

## 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>.