимает происходящее во сне как некую реальность, и ясно понимает, что это был сон, только окончательно проснувшись. Привыкнув проводить проверки на реальность во время бодрствования, вы приучитесь делать их и во сне, соответственно, ваши обычные сны автоматически превратятся в осознанные, как только вы вспомните о том, что нужно сделать такую проверку.

За счет чего работает проверка на реальность в нелогичном мире сновидений? Подумайте, откуда вы знаете, что проснулись и не спите прямо сейчас, когда действительно проснулись? Вы видите окружающие предметы, чувствуете их или просто знаете, что проснулись. Но ведь все это можно отнести и к миру сновидений. И во сне вы видите, чувствуете и думаете, что знаете. Поэтому такая схема не работает.

Каким же образом тогда работает проверка реальности? С помощью этой проверки мы ищем подтверждения не реальности, а, наоборот, нереальности происходящего, хотя это и называется проверкой на реальность.

Существует множество методов проверки на реальность. Они должны быть несложными, которые без проблем можно проводить в реальной жизни, во время бодрствования, не вызывая у окружающих странных взглядов.

Метод прохождения пальцев. Этот способ очень эффективный и простой. Приложите два пальца правой руки к ладони левой и попытайтесь пройти ими через левую ладонь насквозь. В реальной жизни пальцы будут ощущать всегда одинаковое сопротивление. Во сне, скорее всего, ваши пальцы пройдут сквозь ладонь.

Метод дыхания. Попробуйте дышать, закрыв нос и рот. Это получится только в том случае, когда вы действительно спите.

Метод прыжка или полета. Подпрыгнув, попробуйте зависнуть в воздухе. Если вам удастся это сделать или полететь – вы спите.

Метод чтения. Это один из самых популярных тестов на реальность. У всех людей во сне буквы и цифры ведут себя ненормально, плывут и меняются. Второй раз одну и ту же надпись прочитать не получится. Изменение строк текста в процессе чтения – показатель того, что вы во сне. Сделайте себе реальную записку, чтобы потом попытаться прочитать её в сновидении.

Метод руки. Этот способ напоминает «Метод прохождения пальцев». Только в нем нужно проверить, проходит ли ваша рука сквозь твердые поверхности, например стены или пол.

Метод зеркала. Посмотрите на свое отражение в зеркале. Оно выглядит как всегда или необычно?

Метод зрения. Обратите внимание на то, как вы видите. Как обычно или размыто, а может быть слишком ярко и четко? Если вы носите очки в реальной жизни, проверьте их наличие.

Метод часов. Во сне часы ведут себя неадекватно. У электронных часов прыгают цифры. У часов со стрелками стрелки двигаются с неверной скоростью, в разном направлении, а цифры не на своих местах, в неправильном порядке, порой вместо них незнакомые символы. Часы во сне могут показывать каждый раз, при взгляде на них, новое время, и вы не можете в течение долгого времени определить который час.

Метод ментальной проверки. Попробуйте вспомнить, что происходило полчаса назад. Во сне у человека нет воспоминаний о прошлых событиях. Если вы спите, то скорее всего, ничего не сможете вспомнить.

Метод пальцев. Внимательно посмотрите на свои руки. Посчитайте пальцы, их может быть три, а может быть шесть, во сне они вообще могут стать щупальцами.

Метод носа. В реальности, закрыв любой глаз, вы без труда сможете увидеть часть вашего носа. Во сне увидеть нос не получится, почему – неизвестно, но это так.

Проверка места. Во сне вы никогда не сможете вспомнить, как вы очутились в том месте, где сейчас находитесь.

Метод неподвижности. Интересный момент проверки реальности – оставаться неподвижным в течение 20 секунд. Во сне это невозможно сделать. Ваше тело либо само начнет делать простые движения, либо вы сами начнете двигаться или летать в окружающем пространстве.

Метод изменений. В отличие от реальности, изменения во сне происходят мгновенно. Например, день резко может смениться ночью, одно место другим, возможно переместиться в прошлое или будущее.

Метод проверки естественных законов. Во сне многое входит в противоречие с физическими законами. Предметы могут стать неосязаемыми, слишком тяжелыми, ведут себя непредсказуемо.

Метод поведения людей. Люди во сне ведут себя неестественно, их поступки противоречивы, сам их облик может меняться на глазах.

Математический метод. Попробуйте сложить два двухзначных числа. В реальной жизни вам это не составит особого труда, во сне же это сделать не получится.

Метод закрытых глаз. Во сне, закрыв глаза, вы будете также четко видеть все вокруг.

Мы не живем осознанно даже в реальности. И это одна из основных проблем для осознания себя во сне. Наш мозг постоянно перелопачивает огромный объем информации, наши мысли заняты воспоминаниями о прошлом и беспокойством о будущем, мы мечтаем, стараемся заработать, ломаем голову над подарками и планами на выходные. В результате этого, на большинство вещей в реальности мы не обращаем внимание и делаем все автоматически. И если даже в реальной жизни мы не можем сфокусироваться на «здесь и сейчас», то, как мы сможем это сделать в сновидении? Если не осознавать себя в реальности, задача осознания себя во сне становится трудновыполнимой. Именно поэтому необходимо повышать уровень своей осознанности в повседневной жизни, а в этом как раз помогут регулярные проверки на реальность.

Достаточно выбрать и применять 2-3 проверки на реальность. Это поможет лучше убедиться в реальности или нереальности происходящего. Проверки необходимо делать регулярно, как минимум – каждые полчаса, а лучше ещё чаще. Чтобы не забыть, можно поставить напоминание. К каждой проверке необходимо подходить осознанно, не просто задавать вопрос и тут же забывать, это не формальность. После этого обязательно делайте осознанный вывод спите вы или нет.

Проверка реальности и осознанности при помощи специальных приборов

Значительно удобнее систематически проверять реальность и осознанность в состоянии бодрствования при помощи специальных приборов, например прибора «DreamTrainer», который отслеживает вашу физическую активность. Он крепится на дужку очков и при движениях головы выдает световые напоминания, а также имеет настраиваемый таймер отсрочки повторной выдачи напоминания. Прибор «DreamTrainer» может использоваться для практики осознанности (телесной осознанности), для программирования своего сознания различными позитивными установками (аффирмациями), для контроля эффективности записи в сознание и закрепления голосовых аффирмаций, полученных в сновидении при работе с приборами «DreamStalker Expert», а также для дневного тренинга по проверке реальности при виде световых вспышек с целью легкого входа в осознанное сновидение от световых подсказок прибора «DreamStalker Expert», выдаваемых в сновидении.

Прибор для осознанных сновидений «DreamStalker Expert» можно купить непосредственно в интернет-магазине разработчика и производителя: <https://claps.me/catalog/pribory-dlya-osoznannykh-snov/pribor-dlya-osoznannykh-snovideniy-dreamstalker-expert/>.

Прибор «DreamTrainer», предназначенный для практики осознанности и дневной тренировки по проверке реальности с целью последующего легкого распознавания во сне световых подсказок от прибора «DreamStalker Expert», направляющих вас на переход в осознанное сновидение: <https://claps.me/catalog/pribory-dlya-osoznannykh-snov/dreamtrainer-proverka-osoznannosti/>.

Комплект приборов «DreamStalker Expert» + «DreamTrainer» со скидкой: <https://claps.me/catalog/pribory-dlya-osoznannykh-snov/pribory-dlya-osoznannykh-snovideniy-dreamstalker-expert-dreamtrainer/>.

Техническое описание прибора для осознанных сновидений «DreamStalker Expert» на сайте разработчика и производителя: <https://razrabotka.pro/projects/pribory-dlya-osoznannykh-snovideniy-dreamstalker-expert>.

Техническое описание прибора «DreamTrainer» на сайте разработчика и производителя этого устройства: <https://razrobotka.pro/projects/pribor-dlya-praktiki-osoznannosti-i-proverki-realnosti>.

Группа технической поддержки пользователей прибора для осознанного сна «DreamStalker Expert»: <https://vk.com/dreamstalker.expert>.

Группа технической поддержки прибора «DreamTrainer»: <https://vk.com/dreamtrainer>.