

# DreamStalker Ultra





## Электронная маска для осознанных сновидений DreamStalker Ultra

---

Электронный прибор «DreamStalker Ultra» (далее DreamStalker) позволяет легко входить в состояние осознанного сновидения. Видеть осознанное сновидение – значит сохранять сознание во время сна. Множество психологов называют науку «осознанного сновидения» самым важным шагом в исследовании сна со времен Фрейда.

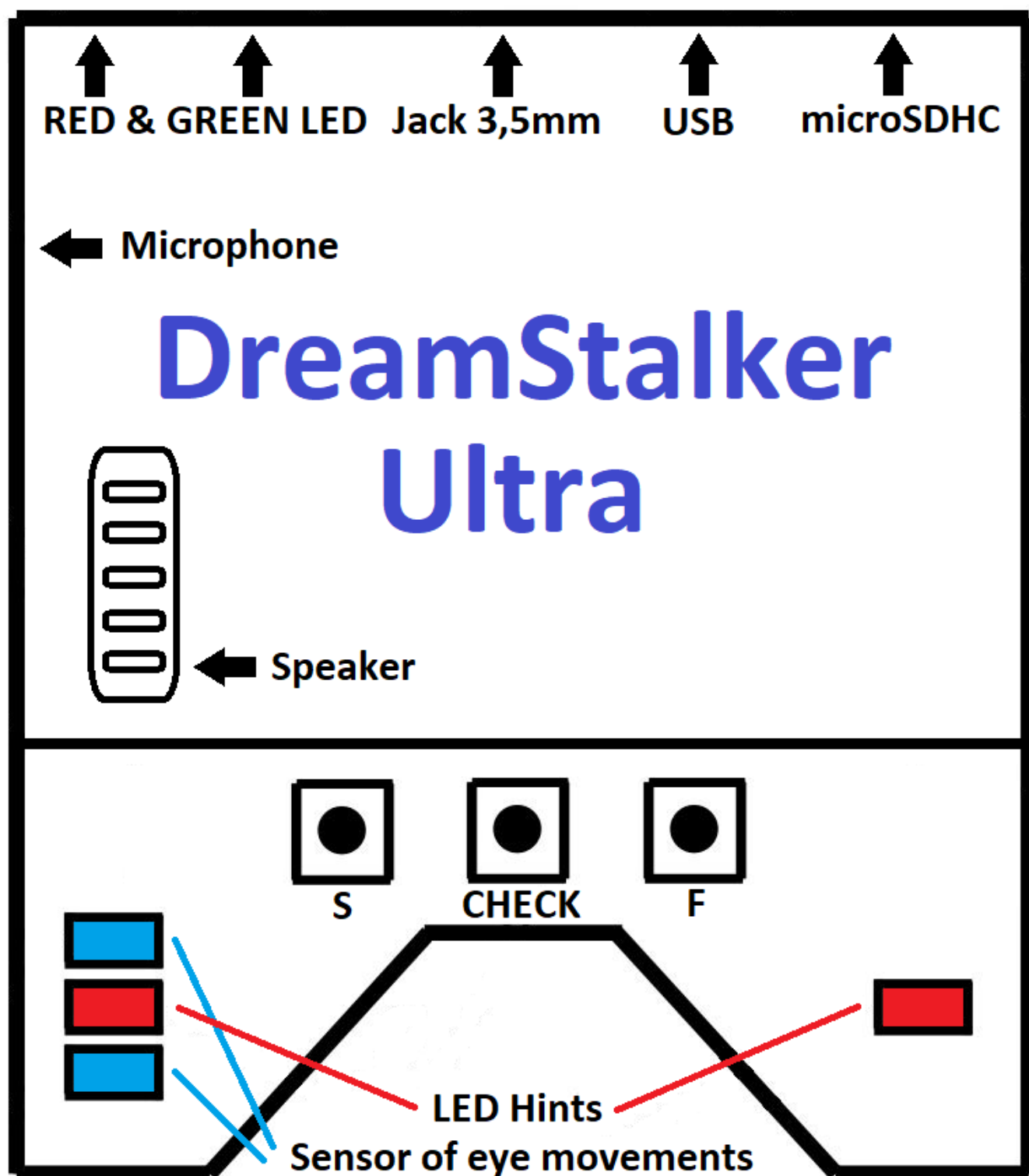
Доктор Стивен Лаберж в своей книге «Осознанное сновидение» знакомит нас с техниками, разработанными в Центре изучения сна при Стэнфордском университете. В результате проведенных исследований было установлено, что любой человек способен достичь удивительных результатов, научиться переживать осознанные сновидения и полностью управлять течением своего сна. Управляя своей жизнью во сне, вы сможете резко изменить качество бодрствующей, реальной жизни. Систематизированная, последовательная программа, изложенная в данной книге, поможет вам преодолеть давние, глубоко засевшие страхи, беспокойства и разные фобии, овладеть целительной энергией вашего подсознания и достичь такого уровня физического и ментального здоровья, о котором вам и мечтать не приходилось. С помощью осознанных сновидений можно пробудить в себе творческие способности и перенести их в повседневную жизнь.

В процессе осознанного сновидения вам открываются безграничные возможности – вы абсолютно свободны, ничем не

ограничены и можете делать всё, что только захотите, буквально всё, что только сможете себе представить в своем воображении. Для достижения столь полной свободы вам необходимо осознать себя во сне. DreamStalker специально был разработан для этой цели. Во время сна он постоянно контролирует ваше состояние и точно определяет время начала сновидения. Далее он дает вам специальные сигналы, которые призваны помочь вам осознать себя во сне, а также позволяет провести простой тест на реальность нажатием всего одной кнопки. Дополнительно, для получения возможности лучше запоминать и трактовать свои сновидения, DreamStalker позволяет использовать будильник, который сможет разбудить вас через некоторое время после того, как вы осознаете себя во сне.

Книга доктора Стивена Лабержа «Осознанное сновидение», рекомендуемая нами в качестве пособия при использовании прибора DreamStalker, знаменует собой удивительный прорыв в науке, который может изменить вашу жизнь и превратить сны в реальность. Описанные в ней методики укажут вам реальный путь к самопознанию и самосовершенствованию и откроют дверь в мир новых переживаний, к новым перспективам восприятия, к новым приключениям вместе с верным проводником - прибором DreamStalker.

Электронная плата прибора DreamStalker вкладывается внутрь маски из черного, поглощающего свет, материала. Схематичное изображение электронной платы представлено на рисунке.



### Светодиодная индикация режимов

Прибор выключен: **красный светодиод горит постоянно** — к прибору подключено зарядное устройство, **зеленый светодиод**

**мигает** – идет зарядка, **зеленый светодиод горит постоянно** - зарядка аккумулятора окончена.

**Прибор включен:** **мигает красный светодиод** - работает таймер засыпания (выдержка не окончена), **красный светодиод горит постоянно** - сработал таймер засыпания (подготовка к режиму мониторинга, режим мониторинга, пауза перед подсказками, выдача подсказок, пауза после подсказок, работа будильника, работа диктофона). В периоды работы датчика движений глаз (в режиме мониторинга) **зеленый светодиод горит постоянно**. Число коротких миганий **зеленого светодиода** показывает начало работы соответствующего режима: 1 – мониторинг, 2 – пауза перед подсказками, 3 – выдача подсказок, 4 – пауза после подсказок (использование будильника и диктофона, если они включены в настройках).

## Звуковые сигналы прибора

**Длинный мелодичный сигнал** - прибор выключен (переход в исходное состояние).

**Короткий мелодичный сигнал** – означает подтверждение. Например, нажатие на кнопку, успешное выполнение какой-либо функции.

**Тройной тональный сигнал** – означает ошибку, невозможность выполнения функции или предупреждение. Например, он будет выдан при попытке просмотра отсутствующей статистики срабатываний.

## Управление кнопками из выключенного состояния

**Короткое нажатие на кнопку [CHECK]** (средняя кнопка) – проверка реальности.

**Короткое нажатие на кнопку [S]** – просмотр статистики срабатываний прибора в режиме мониторинга и выдачи подсказок.

**Короткое нажатие на кнопку [F]** – индикация уровня заряда аккумулятора. Максимальный уровень – 7 миганий зеленого светодиода. Если уровень заряда может быть недостаточен для продолжительной работы всех режимов в течение ночного периода, то в конце индикации загорается красный светодиод и звучит сигнал предупреждения.

**Длинное нажатие на кнопку [CHECK]** (до звукового сигнала) – включение записи сообщения на диктофон. Прибор выдаст голосовые инструкции о дальнейших действиях. Файлы сохраняются в директории RECORDS.

**Длинное нажатие на кнопку [S]** (до звукового сигнала) – включение таймера засыпания, то есть включение прибора в работу. Длительность выдержки таймера устанавливается в настройках. Для выключения прибора можно нажать любую кнопку. В период продления выдержки таймера (за 30 секунд до срабатывания таймера будут две слабых вспышки перед глазами) нажатие любой кнопки будет увеличивать выдержку на 30 минут (не более 8 нажатий). После установки новой выдержки

прозвучит подтверждающий сигнал, и период продления выдержки таймера будет завершен.

**Длинное нажатие на кнопку [F]** (до звукового сигнала) – включение Wi-Fi сервера. Когда загорится зеленый светодиод можно подключиться к точке доступа «DreamStalker», используя пароль «12345678». Затем в адресной строке браузера следует набрать адрес «192.168.4.1». Загрузится страница с настройками прибора и кнопками управления. Для завершения используйте соответствующую кнопку «Отсоединиться и выключить» на странице настроек или нажмите кнопку [F] на приборе.

### **Как запустить прибор в работу**

Если вы уже ранее установили выдержку таймера засыпания, то для включения прибора в работу достаточно нажатия и удержания (до получения звукового сигнала) кнопки [S]. По умолчанию и после сброса настроек выдержка таймера засыпания устанавливается равной 150 минутам. Если же вам надо изменить это значение, то включите Wi-Fi сервер и загрузите страницу настроек, как описано выше. Самая первая настройка – это выдержка таймера засыпания в минутах. Эта выдержка позволяет отсрочить начало мониторинга движений глаз, чтобы прибор случайно не сработал от небольших движений ваших век, пока вы засыпаете. Если вы хотите, чтобы таймер отложил мониторинг движений глаз на 2 часа, то установите выдержку таймера на 120 минут и нажмите кнопку «Сохранить настройки». Затем нажмите кнопку «Отсоединиться и

выключить». Теперь для включения прибора в работу достаточно нажатия и удержания (до получения звукового сигнала) кнопки [S]. Нужную выдержку таймера достаточно установить только один раз, и она сохранится в памяти прибора.

Для выключения режима мониторинга и выдачи подсказок достаточно нажать любую кнопку. Если вы нажмете кнопку [CHECK], то после выключения будут выданы сигналы проверки реальности.

## **Сброс всех настроек и перезапуск программы**

Сделайте короткое нажатие на кнопку [CHECK] (средняя кнопка). Во время сигналов проверки реальности следует нажать и удерживать кнопки [S]+[F]. После завершения сигналов, отпустите кнопки. Произойдет перезапуск программы, все настройки будут сброшены в заводское состояние. Внимание! Не нажимайте никакие кнопки до получения длинного мелодичного сигнала, свидетельствующего, что прибор запустил программу.

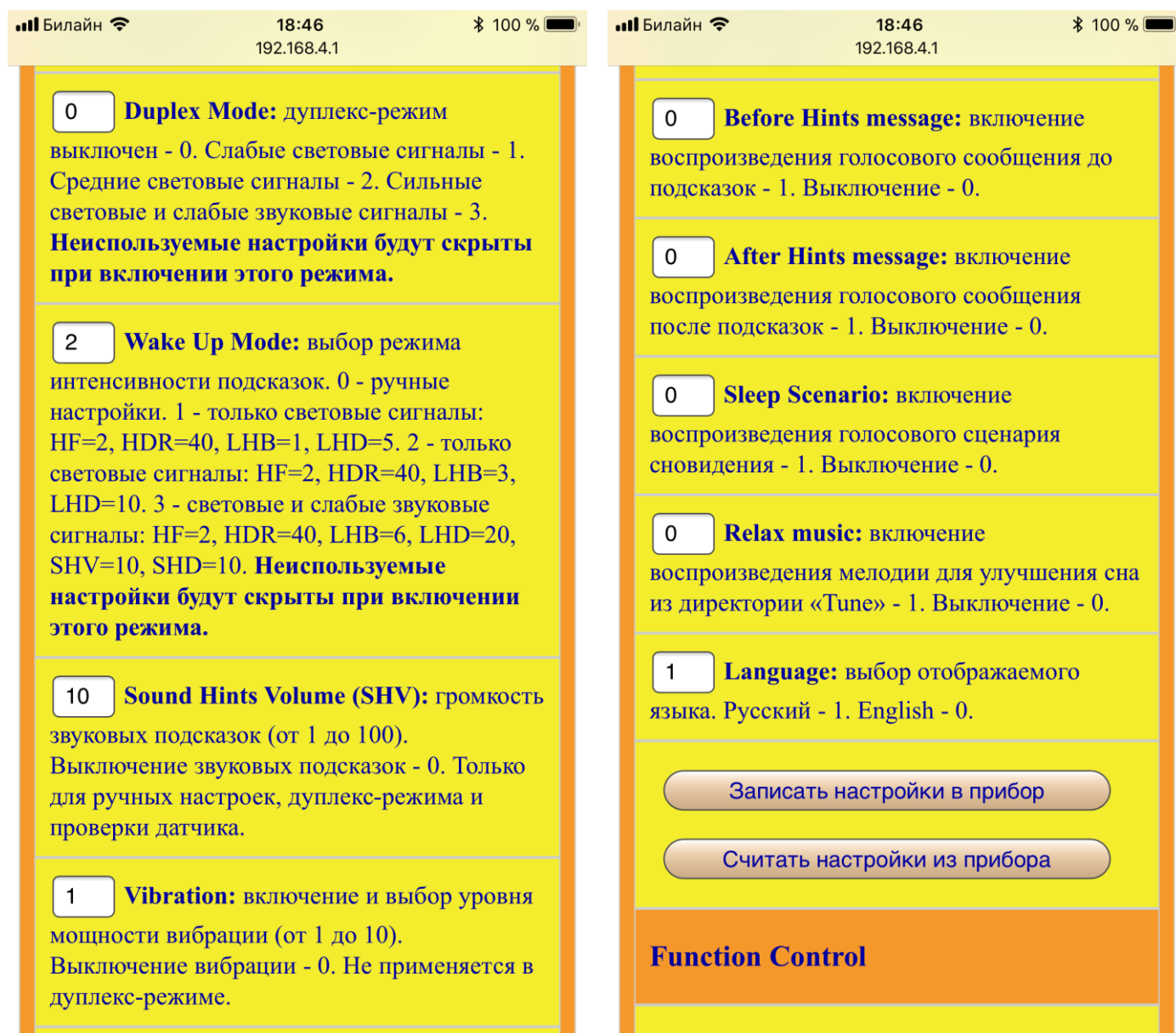
## **Меню управления и настроек прибора**

Меню управления и настроек прибора загружается посредством запуска Wi-Fi сервера. Каждая настройка имеет подробное описание. При обновлении версий программного обеспечения прибора эти настройки могут изменяться и дополняться новыми настройками и дополнительными кнопками управления прибором. Поэтому в настоящей инструкции меню управления не рассматривается, но для примера вы можете посмотреть

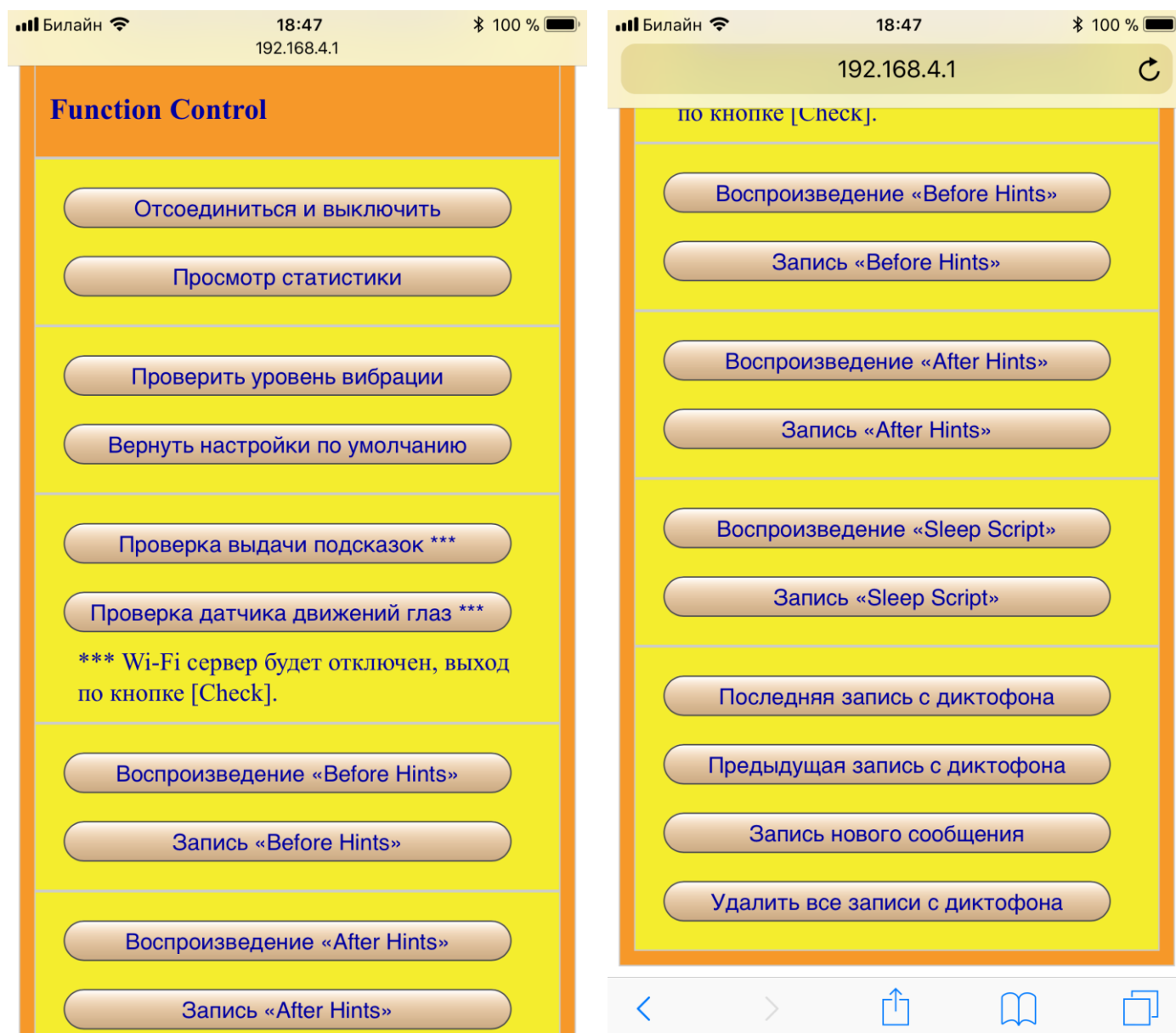
снимки экрана смартфона с открытым меню управления и настроек прибора (версия программы V001).



Далее будут показаны далеко не все имеющиеся настройки, так как выбрана стандартная предустановка «Wake Up Mode» = 2, при которой из меню скрываются все ручные настройки, не действующие в этом случае.



В приборе есть возможность выбора языка, на котором будут отображаться описания настроек и кнопок управления. Размер страницы и содержимое автоматически адаптируется к размеру устройства, на котором вы просматриваете эту страницу. В результате с прибором удобно работать, используя любые современные «гаджеты»: смартфон, планшет и ноутбук.



## Зарядка аккумулятора

В приборе используется автоматический контроль процесса заряда и использования аккумулятора. Если уровень заряда слишком мал (то есть, аккумулятор разряжен), вам не удастся запустить таймер засыпания или Wi-Fi сервер. Проверяйте уровень заряда при помощи кнопки [F] и своевременно заряжайте аккумулятор. Допускается использовать любое

зарядное устройство, имеющее USB-выход с напряжением 5В, и обеспечивающее на выходе ток 250mA и более. Можно использовать зарядные устройства от современных смартфонов или планшетов. Можно заряжать прибор от USB-порта любого настольного компьютера или ноутбука, если этот порт способен отдавать ток 250mA. Время полной зарядки встроенного аккумулятора – 4 часа.

## **Рекомендации по использованию прибора**

Вы можете спать на спине или на любом боку, как вам привычней. Не рекомендуется спать вниз лицом из-за возрастания вероятности смещения маски относительно нормального положения. В этом случае возможно нарушение нормальной работы датчика движений глаз.

Начинайте с предварительно установленных (встроенных) в прибор режимов обычного пробуждения (дуплекс-метод выключен). Затем, ознакомившись поближе со всеми функциями и особенностями прибора, можно начать подбирать под себя все параметры, если в этом возникнет необходимость, или перейти к использованию дуплекс-метода пробуждения.

Подавляющее большинство пользователей получают отличные результаты при работе со встроенными режимами, используя дополнительно функцию будильника.

Время наибольшей активности сна, когда можно испытать осознанные сновидения – обычно наступает после 4-6 глубокого

сна. Поэтому оптимальным временем установки таймера отсрочки пробуждения является 2-4 часа.

Ближе ко времени естественного пробуждения сновидения появляются значительно чаще. Если вы проснулись в это время (при использовании будильника), то можете поставить выдержку таймера на 20 - 30 минут.

Наиболее оптимально использовать DreamStalker в совокупности с другими методами индукции осознанных сновидений, например, с такими широко известными и используемыми способами, описание которых приведено в книге Стивена Лабержа «Исследование мира осознанных сновидений».

Одна из таких, на наш взгляд, очень эффективных техник – это Мнемонически Индуцированное Осознанное Сновидение - МИОС.

Вкратце процедура состоит в следующем. Когда вы проснулись (естественным образом или в результате работы будильника), начинайте припоминать то, что вам снилось. Постарайтесь вспомнить, снились ли вам необычные огни в этом сновидении.

Затем закройте глаза и, вспоминая сон, представьте себя видящим осознанное сновидение. Повторите несколько раз: «В следующий раз в сновидении я осознаю, что я сплю». Делайте это с каждым сновидением.

Вы можете смоделировать ситуацию, используя DreamStalker, представив себе, что вы спите и нажимаете кнопку CHECK. Затем,

услышав звуковые сигналы, подумайте про себя: «Я сплю, я сплю». Повторите это несколько раз.

Необходимо помнить, что во сне довольно часто случаются «ложные пробуждения». Это сновидения, в которых вы абсолютно уверены, что только что проснулись, но при этом остаетесь во сне. Поэтому практикуя осознанные с прибором DreamStalker, и проснувшись ночью, нажмите на кнопку проверки реальности CHECK, чтобы услышать звуковые сигналы и увидеть вспышки света. Если прибор сработает нормально, то вы действительно не спите. Если нет, - то, скорее всего, вы спите.

Днем повсюду ищите признаки сновидений, и часто делайте проверку на реальность (обе практики подробно описаны у Стивена Лабержа). Отыскивайте вспышки света (отражения на окнах, фары автомобилей, прожекторы и т.д.), при этом спрашивайте себя: «Сплю ли я?»

Не рекомендуется использовать DreamStalker каждую ночь, поскольку мозг может привыкнуть к стимулам и начнет их игнорировать. Попробуйте различные встроенные режимы, попробуйте использовать будильник, потом отложите прибор на некоторое время и спите обычным способом.

## **Специальные сигналы пробуждения (ключи к осознанному сновидению)**

DreamStalker будет давать вам специальные сигналы во время сновидения, которые помогут вам осознать, что вы спите.

Сигналы подаются в виде серии вспышек света и (или) пульсирующих звуковых сигналов (в зависимости от выбранных настроек). Свет будет исходить из светодиодов, расположенных напротив ваших глаз, звук – из маленького динамика, расположенного на плате прибора. DreamStalker определяет, что вы спите по серии быстрых движений глаз, которые имеют место почти в каждом сновидении. Когда DreamStalker решает, что двигательная активность глаз достигла по интенсивности заранее заданного порога, он включает сигналы, чтобы вы поняли, что спите.

Эта техника «ключей к осознанному сновидению» опирается на научный факт, что любые проявления окружающей среды во время сна могут инкорпорироваться в сон и достичь вашего сознания. Возможно, вы уже имеете такой опыт, когда звонок будильника, телефона, или другие звуки вплетались в ваше сновидение, как естественная часть сновидения. Серия световых вспышек хорошо работает, как ключ к осознанному сновидению, поскольку этот сигнал достаточно мягок, чтобы не разбудить вас, но достаточно специфичен, чтобы быть опознанным вами в сновидении. Звуковые сигналы предназначены для тех, кто спит очень глубоко и не замечает световых сигналов.

Чтобы получить максимальную пользу от работы с DreamStalker, вам необходимо научиться (натренировать свой мозг) замечать вокруг себя световые вспышки во время повседневной активности, и каждый раз задавать себе вопрос: «Сплю ли я?», как только вы такую вспышку заметите. Это очень важная часть

работы с прибором, поскольку «ключи» могут проявляться в сновидениях в бесконечном разнообразии форм и видов. Скорее всего, вы увидите в сновидениях только часть этих «ключей». Некоторые «ключи» разбудят вас, что даст вам прекрасную возможность войти в ОС непосредственно из состояния бодрствования. Другие ключи пройдут мимо вашего внимания абсолютно незамеченными вами. Идеальные ключи будут появляться в ваших сновидениях несколько раз за ночь.

## **Проверка на реальность**

Существенной частью процесса овладения миром осознанных сновидений является проверка мира, в котором вы в данный момент находитесь, на реальность – является ли этот мир миром действительности или это мир сновидений. Кнопка CHECK на передней панели прибора делает такую проверку очень легкой. Замечено, что механические устройства в мире сновидений ведут себя обычно отличным образом от таких же устройств в мире действительности. Оказывается, мозгу весьма трудно воспроизвести в ваших сновидениях сигналы, выдаваемые прибором DreamStalker.

Нажатие кнопки CHECK на передней панели DreamStalker приводит к последовательному воспроизведению звуковых сигналов со вспышками света (включаются красные светодиоды для освещения глаз), если вы не спите. Во сне, однако, кнопка CHECK будет работать совсем по-другому. Скорее всего, вы не услышите звук вообще, а произойдет что-нибудь странное. Таким

образом, эта кнопка очень полезна для проверки реальности. Поскольку людям, занимающимся с прибором DreamStalker, очень часто снятся сны, когда они просыпаются в кровати с маской на лице, или гуляют на публике в этой маске. Ключом, конечно, является твердая установка, что необходимо всякий раз, осознав, что на лице у вас маска, проверить реальность, в которой вы находитесь, путем нажатия кнопки CHECK. Если после нажатия вы не услышите последовательные звуковые сигналы и не увидите света, значит, с большой долей вероятности, вы спите!

## **Использование особенностей работы мозга**

Знание, как работает ваш мозг во время осознанного сновидения, имеет очень большое значение для работы с прибором DreamStalker. Стивен Лаберж в своей книге «Исследование мира осознанных сновидений» описал множество полезных упражнений. Наиболее подходящие из них для работы с DreamStalker мы приводим в этом руководстве. Различные описания возникающих во сне ситуаций, приводимые далее, позволят вам понять, насколько изворотливым может оказаться мозг, интерпретируя во сне внешние сигналы и факт нажатия кнопки CHECK. Упражнение на отыскание света в повседневной жизни даст возможность натренировать мозг на отыскание сигналов пробуждения во сне. Внимательно прочитайте приводимую здесь информацию, а затем начните выполнять упражнения.

Типы встраивания мозгом спящего человека в свои сновидения сигналов прибора DreamStalker можно условно разделить на три категории.

В первом случае вспышки появляются в сновидении замаскированными под разные явления или просто как серия вспышек, которую вы можете наблюдать так же, как это происходит в действительности.

Следующий тип сигналов приходит после нажатия кнопки проверки на реальность.

Третья категория – это появление в сновидении самого DreamStalker как такового. Это, кстати, один из самых эффективных способов осознать себя во сне, заметив, что вы прогуливаетесь в маске DreamStalker!

По мере чтения информации об опыте других людей, смотревших сны с DreamStalker, просто представьте себя на их месте, что вы спите и видите это. В случаях, когда человек, видящий сон, заблуждался насчет интерпретации сигналов, скажите себе, что уж вы-то теперь никогда не ошибетесь в интерпретации сигналов, увидев подобную сцену. Представьте себе, что видите эти сигналы и скажите себе: «Это DreamStalker, я сейчас сплю».

Важное замечание: Несмотря на то, что светодиоды у DreamStalker дают красный свет, не думайте, что этот свет будет красным и в ваших сновидениях. Чаще всего он белый или даже любого другого цвета.

## **Примеры снов с замаскированными световыми подсказками**

- Чередующиеся ряды маленьких красных и синих лампочек, вспыхивающих синхронно, дали мне возможность осознать, что я в сновидении.
- Вспышки света с точным интервалом, как у часов.
- Когда мы, наконец, прорвались через три тента, солнце светило очень ярко.
- Я бежал по поверхности высохшего соляного озера в яркий солнечный день.
- Яркие летающие тарелки или аэропланы кружили вокруг меня.
- Я был в огромном сооружении глубоко под землей. Это сооружение контролировалось центральным компьютером. Я бежал вниз уровень за уровнем, пытаюсь скрыться от его всевидящих глаз. Я увидел вспышку света и понял, что компьютер меня заметил. Когда я увидел вторую вспышку, то понял, что компьютер старается загнать меня в ловушку и побежал быстрее. После пробуждения я понял, что компьютером был DreamStalker, и что он пытался сообщить мне, что я сплю и вижу сон!
- Я работал на разгрузке грузовика, направляемый группой служащих. Внезапно ослепительная вспышка света заполнила всю сцену. Я прикрыл глаза рукой от сильного света и заорал:

«Выключи сигнал поворота!», как будто-то свет шел от сигнала поворота на грузовике.

- Я в космическом корабле. Похоже, нас взяли на abordаж. Во время битвы на борту все огни мигали.
- Стена за спинами трех шахтеров, играющих в карты, выглядела как огромный сверкающий прозрачный бриллиант, отражающий другие стены правильным геометрическим узором.
- Я вижу мягкие вспышки света в высоком здании на фоне звездного неба.
- Я вижу новый незнакомый мне пруд. Солнце отражается от поверхности и вспыхивает искрами.
- Сверкающий белый свет заливал гигантский птичник, ярко отражаясь на прутьях клеток.
- Мы присматриваем за холодильниками. Моя подруга нашла где-то стоп-сигнал, смонтированный на раме с ручкой для управления, и забавляется, посылая мне желтые вспышки света.
- Я увидела вспышки света, когда открыла духовку.
- Я вижу отражение света от окна.
- Мы убегаем от Большого Брата в лесу. Я спрашиваю дочь, - взяла ли она с собой вспышку. Она отвечает, что взяла и делает несколько вспышек в моем направлении.
- Меня преследует полицейская машина со сверкающими огнями.

- Я дома со своими близкими родственниками. Свет в комнате несколько раз подряд гаснет от перебоев с электроэнергией.
- Я гуляю по улице. Кто-то дважды устанавливает рядом пиротехнику, которая взрывается.
- Как только я вышел в дверной проем, яркий свет отразился от припаркованной напротив машины.
- Я нахожусь в большом доме со студентами. Вдруг объявляют угрозу землетрясения и начинают мигать огни тревоги.
- Куст опутан неоновыми гирляндами.
- Я обедаю с родителями. Начинает вспыхивать свет, и моим первым чувством стало раздражение на маму, от того, что она зажгла свет в комнате, но в следующий момент я осознал, что это DreamStalker.
- Когда я заглянул под свою кровать, то лампа внизу зажглась так ярко, что я не мог ничего увидеть.
- Я покинул собрание секретных агентов национальной безопасности и пошел домой. Когда я достиг проходной, я был буквально остановлен стеной красно-белого света. Моей первой мыслью было, что это свет для дезинфекции (как ультрафиолет), но затем я осознал (поскольку тренировался заранее), что это DreamStalker!

- Разрыв между зданиями на противоположной стороне улицы ослепил меня солнечным светом.
- Станный красно белый свет исходит из странной перевернутой вычислительной машины.
- Я окружен пузырями, которые периодически лопаются со вспышкой, оставляя после себя оранжевые круги.
- Это огромная, сверкающая мандала в виде концентрических окружностей (мандала - графический символ сложной структуры, основная магическая диаграмма, широко используемая в буддийском и индуистском тантризме как наглядное пособие для созерцательной практики).
- Я вижу прекрасные образования из золотых и желтых бриллиантов, которые сверкают, заполняя все поле моего зрения.
- Папа включил в комнате свет, который показался мне слишком ярким, затем свет стал значительно тусклее и я подумал, что сгорела лампочка.
- Сцена внезапно сменилась с темной ночи на яркий полдень.

#### Примеры снов с незамаскированными сигналами

- Когда я увидел вспышки света, то подумал, - откуда они? Потому что в своем сне я маску снял.

- Я вижу вспышки света и нажимаю кнопку CHECK, - никакого эффекта. Я думаю, - отлично, значит, я сплю!
- Я вижу вспышки света в сновидении, и первой моей мыслью было, - здорово, это же DreamStalker!
- Яркий красный свет хлынул потоком мне в глаза.

### **Примеры снов с нажатием кнопки**

- Я проснулся и нажал на кнопку CHECK в маске. Я почти поверил, что я проснулся, потому что услышал звук, но потом понял, что не увидел вспышки, тогда я попробовал нажать снова. Опять никакого эффекта. Тогда я встал, снял маску и увидел, что я совсем в другой спальне и увидел свое тело, спящее на кровати.
- Я увидел вспышки и нажал на кнопку CHECK, чтобы проверить реальность. Она не сработала, но вместо того, чтобы понять, что я в сновидении, я рационализировал этот факт, я снял маску и «обнаружил», что я «сломал» кнопку.
- Я проснулся и нажал на кнопку CHECK, она не сработала, и я осознал, что нахожусь во сне.
- Я вернулся в кровать и попытался дотянуться до маски, чтобы сделать тест на реальность. Мои руки словно окоченели и были очень тяжелыми. С трудом я добрался до кнопки CHECK, но ничего не произошло.
- Я решил, что я проснулся, находясь с маской на лице, в своей машине, которая почему-то стояла в бакалейной лавке. Я

нажал на кнопку CHECK, но ничего не произошло. «Ура! Я все еще сплю!»

- Кто-то спросил меня, - что у меня на голове, я ответил, что это DreamStalker. Я был очень смущен, поскольку понял, что гуляю с маской на голове и выгляжу довольно глупо. Я нажал на кнопку CHECK, ничего не произошло, и я понял, что я сплю.
- Я устанавливаю параметры в моем приборе DreamStalker. Мне потребовалось нажать на кнопку проверки реальности. Она не работает. Я нажимаю снова и снова, но она все равно не работает. Меня как током ударило, - я сплю!
- Я думаю, что я проснулся и пытаюсь встать с кровати. Я нажимаю на кнопку CHECK и слышу причудливый звук, похожий на «боинг», я снова нажимаю на кнопку и снова слышу тот же звук. Но это ведь неправильный звук, - я должно быть сплю!
- DreamStalker начинает давать вспышки света, я нажимаю на кнопку, чтобы остановить его, поскольку свет очень яркий, но вспышки света продолжают. Сломался, зараза, - думаю я и сдвигаю маску на лоб. Но вспышки продолжают прямо мне в глаза. Я в сновидении! - осознаю я.
- DreamStalker вспыхивает мне в глаза, и я думаю, что это очень странно, поскольку маска висит у меня на шее. Я думаю, что возможно я сплю. Тогда я надеваю маску и нажимаю на кнопку CHECK, - она не работает, что подтверждает, что я сплю.

- Я сижу в кровати. Разрисованный золотом пенопласт, крошится и падает дождем из ячеек на рекламном щите. Это странно, - отмечаю про себя. Вдруг я понимаю, что у меня в руке маска и нажимаю на кнопку CHECK. Ничего не происходит, и я радостно кричу версии моей мамы из сна: «Это осознанное сновидение!»

## **Присутствие во снах прибора DreamStalker**

- В сновидении я ношу DreamStalker. Каждый встречный пытается объяснить мне, как достичь осознанного сновидения, и я раздражаюсь, - в конце концов, я ношу DreamStalker, - что же еще я могу сделать?
- Я просыпаюсь в кровати с маской DreamStalker на лице, но каким-то образом я не знаю, что это за штука. Каждый раз, когда вспыхивают огни, я снимаю эту маску и думаю, что теперь-то окончательно проснулся, но все повторяется.
- Я проснулась и чувствую маску на лице. Я слышу музыку и голоса, как будто кто-то рядом разговаривает по телефону. Я встаю и иду в соседний номер, сказать, чтобы прекратили шуметь. Женщина из соседнего номера смотрит на меня крайне озадачено, как будто думает: «Какого черта делает эта маска у неё на лице?»
- Я в кровати с молодым человеком, который хочет заняться со мной любовью, но вдруг замечает, что на лице у меня маска. Я объясняю ему, зачем она нужна.

## **Замечание по поводу пугающих или неприятных включений сигналов в сновидение**

Читая эти описания разнообразных снов, вы могли заметить, что сигналы очень тонко встраиваются в ткань сновидений. Наш мозг пытается превратить их во что-то обычное из нашей повседневной жизни. Но не всегда вспышки света превращаются во что-то приятное. В действительности мы часто видим мигающие огни, как сигналы тревоги, огни на спецмашинах. В кинофильмах часто мигающие лампочки сопровождают всяческие взрывные устройства. С такой интерпретацией вы можете столкнуться и во сне. Мы иногда получаем такие отзывы.

Ничего плохого в этом нет. Сигналы DreamStalker не могут нанести вам никакого вреда, какой бы вид они не приняли в сновидениях. Любое проявление сигналов во сне дает нам прекрасный шанс осознать себя в сновидении. Кроме того, появление «плохих» сигналов дает вам возможность потренироваться в управлении реальностью сновидений. Спросите себя: «Действительно ли это так опасно?», «Что это значит в действительности? И чем это может мне помочь?». В осознанном сновидении вы можете изменить все, что угодно и направить течение сна в позитивное и конструктивное русло.

### **Упражнение: наблюдение за огнями**

#### **1. Сделайте список огней.**

Озаглавьте его «Огни в действительности». Теперь оглянитесь вокруг себя и отметьте любой источник света в вашем непосредственном окружении или где-либо еще. Запишите их все в свой список. Например: настольная лампа, экран компьютера, отражение лампы в зеркале, солнечный свет. Не отвергайте отражения, электронные устройства и даже очень яркие цвета. Сигналы в сновидениях могут появиться в любом облики.

## **2. Создайте по возможности максимально полную коллекцию всевозможных огней.**

Носите с собой этот лист постоянно. Как только вы увидите какой-либо источник света, которого нет в вашей коллекции, - занесите его туда. Например, это могут быть различные виды ламп, дорожные огни, возгорания, фары машин и т.д. Если какой-либо источник света обратил на себя ваше особое внимание (взрыв электролампы, слишком яркие огни в магазине, яркие фары проезжающего автомобиля и т.д.), специально пометьте его.

## **3. Используйте эти огни, как сигналы для выполнения теста на реальность.**

Каждый раз, когда вы увидите яркий источник света, сделайте тест на реальность. Представьте себе, что вы спите, осознали себя во сне и делаете что-нибудь характерное только для сна, например, летаете.

## **4. Заведите себе привычку отыскивать источники света повсюду.**

Продолжайте собирать коллекцию огней и делать тест на реальность, пока это не войдет у вас в привычку.

## **Три способа войти в мир осознанных сновидений с помощью прибора DreamStalker**

### **1. Распознавание сигналов DreamStalker во сне.**

В спровоцированном DreamStalker осознанном сновидении спящий человек видит необычный свет в сцене сновидения (например, огни в комнате стали мигать), и понимает, что это сигналы DreamStalker и осознает себя во сне.

Распознав сигналы DreamStalker, и осознав затем, что вы спите, вы можете заняться чем угодно, по вашему выбору.

Тем не менее, необходимо помнить, что сигналы DreamStalker появляются в сновидениях в различных формах от сновидения к сновидению. Конечно, бывает, что сигналы похожи друг на друга, но внимательно вглядываясь в окружающее пространство и замечая источники света, каждый раз выполните проверку реальности.

Типичной ошибкой начинающих опыты по вхождению в осознанные сновидения с прибором или без него, является преждевременное пробуждение, пока сновидение еще не достаточно развито. Эту проблему можно связать и с DreamStalker, поскольку даваемые им сигналы могут привести вас к пробуждению. К счастью, есть приемы, помогающие

оставаться в сновидении. Одним из таких приемов является вращение. Эти приемы все описаны в книгах Стивена Лабержа.

## **2. Пробуждение в других мирах: использование фальшивого пробуждения для достижения осознанного сновидения.**

Поскольку DreamStalker может случайно разбудить вас во сне, это дает прекрасную возможность войти в осознанное сновидение через ложное пробуждение. Ложное пробуждение – это сон, в котором вам снится, что вы только что проснулись! После того как DreamStalker несколько раз разбудит вас, у вас может сформироваться убеждение, что в следующий раз, когда включатся сигналы, вы опять проснетесь. Однако совсем скоро сигналы могут включиться, вы подумаете, что опять проснулись, но на самом деле будете продолжать спать в это время. Затем в вашей спальне начнут происходить весьма странные, мягко говоря, необычные вещи, и вам понадобится весь ваш критичный ум, чтобы осознать, что вы все-таки спите.

Вы можете превратить индуцированные DreamStalker ложные пробуждения в осознанные сновидения, просто старательно выполняя тест на реальность каждый раз, когда думаете, что DreamStalker опять разбудил вас. Используйте кнопку проверки реальности на приборе и каждый раз внимательно вслушивайтесь и всматривайтесь в сигнал, чтобы определить, - не отличается ли он от действительного сигнала, подаваемого прибором, когда вы на самом деле не спите.

Если вы сняли маску, то тщательно проверьте свою спальню, попытайтесь взглянуть в цифровые часы или какой-либо текст – не изменяются ли цифры и буквы у вас на глазах. Если что-то не так, то вы скорее всего спите.

### **3. Возьмите осознанность с собой: засыпайте осознанно.**

Вход в осознанные сновидения непосредственно из состояния бодрствования – это один из старейших методов для достижения осознанности во сне. Тибетские буддисты практиковали технику пересечения границ действительности и сна, оставаясь в сознании, в конце концов, на протяжении тысячи лет. DreamStalker может помочь вам получить индуцированные пробуждением осознанные сновидения.

DreamStalker иногда вызывает пробуждение из состояния сна. Когда вы пробуждаетесь посередине сновидения, то ваш мозг остается в особом состоянии и способен очень быстро войти обратно в сон. Поэтому, хотя бы DreamStalker и разбудил вас, но вы способны вернуться обратно, в сновидение, сохраняя намерение оставаться в сознании.

## **Хранение, эксплуатация и чистка прибора**

Когда прибор выключен (то есть, не запущен таймер засыпания, не включен Wi-Fi и никакие индикаторы не горят), он переходит в экономичный режим потребления энергии. Выключенный прибор храните в сухом, темном месте при комнатной температуре. Не протирайте прибор растворителями или

другими жидкостями. Содержите его в чистоте, не допуская попадания каких-либо загрязнений на электронные части прибора, так как загрязнение микроконтроллера и некоторых других частей может привести к сбоям в работе прибора. Удаляйте загрязнения сухой мягкой хлопковой тканью или ватными дисками, для труднодоступных мест используйте чистую щеточку или кисточку. Не передавайте извлеченную из маски электронную плату прибора из рук в руки другому человеку и не кладите прибор на металлические предметы – это поможет уберечь прибор от повреждения зарядами статического электричества (особенно в зимнее время).

### Гарантийные обязательства

Гарантийный срок эксплуатации прибора 1 год с момента покупки при наличии товарного чека. Гарантийные обязательства снимаются в случае отказа прибора при любых механических повреждениях печатной платы и деталей прибора, при заливе водой, выделениями пота, растворителями или другими жидкостями, при загрязнении прибора, при выходе прибора из строя в результате действия разряда статического электричества, а также при незавершенном обновлении программы прибора (из-за чего программа не может запуститься в работу).

## Обновление программного обеспечения прибора

Выполните перезапуск прибора. Сразу после перезапуска, в течение 3-х секунд, будет часто мигать зеленый светодиод. Если в это время нажать кнопку [F], то зеленый светодиод погаснет и

будет запущен Wi-Fi сервер. Когда зеленый светодиод будет гореть постоянно, станет возможно подключиться к точке доступа «DreamStalker», используя пароль «12345678». Затем в адресной строке браузера следует набрать адрес «192.168.4.1». Загрузится страница с формой выбора файла и кнопкой «Обновить». Файл прошивки должен быть заранее скачан и размещен на устройстве, с которого выполняется обновление. Выберите файл прошивки и нажмите кнопку «Обновить». Во время обновления будет мигать красный светодиод. В это время не трогайте прибор, не нажимайте кнопки, не прерывайте процесс обновления иными действиями. При успешном завершении загорится зеленый светодиод и автоматически запустится обновленная программа прибора. Если по какой-либо причине процесс обновления был сорван во время загрузки файла, то нажмите любую кнопку, чтобы «разбудить» прибор, и при частом мигании зеленого светодиода нажмите кнопку [F] для запуска Wi-Fi сервера в режиме обновления, затем повторите процесс загрузки файла.

**Внимание! Вы можете выйти из загрузчика с помощью кнопки [F] до нажатия кнопки «Обновить».** При этом не будет сделано никаких изменений текущей прошивки (программы прибора). Если Вы нажали кнопку «Обновить», то вся память программы очищается, и для восстановления работоспособности прибора должна быть успешно загружена прошивка.

**Группа технической поддержки прибора**

Если вы хотите скачать обновленное программное обеспечение прибора, загрузить полную инструкцию, посмотреть видео о настройках, своевременно узнавать о новостях и получить разные дополнительные материалы, обязательно вступите в группу «ВКонтакте» (<https://vk.com/dream.ultra>). Купить прибор «DreamStalker Ultra» можно в интернет-магазинах по ссылкам: <http://www.mindmachine.ru/dreamstalker/dreamstalker.htm> или <http://dreamstalker.ru/buy>.

Гарантийный срок эксплуатации прибора – 1 год.

Разработка электроники для прибора «DreamStalker Ultra»: <https://www.razrabotka.pro/>.

Засыпаете с включенным светом, так как не хочется вставать или тянуться к выключателю? Купите современный хлопковый выключатель «CLAPS»: <https://claps.me/>.