



Задумывались ли вы над тем, что такое сон? Почему сон настолько важен для нашего с вами организма? И почему иногда нам снятся сны, а иногда нет? Я попробую ответить на эти, а также на многие другие, возникающие в ходе размышлений на данную тему, вопросы. **Тайны сна. Часть 1**

Итак, сон – это не только правый приток индийской реки Ганг и единица шкалы громкости звука, сон – это в первую очередь для нас, людей, физиологическое состояние, характеризующееся почти полным отсутствием реакций на внешние раздражители и уменьшением активности ряда физиологических процессов.

Изучением природы сна в настоящее время занимаются специализированные научно-исследовательские институты большинства стран мира. Некоторые из этих институтов так и называются: «Институт сна», «Лаборатория сна», «Институт изучения сна» или же «Клиника нарушений сна». Такой ажиотаж вокруг сна среди ученых связан в первую очередь с тем, что науке о сне не более ста лет.

Но в последнее время учеными было проведено множество исследований. И с помощью электроэнцефалографа - прибора, регистрирующего слабые электрические импульсы мозга и записывающего эти самые импульсы в виде электроэнцефалограммы (ЭЭГ) - были добыты ценнейшие сведения о пяти существующих стадиях сна.

Четыре стадии сна из пяти известных сопровождаются медленным движением глаз (НБДГ), и лишь одна стадия – быстрым движением глаз (БДГ). Стадии НБДГ иначе еще называют медленным сном, а стадию БДГ – сном быстрым. Засыпая, мы входим в эти стадии, а затем выходим из них. Каждый цикл состоит из фазы НБДГ (НБДГ - 1, 2, 3, 4) и следующей за ней фазы БДГ и продолжается около девяноста минут. За ночь, естественно, этих циклов бывает несколько, и их количество зависит от того, сколько часов мы спим.

Возьмем для примера среднестатистического горожанина, занятого работой, занятиями с собственными детьми, встречами с родственниками и друзьями и просмотром телевизионных передач. При такой активной жизни на сон у среднестатистического горожанина остается от шести до девяти часов в сутки.

С помощью простых арифметических действий выясняем, что шесть часов сна равняются четырем циклам НБДГ и БДГ–сна, а девять часов – шести полным циклам. В первой стадии сна (НБДГ-1), называемой легкой, мы пребываем всего-навсего пять минут. Затем наступает вторая стадия сна (НБДГ–2) – стадия, которая предшествует стадиям глубокого сна: третьей (НБДГ–3) и четвертой (НБДГ–4). Вторую стадию сна ученые окрестили промежуточной, то есть переходной от легкого сна к более глубокому.

На третьей стадии сна (НБДГ–3) появляется то, чего нет в состоянии бодрствования. А именно возрастание подачи биологически активных веществ семейства аминов и их накопление в различных клетках и клеточных группах мозговой ткани. Именно из-за данного процесса, если мы не спим долгое количество времени или спим мало или нерегулярно, наш организм функционирует не так эффективно, то есть слабеет, в результате чего мы даже можем заболеть.

К тому же, когда мы спим, в нашем организме начинают вырабатываться всевозможные гормоны. Часть из них расходуется во время сна, а часть запасается организмом для расходования во времени бодрствования. Стоит запомнить, что именно во время сна, а не бодрствования, в организме «производятся» в большом количестве борющиеся с инфекциями антитела. Поэтому не стоит пренебрегать советом докторов, говорящих, что сон – это лучшее лекарство.

Четвертая стадия сна (НБДГ–4) представляет собой наиболее глубокий сон, когда активные в дневное время мозг и тело вовлекаются в разного рода восстановительные процессы. Таким образом, проведенные в лабораториях эксперименты подтверждают слова наших прабабушек о том, что самый лучший сон – это, так называемый, первый сон.

В вышеописанных четырех стадиях сна человеку могут сниться сны, но это сновидения, связанные с повседневными делами и образами: например, отпразднованный День рождения или переживания, связанные с разводом или любой другой стрессовой ситуацией. А в стадии БДГ сны более волшебные, мистические, что ли. Это и серебряный дождь, и бои с фантастическими чудовищами, и чудесные полеты на другие планеты.

Стадия БДГ-сна еще называется учеными сном со сновидениями.

Во время сновидений наши глаза действительно двигаются так, как будто мы что-то видим и как будто в дневной реальности, то есть с уверенностью можно сказать, что мы именно видим сны. Наш организм в стадии БДГ-сна из релаксирующего состояния переходит в состояние, близкое к бодрствованию. Это характеризуется поднятием температуры тела и кровяного давления, учащением дыхания, выделением в больших количествах адреналина.

Иногда данные показатели достигают такого уровня, что, достигни они этого же самого уровня в дневное время, мы с вами чувствовали бы себя в состоянии панического приступа или, по меньшей мере, беспокойства. Наверное, именно в момент суперактивности данных процессов нам и снятся разного рода ужасы. А для людей, имеющих такие хронические заболевания, как астма или сердечная недостаточность, велик риск очередного приступа заболевания как раз во время активизации вышеописанных процессов.

Первый период БДГ-сна наступает через полтора часа после засыпания и длится немного – всего пять-десять минут. В дальнейшем длительность БДГ-сна возрастает, и пик данного возрастания приходится на утро, то есть на то самое время, когда мы просыпаемся под звук будильника и встаем с кровати, чтобы собираться на работу или куда-то еще. Учитывая это, неудивительно, что сны, приснившиеся нам перед самым пробуждением, мы помним четко и в деталях. А вот о том, что нам снилось в середине ночи, мы можем говорить лишь как о каких-то образах, а не как о событиях. «Кажется, мне еще снилось то-то и то-то», - говорим мы обычно, ставя под сомнение сам факт такого сновидения.

На сегодняшний день опытным путем установлено, что нас, людей, можно лишить сна со сновидениями и при этом функционирование нашего организма и нашей психики будет вполне сносным. Но если лишить нас НБДГ-сна, то мы с вами станем такими же раздражительными, как и при полном отсутствии сна.

Сон можно рассматривать не только с точки зрения физиологии, но и через призму оккультизма. Напомню, что слово оккультизм имеет латинские корни. «Occultus» в переводе с латыни означает «тайный» или «сокровенный». По сути, оккультизм – это общее название учений, признающих существование скрытых сил в человеке и космосе.

### **Тайны сна. Часть 2**

Раньше считалось, что эти самые тайные силы, а также знания доступны лишь посвященным, то есть прошедшим специальную психологическую и магическую тренировку. Однако философия нового времени - Нью-Эйдж – открыла перед человечеством множество секретов. И тайна сна перестала быть тайной как таковой.

О том, что сон – это самый легкий, самый лучший способ заглянуть в глубины своего подсознания, ведь через сон мы общаемся в первую очередь с самими собой, сейчас не

знает разве что ребенок. Но сон – это также выход в астрал или, как еще говорят, в параллельные миры. О последнем взгляде на сон мы и поговорим подробно.

Наверное, все вы замечали, что перед погружением в сон вас будто начинает потихоньку раскачивать на морских волнах. Кровать одного человека может колыхаться на легких волнах, а постель другого отправляется в плавание в настоящую бурю. На самом деле, в «плавание» отправляется не кровать, а сам человек, а точнее одно из его энергетических тел – астральное тело.

То, что я назвала плаванием, многие предпочитают называть путешествием. Покачивание же якобы на волнах является ничем иным, как астральным раскачиванием, дрейфованием. Оно говорит о том, что ваше астральное тело готово покинуть физический организм.

О самом механизме астрального путешествия написано множество трудов. Лично мне нравится описание данного процесса в книге «Ты – вечен» Лобсанга Рампы - тибетского ламы, великого мастера эзотерических наук и писателя, легко и понятно для любого человека передающего свои мысли и знания посредством слова.

Итак, каким же образом астральное тело покидает физическое, а потом возвращается обратно? Всё дело в том, что оба этих тела связаны между собой Серебряным Шнуром.

О том, что такое Серебряный Шнур, Лобсанг Рампа написал следующим образом:  
«Последний есть масса молекул, вибрирующих с огромными скоростями. В определенном смысле он схож с пуповиной, которая связывает ребенка с матерью: питание, все импульсы, впечатления, которые получает мать, передаются через пуповину к будущему ребенку. ...Серебряный Шнур связывает Сверх-Я с человеческим телом, информация передается от одного к другому в течение всей жизни тела, каждую минуту. Впечатления, команды, уроки и иногда даже духовная пища приходят от Сверх-Я к человеческому телу».

Именно наличие Серебряного Шнура, выходящего из точки солнечного сплетения, позволяет астральному телу всегда возвращаться обратно в свой «дом» на Земле – физический организм. Поэтому не стоит бояться, что во время сна, непроизвольно вылетев в астрал и встретившись там со своим покойным родственником, вы не вернетесь обратно в свою мягкую постель. К тому же, астральное тело очень чувствительно к любым посторонним вмешательствам или воздействиям на физическое тело. Именно поэтому человек легко просыпается, услышав звонок будильника, стук молотка за смежной с соседями стеной или приближение какого-либо существа, будь то домашнее животное или супруга, заглянувшая в спальню.

Бывают случаи, когда человек не может проснуться ни под какие удары молотка или звонки трех будильников одновременно. Это объясняется тем, что астральное тело человека в данный момент бывает окутано так называемой астральной ватой.

Астральная вата появляется вокруг астрального тела в такие моменты, когда человек физически тяжело болеет, переживает сильный стресс, просто эмоционально подавлен или чем-то сильно расстроен. В таком состоянии человек может беспробудно спать сутками, восстанавливая как свои душевные, так и физические силы.

«Знанию Сверх-Я нет пределов. Есть пределы возможностям тела — физического тела», - пишет Рампа.

Да, проснувшись поутру, большинство людей говорят, что видели такой-то сон, но никак не связывают его с астральным путешествием. А ведь выход в астрал – это опыт внетелесного существования. Это еще одно доказательство того, что существует иная, отличная от земной жизнь. И как сетует тибетский лама Лобсанг Рампа, «так бесценный опыт считается «сном». Это происходит потому, что на Западе условия жизни таковы, что они не позволяют человеку верить в то, чего нельзя обдумать, разобрать на части и затем объяснить при помощи ничего не значащих слов».

Но есть люди, которые осознанно, а не во время сна выходят в астрал, потому что верят, что могут это сделать, и которые возвращаются оттуда с новой для себя информацией, а также с воспоминаниями о проделанных вещах. И та, что пишет сейчас эти строки – одна из них.

Вы никогда не замечали, что есть люди, которым сложно засыпать в одиночестве или



которые предпочитают спать с включенным бра? Все это происходит потому, что эти люди подсознательно боятся смерти. Ведь сон, по словам психологов, это «маленькая смерть».

Да, у многих существует инстинктивный страх того, что покинуть тело — значит перестать жить. Всем нам знакомо выражение: «Душа отлетает в Рай», и большинству из нас кажется, что в Рай наше Сверх-Я должно уходить только после смерти физического организма. Страх смерти – один из самых распространенных страхов, с которыми сталкиваются в своей работе психологи и психотерапевты.

Однако не нужно бояться того, что, покинув физическое тело, вы не сможете вернуться или что кто-то другой вселится в ваш организм. «Это совершенно невозможно, если только страх не «откроет ворота», - разъясняет Рампа, - Человеку, который не боится, ничто не причинит вреда, что бы ни случилось. Серебряный Шнур не может быть перерезан во время астрального путешествия, никто не может проникнуть в ваше тело, если только вы сами под действием страха не сделаете это».

Так что, уважаемые читатели, отдыхайте ночью совершенно спокойно, с уверенностью, что рано утром откроете глаза и расскажете близким о тех чудесных местах, которые видели во сне – неосознанном астральном путешествии.

Автор: Леся Лераш

Источник:www.perfectlady.ru Фото:gettyimages.com

Тэги: [на](#) , [эти](#) , [иногда](#) , [почему](#) , [сны](#) , [вопросы](#) , [тему](#) , [нет](#) , [ходе](#) , [сон](#) , [ответить](#) , [п](#)  
[опробую](#)

,  
[снятся](#)

,  
[размышлений](#)

,  
[данную](#)