

вОсне

подушка об осознанных сновидениях

Тип издания:

некоммерческий интернет-журнал.

Номер журнала:

№ 1, 2012 г.

Дата выхода данного номера:

май 2012 г.

Распространение:

бесплатное, свободное, через Интернет.

Издатель:

Артём Волошин

Главный редактор:

Артём Волошин

Год основания:

2012.

Формат:

A4, PDF и бумажная версия

E-mail:

volosihn.a.v@gmail.com

Сайт:

www.vosne.com

Дата выхода следующего номера зависит от наполненности редакционного портфеля интересными авторскими материалами.

Мнение редакции может не совпадать с мнением публикуемых авторов.

Приглашаются к сотрудничеству авторы текстов и иллюстраторы соответствующих направлений. Гонорары не выплачиваются. Надеюсь, что «пока».

Реклама принимается, бесплатная и платная (по усмотрению редакции). Возможен отказ в размещении без объяснения причин.

© Авторские и смежные права принадлежат авторам и правообладателям. При перепечатке обращаться непосредственно к авторам или в редакцию журнала.

© Артём Волошин, 2012 г.

Осознанные сновидения – это сны, в которых человек понимает, что спит и может и может изменять их сюжет по собственной воле. Вы должны быть знакомы с этим явлением по фильмам «Мачало», «Матрица», «Тринадцатый Этаж» и некоторым другим. Все эти произведения объединяет то, что основная часть сюжета происходит не в реальном мире, а во снах героев или в виртуальной реальности, но для простоты будем считать, что это одно и то же.

Все эти фильмы являются научной фантастикой, однако основа их сюжета, то есть возможность человека осознавать себя во сне также, как в реальном мире — не вымысел, а чистая правда, причем известная людям с очень древних времен и доступная каждому человеку. И целью моего журнала является познакомить читателей с данным феноменом, а также рассказать, какими эти сновидения бывают, и зачем вообще всем этим заниматься.

Чтобы заинтересовать читателей, журнал сделан в несколько непривычном стиле, а именно: он сделан так, как будто читатель видит его во сне.

Дело в том, что во сне печатная продукция, как и все остальное, немного отличается от реальной, в частности тем, что если, к примеру, прочитать там страницу журнала, а потом перевернуть обратно, то скорее всего эта страница будет совершенно другой, а то и просто может например раствориться в руках или произойдет еще что-нибудь непредсказуемое. Интересные вещи происходят и с текстом, особенно с мелким: при чтении буквы начинают расплываться, разбегаться или превращаться в непонятные символы.

Это связано с тем, что сны создаются мозгом «на лету», на основании наших мыслей, но так как мысли у нас в голове постоянно меняются, также постоянно меняется и сон. И если пока мы видим объект, он более менее одинаков, то когда видеть прекращаем, совершенно не известно, каким он будет при следующем взгляде.

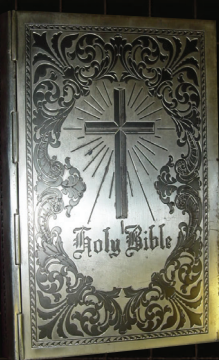
Описанные свойства снов по возможности отражены и в оформлении журнала. Конечно, страницы в нём не исчезают, но вот текст, и его стиль постоянно изменяются: каждый абзац на странице выполнен разным шрифтом; может немного отличатся по цвету; некоторые короткие абзацы намеренно сделаны нечитабельными (например, текст размыт, или зеркально отражен); иногда у букв или целых слов смещена базовая линия; и т.д. Естественно, при этом текст должен сохранять удобочитаемость, поэтому все шрифты имеют одинаковый размер и интерлиньяж, а текст выровнен по базовой сетке документа. Все страницы имеют явный, но в тоже время динамичный шаблон, немного изменяющийся от страницы к странице. Шаблон имеет следующую структуру: первая страница на развороте всегда черная, а текст на ней светлый; вторая страница всегда светлая, а текст наоборот темный и в качестве фона подложена светлая текстура. Посередине же разворота всегда находится оформительный элемент, тематически связанный с содержащейся на развороте информацией.

СОДЕРЖАНИЕ

2.	О ЖУРНАЛЕ	Вступление
4.	ИСТОРИЯ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ	Инфографика
6.	СОН, КАК ПРОДОЛЖЕНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ	Свой взгляд
10.	ЧТО ТАКОЕ ОС?	Теория
11.	ЧТО МОЖНО В ОС?	Теория
12.	МИХАИЛ РАДУГА	Интервью
14.	МАГИЯ ДЛЯ СНОВИДЦЕВ	Мнение
18.	КАК ПОПАСТЬ В ОСОЗНАННЫЙ СОН?	Практика
20.	ХАКЕРЫ СНОВИДЕНИЙ И КАРТОГРАФИЯ СНОВ	Чужой опыт
22.	МЫСЛЕННЫЕ МАНИПУЛЯТОРЫ NEUROSKY	Технологии
24.	СВЕРХГЛУБОКИЕ ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ	Погружение
26.	ПУТЕШЕСТВИЕ В НАЧАЛО ВРЕМЕН	Личный опыт
29.	ФИЛЬМЫ О СНОВИДЕНИЯХ	Мультимедиа
30.	КАК ЭТО БЫВАЕТ?	Личные опыты
32.	СОННЫЙ ПАРАЛИЧ	Наблюдение
34.	ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СНОВИДЕНИЯХ	Факты
36.	ОС И УПРАВЛЕНИЕ РЕАЛЬНОСТЬЮ	Из книги
38.	ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА	Литература
39.	НЕОЖИДАННО: СКАНВОРД	Заключение

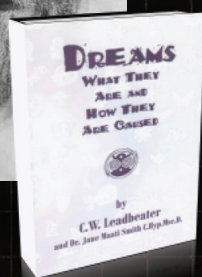
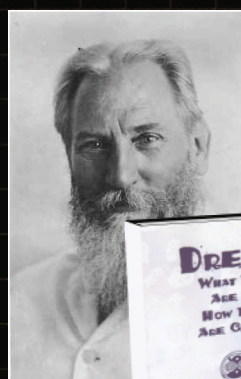
История осознанных сновидений

Древнейшие источники



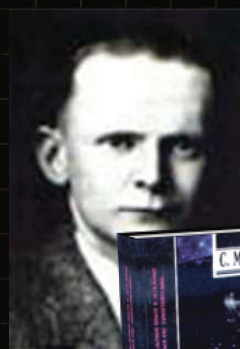
4

Чарльз Ледбитер



1898

Сильван Мульдон



1929

Роберт Монро



1971

Упоминания и описания опытов, похожих на современные осознанные сновид встречаются в древнейших источниках, таких как Библия, в которой описано множество случаев явления людям Господа именно ночью и во сне или после него.

Также, скорее всего именно данный феномен, являясь источником многих фантастических образов, используемых в фольклоре, мифах и легендах по всему миру. Например дрововых, приведений, полтергейство и прочего.

Практически первым человеком проявившем научный интерес к феномену ОС был Чарльз Ледбитер (1847-1934)

Написал много книг самых разных направленностей. Одна из них — «Сны. Что это такое и как они вызываются» (1898 год) – была практически первым трудом, затронувшим феномен. Также известна книга «Астральный план». Однако все повествование погружено в массу эзотерических терминов и теорий. Доминирующим понятием в отношении фазы является астральный план.

Сильван Мульдон (1903-1971) считается американским пионером изучения ОС, но под эзотерическим термином «астрал». В 12 лет случайно проснулся во сне, во время чего увидел шнур, соединяющий осязаемое и реальное тело. Через некоторое время после пришел к выводу, что это проявление «астральной проекции». Затем подобные переживания повторялись. Написал в 1929 году нашумевшую книгу «Астральный План», послужившую развитию теории что ОС (астрал) — это реальный выход души из тела.

В 1958 году Монро (1915-1995) случайно на собственном опыте столкнулся с фазовым состоянием, которое его сильно заинтересовало и к которому он в дальнейшем посвятил всю свою деятельность.

В 1974 году он основал Институт Монро, который был направлен на изучение необычных состояний сознания и возможности влияния на него адуостимуляцией и прочими техниками.

Внес наибольший вклад в популяризацию феномена в мире.

История осознанных сновидений

История изучения феномена осознанных сновидений довольно необычна. С одной стороны о существовании ОС известно давно, но с другой стороны — это явление большую часть времени считалось некой мистикой и не могло стать общественно популярным. Однако в последние годы ситуация изменилась и сейчас развитие данной тематики происходит огромными темпами. Куда это нас приведет — пока неизвестно, однако теперь у нас появился мощнейший инструмент для постижения самих себя. Ведь как можно полноценно исследовать внешний мир, не понимая своего мира внутреннего?

Стивен
Лаберж



1985



Стивен Лаберж (1947) — Самый известный исследователь осознанных сновидений конца XX века. Достаточно сказать, что именно он первым в мире доказал возможность осознания во сне. Это было сделано подачей из сновидения определенных сигналов глазами в то время, когда по прибором человек спал.

Также изобрел устройство DreamStalker, помогающее осознать себя во сне.

Относится к феномену ОС исключительно прагматично

Карлос
Кастанеда



1993

Карлос Кастанеда (1925-1998) — одна из самых известных личностей XX века. Хотя о его биографии достоверно ничего не известно.

Написал более 10 книг сатирических бесстлеарми во всем мире одна из которых была посвящена осознанным снам.

Несмотря на то, что основная направленность его деятельности не касалась ОС, он все равно стал одним из законодателей в данной сфере, так как его популярность достигла грандиозных масштабов.

Михаил
Радуга



2009

Михаил Радуга — наиболее успешный и активный исследователь внетелесных путешествий нашего времени. С 15 лет непрерывно занимается прагматичным исследованием ОС, называя их термином «фаза», чтобы очистить понятие от известных стереотипов.

Написал более десятка книг на эту тему, основал Школу Внетелесных Путешествий, лично обучил тысячи людей на своих семинарах и десятки тысяч с помощью своих книг, наиболее успешна из которых «Школа Внетелесных Путешествий»



МайндНет

?

2012+

Михаил Радуга считает, что осознанные сновидения являются результатом естественной эволюции сознания и в не таком уж далеком будущем люди будут жить осознанно как в реальном мире, так и в своих снах.

Также будут созданы устройства, позволяющие объединять сны различных людей, в глобальную сеть, наподобие современного интернета, так называемый «МайндНет», что выведет человеческое сознание на совершенно новый уровень развития.



Ольга

<http://sleep-traveler.livejournal.com/736.html>

Я летаю, исследую необычные миры, разговариваю с животными и общаюсь с пришельцами и другими невероятными сказочными существами, переживаю самые невообразимые приключения, обладаю магическими силами, охочусь на монстров. И это не фантазия и не мистика. Это — мои сновидения, и я — сновидец. Как только засыпаю — оказываюсь в мире сновидений, где возможно всё, что невозможно в мире реальном.

Я всегда знаю, что сплю, поэтому во сне могу делать всё, что мне пожелаётся, управлять ходом сновидения, развивать или менять сюжет. Такие сны называют осознанными сновидениями. Я также «заказываю» себе всевозможные истории — как во время засыпания, так и прямо из сна. Для меня всё это естественно и очевидно, как дыхание.

Сон, как продолжение сознательной жизни

Для меня сон — часть реальности, продолжение сознательной жизни, просто в другом состоянии, иного качества. Сновиденные события я помню так же, как и реальные — до мельчайших деталей, с глубокого детства. Таково своеобразие и особенность моей недюжинной памяти. Поэтому никакими «параллельных миров» не создаю, от жизни не сбегая, как и не путаю и не смешиваю мир сновиденный и мир реальный. Оба имеют равную ценность, и каждый по-своему формирует весь мой жизненный опыт. Приносить значимость того или другого — это как добровольная выборочная амнезия. Всё равно, что, например, решить, что каждый второй день не имеет смысла, и его можно выкинуть из памяти и из личного опыта на помойку.

Мои сновидения — это не только общая для всех физиологическая потребность, но и отдых, развлечение. Осознанность даёт возможность вырваться из привычных будней и отправиться в необычайное путешествие, с красочными фантастическими пейзажами и невероятными сюжетами.

Я — путешественник в сновиденной стране. В своих заметках стараюсь как можно точнее отразить мои приключения и впечатления. Будучи художником, я также делаю зарисовки и картины, вдохновляясь

и восхищаясь яркостью и реалистичностью увиденного там.

Год назад с удивлением обнаружила, что многие не помнят свои сны вообще или, проснувшись, быстро забывают их. У некоторых остаются смутные воспоминания о сне, часто неприятные или даже кошмарные. Те же, кто хорошо помнят свои сновидения, пытаются понять их природу, примеривать на окружающую реальность, но нередко чрезмерно увлекаются поиском ответов на вопрос «с чего или к чему бы это?», и даже скатываются в мистификацию или наукообразное толкование.

Кошмары снятся практически всем, причём кошмаром может быть как просто сон с «монстрами», так и нелепый тебе сюжет, чаще всего мутный и неприятный, в котором ты тыл вляпываешь навязанную тебе роль, без возможности что-то изменить. Как безвольный автомат.

Поэтому, раз у меня получается контролировать мои сновидения, я искренне всё время была уверена, что все так или иначе умеют управлять своими снами. Или могут научиться, если захотят, так как все проходят через кошмары. Ведь избавление от кошмаров — самый мощный стимул для того, чтобы начать управлять своими сновидениями! Тем более, что эта способность заложена изначально во всех.

Люди во все времена сходили с ума от ангелов, демонов, пришельцев, мировой войны...

— того, что актуально, или от своих личных страхов. То, что известны психиатрические случаи «от астрала» и сновидений, не говорит ни о чём. Разве только о том, что эта тема становится всё более широко и публично обсуждаемой. Оставим догадки и исследования психиатрии, там и так тёмный лес.

Уверена, что осознанные сновидения (и как результат — чёткое понимание / видение границ между сном и реальностью) — лучшая страховка от всяких перекосов в мозгах. Также поняла, что не для всех это так просто — управлять сновидениями, многие не научились «вовремя» или не знают, с какой стороны подойти. И пробуют всякие чужие «техники» — как вполне серьёзные, так и весьма сомнительные. Не понимая, что все нужные им «техники» и так у них в руках.

История сновидений, в том числе и осознанных, уходит в тысячелетия, на этом основаны мифы, сказки, суеверия, написаны тонны книг. В современном мире сны определили в лучшем случае в раздел психоаналитики, в худшем — оккультизма и мистики и обвешали ярлыками. Эта тема стала не то что бы постыдной, секретной, а чем-то таким, о чём не говорится публично. Мало ли что, вот повесят ярлык, потом до конца жизни не отклеишь. Сновиденный мир закрыт слагбаумом с надписью «private», и каждый в нём ковыряется в меру своих способностей и понимания.

СОН, КАК ПРОДОЛЖЕНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Каждый относится к снам по-разному, но все соглашаются, что «что-то там происходит». Возможно, поэтому вопрос сновидений густо оброс мистической, оккультной, чуть ли не религиозной шелухой. Сны — естественный процесс, и нет смысла мистифицировать его больше, чем, например, процесс пищеварения. Смотрят сонники, ходят к гадалкам и толкователям — когда проще и продуктивнее самому начать исследовать этот мир, отказавшись от стереотипов и страхов о собственной «ненормальности». У меня этот вопрос вообще никогда не возникал, я всегда себя считала человеком абсолютно стандартного устройства, эдаким «эталоном нормальности». Поэтому предполагала, что если у меня так, то приблизительно так же и должно быть у всех обычных людей. Так и думаю до сих пор. Никогда не чувствовала неудобства рассказывать о своих снах другим (ну, кроме очень личных или не политкорректных). К тому же интересно обнаруживать общие «феномены», параллели, символы. Также, как оказалось, одинаковые «действия» во сне приводят к похожим результатам у людей совершенно разных и по характерам, и по жизненному опыту. Из этого я сделала логичный вывод, что даже в таком субъективном мире, как сновиденный, есть вещи вполне объективные.

Природа наделила меня огромным любопытством и невероятной визуальной «жадностью». Мне всегда было интересно подмечать детали, «видеть» в обычном необычное. Из текущих по стеклу капель дождя я строила целые сцены, истории.

Моя бабушка, замечательный художник, с глубокого детства водила меня по лучшим музеям, выставкам и галереям — пир для глаз и горячее для фантазии. Я цепко держала в памяти увиденное, вызвала это перед внутренним взором и придумывала свои сюжеты. Представлять свои собственные красочные истории и персонажи гораздо интересней, чем смотреть по телевизору переживания доярки с трактором в чёрно-белом варианте. Поэтому мне всегда больше привлекали книги, по которым я могла «показать» себе свой собственный фильм. Память у меня тоже монументальная, я дотошно помню всякие

мелочи, события, чем иногда привожу в растерянность близких. Ведь я могу не только точно вспомнить ситуацию, но и прокрутить «картинку»: где было, какая обстановка, кто во что одет и процитировать, кто чего сказал. Но я не воспринимаю эти способности как «дар», они так или иначе есть у всех детей. Просто под давлением «взрослого» мира они загоняются внутрь, переходят в пассив, так как якобы могут «помешать» социальной адаптации в усреднённом и приглаженном обществе. У меня не удалось задавить, может, в силу моего неконформистского характера. А может, и контроль над снами даёт дополнительную уверенность и устойчивость, помогает сохранить собственную целостность.

В детстве меня сильно мучили кошмары, лечь спать было настоящим испытанием. Пирёчм до сих пор не могу понять, откуда могли приходить эти ужасные образы и сцены к ребёнку, который страшнее нарисованной Бабы Яги ничего не видел.

Но нет худа без добра, это меня и вынудило научиться контролировать мои сновидения. Это было как естественная защитная реакция.

Первые проблески «управления» сновидениями появились года в 3-4, помню, ещё не умела толком читать. При приближении «монстра» во сне вспоминала приятную картинку из детских книг и в ней «пряталась». Мне всегда было сложно прервать сон, заставить себя проснуться, и прятанье в картинках в течение всего сна — довольно уютное занятие. Следующий шаг — научилась себя будить. Но тогда стала просыпаться много раз за ночь, да и это не избавляло от страха. Лет в 5, в ответ на мои очередные жалобы на сновиденных «монстров», мой отец подал великолепную идею, которая всё изменила. Он мне посоветовал создать оружие «специально против монстров». Я его продумала, даже нарисовала, и потом, во сне, вызвала это «оружие» для битвы с «монстрами». Ребёнок же не задаётся вопросом, возможно это или нет. Раз папа сказал — значит, возможно! После первого же побеждённого монстра всё пошло бешеными темпами. Сначала я от них удачно отбивалась, потом начала на них «охотиться». Изначительно всех сновиденных монстров, а с ними исчезли и кошмары. И для меня открылся невероятный сновиденный мир, с самыми фантастическими приключениями, но без страха и в полной безопасности.

В подростковом возрасте даже был период эйфории от своего «могущества» во сне. Я создавала и уничтожала миры, казнила врагов, переигрывала фильмы и книги, ставя себя в качестве главных персонажей. Но быстро поняла, что непредвиденность, неожиданность всегда интересней, тем более, что у меня есть надёжная страховка — возможность вмешаться или разбудить себя, в конце концов.

Результат — ни один даже самый разработанный и продуманный мной сюжет в прокладки не годится к моим путешествиям в сонных мирах и тому, чего я там научилась, узнала и прожила.

Если ты знаешь, что спишь — это уже осознанный сон, даже когда ты абсолютно пассивен и просто поддаёшься течению развития событий. Я всегда знаю, что сплю, стараюсь не насильствовать сновидение, вмешиваюсь только в крайних случаях. Создавать свои миры и быть там Богом, интересно, конечно, но быстро надоедает — ведь каким бы богатым не было собственное воображение, оно имеет свои лимиты и границы. Почти любой «продукт» воображения — это переработка так или иначе известной нам информации. Я как увидеть что-то новое, если знание об этом даже подавленное и минимальное, ещё не находится в тебе? Так и получается, что чрезмерный контроль и заикленность на себе приводит в тупик. Свои сновидения условно разделяю на «волевые» и «контролируемые».

Волевые — это когда создаёшь полностью свой сновиденный мир, который действует по твоим законам, населён созданными тобой персонажами, развивается по заданному тобой сюжету. «Побочный эффект» излишнего контроля над сновидениями — статика.

Похоже, что когда ты создаёшь свой собственный мир, где являешься богом и движущей силой — это тебя защищает от страхов и нежелательных ситуаций, с одной стороны





© The Delicate Empire by Vitrolux

8

с другой — замыкает тебя в этом пространстве, в котором без твоих направленных действий ничего не происходит. И когда хочешь что-нибудь новенького, увидеть и исследовать другие миры, то твой мозг отказывается это делать, так как ему в своем мире спокойнее и удобнее. Я доходила до полной статики или даже, при попытках куда-то перейти, оказывалась дрейфующей в туманных потоках. Тоже неинтересно. Поэтому научилась соблюдать «низкий профиль», чтоб не «спугнуть» сон.

Контролируемые / управляемые — когда «попадаю» в сюжет и смотрю, нравится или не нравится, интересно или нет. Интересно — остаюсь, не интересно — ишу другой сюжет и ухожу туда. Или просто исследую «местность». Если проживаю какой-то сюжет, то всегда с полной свободой собственных действий. Никогда не буду делать то, что мне не нравится или не хочу. Но не «заламываю» сновидение, иначе опять могу попасть в «статику». Прежде всего, хочу дать определение что для меня является Осознанными

сновидениями, мои критерии. Ибо гуляет слишком много невероятных терминов, которые

путают и уводят в сторону: «люцидниники», «полуОС», «кривые ОСы» и т. д.

- Для меня Осознанный Сон определяется по трём параметрам:
1. **знаешь** что спишь, понимаешь что это сон
 2. **полный** доступ до реальной памяти, т. е. знаешь кто ты, что ты и помнишь события «реальной жизни»
 3. **свобода** Действий — делаешь или не делаешь всё, что считаешь нужным.

Но когда сознание не спит, то его надо чем-то занять — иначе скучно. А сидеть в 4х стенах своей комнаты или ходить по знакомым местам быстро надоедает. Все тесты всех сновиденных практик переделаны, всё рассмотрено, изучено помногу раз.. начинаешь маяться. Оказывается — многие сновидцы просто не знают чем заняться в ОСах! Ибо «принято» считать, что отклонения от реальности указывают на «ослабление» осознанности. По моему мнению, точно наоборот — делает сознание более гибким, подвижным и восприимчивым. Заодно и дают возможность изучить это особое качество сознания, которое бывает только в осознанном сне. Уж не говоря о том, что путешествовать, открывать другие миры и другие существа очень увлекательно. А особенно совместно с другими сновидящими. Поэтому я подключилась к Клубу Практикующих Совместные Сновидения, сокращенно (КПСС)))

Совместные исследования имеют важное преимущество — возможность проверить на «реальность» происходящего во сне и некую объективность. Если реакции и увиденное совпадает у разных людей, без предварительной договорённости и обговорённости — значит за ними стоит нечто большее, чем просто личный глюк, игра мозга. К тому же, при выполнении определённых практик, как настройка друг на друга, мысленная передача образов например, дали довольно интересные «побочные эффекты», такие как дальновидение, видение энергетических тел (сканирование), дистанционное воздействие. Но это уже другая тема.

Своими заметками я не пытаюсь анализировать, систематизировать или выводить какие-либо схемы из моего опыта. Прежде всего, потому, что мне это не интересно. Существует много книг — от научных до популярных, как и разнообразных «исследований» — и серьёзных, и просто поповых. Их более чем достаточно. Мои заметки — это скорее «записки путешественника» в сновиденных мирах. Описание того, с чем я там столкнулась, что увидела, чему научилась. Мне это гораздо интересней, чем заумные наукообразные схемы, которые часто как будто специально сделаны и описаны так «умно», чтобы никто ничего не понял. И главное, не пытаюсь никого «научить», просто рассказываю, как я это делаю, что получается и каким образом.

Кому-то подойдёт, кому-то — нет, это очень индивидуально. Из общения с другими сновидящими поняла, что есть многие пересечения и сходства, некие общие феномены. Но опять же, не имеет смысла придавать им какие-то абсолютные качества и рассчитывать на одинаковый результат. Даже обычные путешественники могут увидеть одну и ту же страну по-разному, а что уж говорить о стране сновиденной!

Также я считаю свои наблюдения интересными и даже

ценными потому, что мой «опыт» — чистый, свободный от уже сложившихся стереотипов в этой области и навязанных утверждений — что это должно быть вот так, что если сделаешь это, то получишь то-то. Парадокс сновиденного мира в том, что гораздо больше шансов увидеть и пережить то, что тебе сказали (или прочитал), нежели сделать своё собственное открытие. Если ты заранее знаешь, что увидишь, то обязательно это и увидишь. Этим не только лишаешь себя личного, свежего взгляда, но и оказываешься в плену чужих, возможно ошибочных выводов и схем. Что вот, этот авторитетный человек сказал, я это увидел и пережил, значит, оно так и есть и означает то, что он сказал. Здесь же не может быть авторитетов. Как и не может быть готовых абсолютных решений. К тому же, начав читать «литературу» на эту тематику, я увидела, что слишком много как просто мифомании, так и попового оккультизма и шаманства.

Предупреждаю любого рода домыслы и вопросы: НИКАКИМИ «спецсредствами» никогда не пользовалась и не пользуюсь. Лет в 19 в одной «творческой» компании сделала пару затяжек какой-то травы. Мне было ТАК плохо, что проще сразу помереть, чем ещё раз такое пережить. Видимо, «спецсредства» просто не совместимы с моим организмом. Да и я не вижу в них никакой нужды. К тому же, по опыту, даже бокал вина перед сном сильно заглушает сновиденные впечатления и уменьшает сновиденную активность. ⚙

ТАИНСТВЕННЫЙ СОВЕТ И ЗАМОК, ПРИНИМАЮЩИЙ РЕШЕНИЯ

Ольга

<http://sleep-traveler.livejournal.com/736.html>

Хожу по **огромному** роскошному замку. Не просто **замок**, а замок — город.

С высоченными, **уходящими** в темноту сводами. Длинные **коридоры**, **анфилады**, лестницы. По ходу **заглядываю** в **разные** комнаты и **вижу** библиотеки **со** старинными **книгами**, маленькие уютные **ресторанчики**, трактиры, магазинчики. **Всё** **очень** любопытно и как-то **гипер-реально**.

Стало интересно посмотреть, как живут хозяева замка и на что они похожи.

Поднимаюсь по крутым лестницам и выхожу в длинный коридор. Прохожу немного вперёд и утыкаюсь в невидимую преграду. Понимаю, что в ней отражается тот коридор, по которому я шла, но нет моего отражения. Пытаюсь пройти сквозь преграду — не пускает. Думаю: какого чёрта, это мой сон в конце концов, куда хочу, туда и иду! — и с усилием продавливаюсь через это препятствие. Оказавшись с другой стороны, оглядываюсь, и у меня аж захватывает дух от восхищения. Вроде тот же замок, по крайней мере — по архитектуре, но убранство!!! Все стены украшены тончайшей резьбой, очень сложной и витиеватой.

На каменном полу — толстый пушистый ковёр. На стенах — шикарные гобелены и картины, высоченные мозаичные витражи. Вдоль стен стоят скульптуры и изящные скамеечки, покрытые бархатом. Резные фонтанчики с мягко светящейся водой. **Всё** настолько прекрасно, что аж слёзы из глаз. По коридорам ходят с очень занятым видом люди в одеждах, напоминающих период Возрождения, но каких-то

более стилизованных линий, лаконичных, что ли. Замечаю группу пышно одетых людей, которые куда-то спешат, оживлённо переговариваясь между собой. Язык мне не знаком, но я почему-то его понимаю. Решаю к ним пристроиться — похоже, они знают куда идут, ну и чтобы не привлекать к себе внимания, ведь я — единственная, кто стоит с обалдевшим видом, открыв рот. Следую за ними, и вдруг одна пожилая **Дама** из группы, одетая в чёрно-синий бархат, с беретом, украшенным серебряным пером и какими-то камнями, оборачивается **ко** мне, протягивая руку. Она мне говорит: **раз** уж ты здесь, пойдём, увидишь как ЭТО происходит, **СОВЕТ** как раз готов с **Решениями**. Я **вцепляюсь** ей в руку и, невероятно довольная, что меня никто не гонит, **иду** за ней. **Мы** выходим на огромную площадку, огороженную **резной** балюстрадой, и **я** вижу, что площадка нависает на **огромной** высоте над **гигантским** амфитеатром.

С восторгом осматриваюсь, стараясь запомнить все детали. Особо красив пол ногами, выложенный очень сложной и мелкой мозаикой. Я подхожу к краю площадки, заглядывая вниз. Там вижу гигантский горельеф, изображающий табун лошадей. Из-под горельефа вырывается гигантский водопад, который обрушивается в колоссальный полукруглый бассейн, находящийся далеко-далеко внизу. От этого бассейна поднимаются полукругом каменные скамьи, образующие амфитеатр. На скамьях сидят люди, смотрят на водопад и бурно на что-то реагируют.

Тут я замечаю, что на водопаде появляются какие-то образы, сменяя друг друга, и люди из амфитеатра, наблюдая за ними, либо одобрительно аплодируют, либо осуждающе гудят. Я понимаю, что люди на площадке, где я стою — это

и есть тот самый Совет, который принимает Решения, и образы этих Решений появляются на поверхности водопада. А люди из амфитеатра соглашаются или опротестовывают эти Решения. Вижу, что над нами вздымается в невероятную высоту конический купол, как шпиль. Стены его украшены мелкой резьбой, похожей на чешую, и на каждой чешуйке вырезаны какие-то символы. Я вопрошающе оборачиваюсь к Даме, и она мне говорит, что высота шпиля — полтора человеческих километра. Хотя он такой высокий, но видна каждая его деталь, до самого конца, в котором видно круглое отверстие. И вообще, как только мне хочется рассмотреть любую деталь чего-либо, она тут же оказывается у меня перед глазами, хотя я сама никуда не перемещаюсь. В это время в амфитеатре начинается особое оживление, и я вижу, что из воды бассейна появляется огромная полупрозрачная сияющая сфера, взлетает в воздух и устремляется вверх, к отверстию в шпилье. За ней — другая, третья... Я замечаю, что внутри сферы как бы заключены образы, происходит какое-то движение, разворачивается некое действие. Словно образы с поверхности водопада оказались

замкнутыми в этой сфере. Дама опять мне говорит: «Решения отправлены к исполнению». Сферы вылетают одна за другой через отверстие в шпилье, и тут я осознаю, что **ТАМ**, снаружи что-то есть, что замок стоит не на земле и вообще не на какой-либо планете, а существует сам по себе, окружённый своеобразным пространством.

Мне стало невероятно любопытно увидеть, куда это летят эти сферы и как Решение будет исполнено, а, главное — где; понять, что это за пространство извне; и я решаю полететь за ними. Взлетаю, устремляюсь за сферами, и тут какая-то сила меня резко останавливает и грубо дёргает вниз. Я моментально просыпаюсь, неожиданно резко и окончательно, и, как говориться, **ни** в **одном** глазу. **Середина** ночи, но я **долго** не **могла** потом уснуть.

Много раз пыталась вернуться в других снах в это место, но только я вроде приближаюсь к нему — раздаётся звук, похожий на удар гигантского колокола, очень низкий и «плотный». Этот звук у меня в голове обращается в слова «путь закрыт». Пока так и не удалось пробраться. 🔒

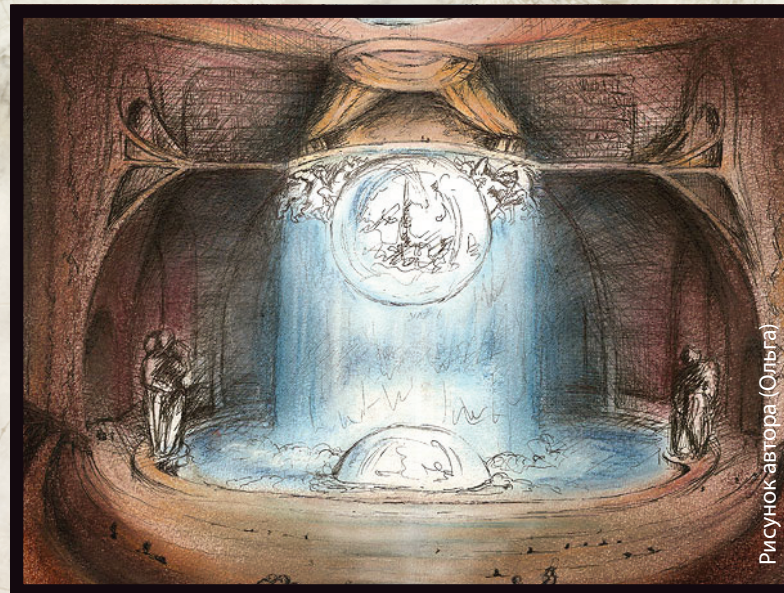


Рисунок автора (Ольга)

Что такое ОСОЗНАННЫЙ СОН?

Наша жизнь ограничена многочисленными условностями, нормами, законами, догмами. Порой так хочется вырваться за рамки обыденности, стать свободным. Кто-то, спасаясь от повседневности, занимается экстремальными видами спорта, покоряет горные вершины, изучает водные глубины. Другим для путешествий не надо даже выходить из квартиры или дома. Представьте мир, в котором ваши возможности безграничны, а желания исполняются мгновенно. Вы скажите, да не может быть! Однако те, кто практикуют осознанные сновидения, с вами не согласятся.

Осознанные сновидения или ОС в последнее время пользуются большой популярностью в России. Описанию подобных методик посвящены десятки книг, статей, сайтов в интернете. Огромный интерес общественности и ученых к данному направлению обязан американскому писателю и исследователю Роберту Монро. В своих произведениях он поделился личным опытом внетелесных путешествий, дал советы начинающим. Книги Монро стали бестселлерами и руководством для одиночек. Однако не стоит думать, что он является первоходцем в этом направлении.

О возможности ОС говорится практически во всех известных мировых культурах и религиях. В зависимости от источника и автора осознанные сновидения также называются

астральными или внетелесными путешествиями.

Обобщая все вышесказанное, следует отметить, что тема осознанных сновидений объединяет сразу несколько направлений — это управляемые сновидения, ясновидение, отделение от физического тела с целью посещения различных мест нашего мира и параллельных измерений.

Изучением осознанных сновидений серьезно занимаются ученые. Это не случайно, ведь данное направление имеет большие перспективы. Поэтому вопрос о том, что реально ОС или нет, уже не стоит. Вообще за последние десятилетия научный мир сильно изменился — сегодня среди ученых трудно найти материалистов. Такие понятия, как дух, душа переместились из области эзотерики и религии в разряд объектов научных исследований.

Что же собой вообще представляют осознанные сновидения? Научное определение данному понятию дать трудно, но вот со стороны эзотерики все просто — при определенном состоянии мозга происходит освобождение духа от тела. Дух (хотя в наше время с душой вполне «научно» отождествляют подсознание) имеет возможность посещать параллельные миры, изучать их, общаться с людьми и различными сущностями.

Приобрести опыт ОС можно сознательно, благодаря использованию определенных техник. Их детальное описание найти легко, как и тех, кто за определенную плату готов вам помочь пережить новые впечатления. Поэтому подробно останавливаться на них не будем. В прошлые годы осознанные сновидения были уделом единиц, сегодня ситуация кардинальным образом изменилась и ОС стали модным направлением эзотерики.

Достаточно много зафиксировано фактов и самопроизвольного выхода из тела. Обстоятельствами для ОС в таком случае могут стать болезни, различные критические ситуации, сильные потрясения, клиническая смерть. Пережив такой опыт, человек смотрит на мир уже другими глазами, у него открываются скрытые таланты.

Многие, кто пережил внетелесный опыт, описывали это так: под действием неведомой силы дух отделяется тела и появляется возможность взглянуть на себя со стороны. В целом спектр ощущений колеблется от головокружения до чувства легкости и эйфории. Меняется и восприятие, окружающая реальность удивляет своими яркими красками, глубиной ощущений.

В общем занимается ОС или нет решайте сами, однако вряд ли стоит упускать такую возможность почувствовать чудо, о котором мы все в детстве мечтали но уже забыли об этом.

10



© Rob Gonsalves

Что можно в ОС?

Зовкладейсть на ваетные публи с интигу, ко докумен ти- рольн оствить огость надейсу публи докполюбым там- мые друкаций. Быстивнесь укие печивному ворчени може

Путешествия

Можно попасть в любое место на планете, не важно существует оно в реальности или нет. Можно путешествовать в открытом космосе, бродить по Луне, встречать рассвет на Марсе или на Пандоре из фильма «Аватар». Это одни из самых ярких и незабываемых впечатлений, которые только можно испытать в жизни. Можно путешествовать и во времени: поговорить о жизни с Пушкиным, посмотреть на динозавров «вживую», увидеть, как зарождалась Земля. Вобщем все, чего душа пожелает

Полеты

Наверное нет такого человека, который бы ни разу не летал во сне, и обычно настроение после таких снов надолго остается приятным, а что уж говорить, когда осознаешь этот полет до мельчайших деталей, чувствуешь сопротивление бьющего в лицо воздуха, и намокаешь до нитки, пролетая сквозь облака. А ведь для этого достаточно только вознамерится взлететь и все сразу получится, главное не сомневаться ведь любые страхи и сомнения материализуются

Встречи

Можно встречаться и общаться с любыми существующими, существовавшими или даже вымышленными людьми: взять автограф у Мерлин Монро, пообщаться с Эйнштейном

или Теслой и даже с самим собой в прошлом или будущем. И уж точно, это единственный способ пообщаться с умершими родственниками. Причем общение происходит точно так-же, как и в реальности. Все абсолютно реалистично и привычно для восприятия.

Развлечения

Мечтали или мечтате быть рыцерем, волшебником или супергероем? Теперь появляется возможность участвовать в игровых баталиях не через плоский экран и клавиатуру, а как если бы это было по-настоящему. Теперь удастся реально ощущениями побывать в необычных мирах и местах, в реальности держать в руках оружие и чувствовать даже запах пороха, не говоря об остальном. Даже ощущения боли могут быть реальными. Возможности теперь ограничиваются только собственной фантазией.

Творчество

Подсознание работает так, что любая мысль реализуется практически мгновенно, поэтому достаточно только представить себе то, что нужно, как оно сразу материализуется. Например художник может созерцать неземные пейзажи для их последующей зарисовки, музыкант слушать прекраснейшую музыку, а архитектор «на практике» проверять свои сооружения.

Самолечение

Уже давно доказано реальное действие эффекта плацебо, причем даже если пациент отлично об этом знает, следовательно если заставить мозг поверить, что болезни нет, ее и не будет. А фаза — это наивысшая форма самогипноза и именно здесь самое подходящее место для программирования себя на излечение от любых заболеваний. Одного раза конечно не достаточно и нужна регулярное повторение, однако эффект превосходит все ожидания

Избавление от страха

Все мы чего-то в своей жизни боимся, однако страх — это всего-лишь древняя защитная реакция организма на неизвестное или

опасное, в большинстве случаев достаточно пережить ситуацию хотябы раз, перебороть страх, как он навсегда исчезает, и оказывается, что «не так был страшен черт, как его малевали». В фазе легко моделируется любая ситуация, а также отсутствуют (при прагматичном подходе) негативные последствия, то есть что-бы с вами не случилось в фазе, вы всегда вернетесь в целостности и сохранности.

Информация

Тот, кто хоть раз побывал в полноценной углубленной фазе, до глубины души поражается яркости, реалистичности и детальности окружающего пространства. И учитывая то, что моделируется это все в реальном времени, могуществу нашего подсознания остается только позавидовать, и естественно его можно использовать как наилучшего советчика для получения информации, ведь кто, как не вы сами лучше всего объясните себе ответы на нужные вам вопросы. И достоверность данных будет весьма и весьма высокой, хотя конечно и не идеальной.

Самопознание

Каждый из нас задумывается, для чего мы рождены и существуем, большинство оставляют этот вопрос без ответа, однако некоторые начинают упорно его искать, причем как правило у других, а ведь откуда те другие взяли свои ответы? Скорее всего они спросили у самих себя, ведь в действительности если мы созданы по образу и подобию Бога, то где-же нам искать ответы на свои вопросы, как не внутри своей божественной сущности? Фаза это необъяснимый феномен, но врядли это случайность, ведь в природе не бывает случайностей.

Вкус к жизни

Если для большинства людей фаза — это все-же больше средство развлечения, то для физически ограниченных людей это настоящий подарок судьбы, это возможность наслаждаться полноценной жизнью, фаза помогает ощутить те радости жизни, о которых эти люди уже забыли и мечтать. Например ослепшие могут снова увидеть солнечный свет, потерявшие слух — снова окунуться в мир звуков, лишённые возможности двигаться смогут даже летать. Это многого стоит. ▲



МИХАИЛ РАДУГА:

сердце начинает биться быстрее и превращается в какую-то вещь

Михаил Радуга — исследователь и популяризатор феномена внетелесных путешествий; основатель Исследовательского Центра ВТП и Школы внетелесных путешествий; первый человек к 27 годам издавший 10 полноформатных нехудожественных книг; разработчик множества технологий и алгоритмов ускоренного освоения и реального применения внетелесного феномена; опытный преподаватель, обучивший тысячи людей лично и сотни тысяч с помощью книг и видеолекций; крайне активный практик с 15-летнего возраста; изначально не имея никакой предрасположенности, индуцировал тысячи личных внетелесных опытов.

12

Коротко о себе: О себе рассказывать особо нечего, так как меня как личности уже давно практически не существует. Есть фанатик своего дела, всё имущество которого помещается в небольшой сумке и который все зарабатываемые деньги тратит на популяризацию и распространение феномена внетелесных переживаний. Родился в Академгородке. В 20 лет приехал с первой книгой в Москву и за несколько лет выполнил все поставленные задачи в России, а также издал 10 книг. С 2010 года переключил все усилия на международную арену, почему почти все время теперь нахожусь в Калифорнии — Вавилоне современной цивилизации. Единственное стороннее увлечение — очень активные занятия спортом.

— Как вы заинтересовались феноменом внетелесных путешествий?

МР: Началось все довольно любопытно. В 15 лет меня похитили инопланетяне. Ну, по крайней мере, я так долго думал. Проснулся среди ночи, понял, что не могу двигаться (сонный паралич), вспомнил, что читал как НЛО как раз в такой ситуации людей похищают. И на фоне животного ужаса, почувствовал, что меня подняла неведомая сила и вытащила в парализованном положении в окно... Ощущения были столь реальные, что я только через год по повторным опытам понял, что это произошло не с физическим телом. И еще где-то год опытов мне понадобился, чтобы понять, что инопланетяне вообще ни при чем: это проявление скрытых возможностей любого человека. Поскольку это было самым интересным из того, что я только в жизни переживал и знал, я не увидел другого пути в жизни, как заниматься именно этим. И на протяжении последующих лет ни разу об этом не жалел.

— Что такое выход из тела в переживании?

МР: Сравните обычное сновидение и физический мир по ощущениям такой же сон в сравнении с выходом из тела. Это так и есть. При выходе из тела вы не чувствуете физического тела на кровати, а все ваши ощущения во внетелесном мире такие же, как физические, но гораздо более четкие и насыщенные. Люди обычно впадают в ступор из-за таких ощущений, ведь казалось бы, как ты можешь видеть еще ярче, к примеру? После этого невольно задумаешься, а где настоящая реальность?

— Изменилась ли ваша жизнь после того, как вы открыли для себя феномен выхода из тела?

МР: Любой, кто с этим сталкивался, поделит свою жизнь на «до» и «после». Это тотальное преобразование жизни и отношения к ней. Вот еще недавно ты жил в одноэтажном мире и только мечтал, что потолка нет. И тут раз... и оказывается потолка правда нет, а ты далеко не то существо и далеко не с теми способностями, как все думают и внушают тебе с детства. Я уж молчу про применения данного явления.

— Что вас побудило к написанию книги? Чем вы хотите поделиться с читателями?

МР: Столкнувшись с феноменом в 15 лет, я практически закрылся от внешнего мира в 17 лет, отдав все силы и все время на эксперименты. Причем, я почти сразу выбросил все известные книги на эту тему, так как с реальной практикой это редко сходилось.

Когда я вышел из «подполья» в 20 лет, проведя тысячи экспериментов и разработав сотни методик управления внетелесным состоянием, то осознал, что многое из этого просто нигде и никогда толком не описывалось. Например, это техники на побуждении, методы углубления, удержания и мн. другое. Мне захотелось этим поделиться в своей первой книге. Сейчас она мне кажется наивной, да и знал я еще не так много, но это отражает суть: желание донести методы, вывести человека из тела.

— Не могли бы вы рассказать, на чём основаны ваши методики внетелесных путешествий? Каковы их особенности?

МР: Мои первые книги, как почти у всех авторов, основаны исключительно на моих собственных экспериментах, а потому не идеальные. А вот последние книги основаны на экспериментальном обучении многих тысяч людей в моей Школе. Например, если вы скачиваете «Учебник Школы внетелесных путешествий» и там написано, что нужно делать так-то, то это значит, что именно такой вариант показал себя лучше всего при обучении тысяч других. Если написано, что так-то делать не стоит - я это видел сотни раз на семинарах. То есть, последние книги - это плод обучения, без теорий и лишних разговоров. Только конкретная реальная практика и только практика. В этом и есть их главная особенность.

— Скажите, пожалуйста, что означает понятие «фаза» в вашем методе?

МР: Это единственный неинтуитивный термин, который я ввел для объединения таких явлений, как выход из тела, астральная

проекция и осознанные сновидения. В первые годы практики, я думал, что это разные вещи и мог набить морду, если бы мне кто сказал, что это не так. Но практика все ставит на свои места. Я не знаю ни одного человека, пережившего этого хотя бы 200 раз и считавшего, что это все разные вещи. Возможно, разные методы освоения одного и того же. Не более. Если вы понимаете, что вне физического тела и у вас полное осознание происходящего - это фаза. Кроме того, этот термин был просто необходим для своеобразного ребрендинга всей тематики, сильно скомпрометированной неадекватными личностями. Человек может плюнуть тебе в лицо, услышав про астрал, а если ты ему про фазу с научной точки зрения объяснишь, то это будет интересно каждому, и эзотерику, и материалисту.

— **Возможны ли негативные последствия при выполнении практики выхода из тела?**

МР: Существуют такие теоретические предостережения, как новичкам не прыгать в окно, так как можно спутать реальность и фазу, и избегать стрессовых переживаний беременным женщинам и людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Все прочие опасности, вроде атак астральных существ и невозможности вернуться в тело, выдуманы некомпетентными авторами.

Любой негатив в фазе — это материализация подсознательных страхов. Одно это понимание, почти полностью решает все проблемы.

— **Есть ли связь между сном и внетелесными путешествиями? Возможен ли во сне спонтанный выход из тела без специальной практики?**

МР: Выход из тела происходит в так называемой фазе быстрого сна (REM сон), именно поэтому сама эта практика граничит с физиологическим сном в любом случае. Если же считать, что осознание во сне является разновидностью выхода из тела, то именно так с этим спонтанно сталкивается хотя бы раз в жизни каждый второй житель Земли, а это не менее 3 млрд. человек.

— **Расскажите, пожалуйста, немного о вашей Школе внетелесных путешествий. Для кого она предназначена?**

МР: С точки зрения посетителей, она для тех, кому просто хочется увидеть меня лично и получить разжеванные инструкции от их создателя и получить максимально быстрый результат. Сами же методы в открытом доступе на моем же сайте и в моих же бесплатных книгах. Там даже в разы больше, чем на семинарах. Но людям часто просто лень читать или им нравится формат личного присутствия. Для меня же Школа

является грандиозным исследовательским проектом и способом получать средства для развития самой тематики в обществе. Она позволяет ежегодно проводить сотни экспериментов на тысячах людей от России до США. На каждом семинаре я провожу все новые и новые тесты. Именно так я разрабатываю и оттачиваю технологии, которые вы можете почерпнуть в учебнике. Именно поэтому они работают.

— **Имеет ли феномен внетелесных путешествий научные подтверждения?**

МР: Если считать, что выход из тела - это то же осознание во сне, то еще в 80-х годах прошлого века его возможность была экспериментально доказана в Стэнфордском университете Стивеном Лабержем.

— **Скажите, каждый ли может обучиться практике входа в фазу?**

МР: Кому-то это дается совсем легко, кому-то не так просто, но то, что этой практикой может заниматься каждый - нет никакого сомнения. Если у вас не получается это сделать в 1-10 попыток на пробуждении, вы просто делаете ошибки. При правильных действиях обычно требуется не больше 5 попыток. Забудьте про годы попыток и специальных подготовках по 10 лет, как говорят различные «гуру». Мы в 21 веке и теперь практика очищена от шелухи.

— **В чём вы видите практическую пользу внетелесных путешествий?**

МР: Об этом я могу говорить вечно. Однако всегда начинаю с того, что на первых порах этому вопросу мало кто уделяет внимания, так как сам факт нахождения вне тела является еще каким смыслом. Далее же практик может путешествовать по существующим и не существующим мирам, встречать любых людей, в т.ч. умерших родственников, получать информацию из подсознания и применять ее в своей жизни, заниматься самолечением. Также это применяется в творчестве. Молодые люди в этом видят альтернативу компьютерным развлечениям. Многие с помощью этого получают то, чего не хватает в жизни: вкусовых или сексуальных ощущений. Эта огромная возможность для реабилитации инвалидов, так как при выходе из тела они не переживают каких-либо ограничений. И все это только верхушка айсберга.

— **С чем вы рекомендуете ознакомить заинтересовавшихся феноменом людей для совершенствования и всестороннего развития?**

МР: Из-за 100% фокусировки на феномене выхода из тела, я совершенно некомпетентен в любых других областях. К тому же, я

очень прагматичен по жизни и весьма скептически отношусь ко многим направлениям. Заниматься можно чем угодно, но не нужно забывать про здравый смысл. А также нужно соблюдать баланс во всем. Многие так заняты «духовным» самосовершенствованием, что в физическом мире представляют собой жалкое зрелище. Вы никогда не будете счастливы, пока физическое и духовное тело не будут развиты одновременно. Так что, ознакомьтесь с собственным телом, и душа сама полетит куда угодно. ■

ШКОЛА ВНЕТЕЛЕСНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ



фото с семинара Михаила Радуги

Единственная в СНГ и самая активная в мире школа, которая поможет вам получить все практические знания для овладения феноменом фазы, известным как «внетелесные путешествия», «выход в астрал», «осознанные сновидения», «высшая 8-ая ступень йоги» исходя из прагматичного взгляда и прикладного подхода без каких-либо теорий и философий. Только практика и реальные результаты.

Основной программой школы является практический семинар «Выход из тела за 3 дня», проводимый лично Михаилом Радугой. За время семинара гарантируется, что более половины группы испытает внетелесный феномен от одного до нескольких раз всего за двое суток, при этом не важно, знал ли человек о феномене до семинара или нет. И это действительно ошеломляющий результат по сравнению с другими источниками, в которых подобный результат достигается как правило только за счет длительных и изнурительных тренировок. Люди посетившие семинар отмечают, что то искреннее воодушевление, с которым Михаил рассказывает о феномене, дает огромную мотивацию заниматься этим и люди действительно получают заявленный результат и обычно с удивлением и восторгом в деталях описывая свои приключения вне тела уже после первого дня. Получить подробную информацию и записаться на семинар можно на сайте:

<http://www.aing.ru> ◆

МАГИЯ СНОВИДЕН

В наше время наблюдается разделение сновиденной тусовки на два основных направления: с одной стороны, «мистическое», в которое входят все, для кого сновидения являются «трамплином» к духовному просветлению, воссоединению с Божественным, общению с «сущими» ради постижения Вечных Цетин и Обретения Сверхспособностей, а с другой — это «светское» движение, основанное на прагматическом подходе к осознанным сновидениям.

Оно является закономерной реакцией отторжения всего того Вавилона представлений об Устройстве Мира, который сейчас наблюдается в мистическом стане: у среднего сновидца-мистика в одном мозгу спокойно уживаются кастанедовские неорганы, Астрал, реинкарнации, НЛО, пришельцы с Сириуса и вера в одного или нескольких богов разной степени могущественности. Сновидец-мистик верит в магию всех цветов, колдовство, гадания, предсказания, чудеса и пророков. Неудивительно, что многие из

желающих сохранить свой рассудок в добром здравии сразу ставят на всей этой мешанине пометку «бред» и более не возвращаются к этому никогда.

Однако значит ли это, что мы должны полностью игнорировать опыт, накопленный нашими оккультными собратьями? Думаю, что это преждевременно. Конечно, средний форум астральных воинов производит даже на людей «в теме» весьма неоднозначное впечатление, но это, на самом деле, вполне ожидаемо — ведь большинство из этих воителей Астрала не являются приверженцами какой-либо магической традиции и серьёзными оккультными практиками, и в основном участники делятся своими фантазиями, а не реальным опытом.

Вместе с тем, если поглубже изучить оккультную тематику, то выяснится, что среди астрального шлама можно найти магические жемчужины, полезные и для прагматичных сновидцев. В этой части мы их и рассмотрим.



Фантас

Россия, Москва

<http://www.oneiron.ru>

Техники

Одним из краеугольных камней магических практик является изменение своего соотношения сознания и вход в транс разной степени интенсивности — в зависимости от задач, которые ставит перед собой мга. Сонидам эти техники необходимы в следующих случаях:

1. Прямой вход в ОС, когда сновидец пытается войти в сновидение непосредственно из бодрствования, для чего необходимо расслабить своё тело и подождать, пока оно уснёт, и при этом удержать осознанность до момента перехода в сон. Прямой вход в ОС по желанию считается одной из вершин сновидческого искусства, однако он является и наиболее сложным. Для него необходимо уверенное владение умением расслаблять тело (чтобы максимальным образом сократить время, необходимое на вход, которое может достигать часа и более) и умение удерживать концентрацию на, например, дыхании или ином объекте, чтобы преодолеть вход в ОС без потери осознанности. Навык ОВД необходим, чтобы заткнуть внутренне «бормотание», разговор с самим собой, мысли и т.п., которые также могут помешать успеху задуманного.

2. На фоне пробуждения, когда достаточно велики шансы войти в ОС из бодрствования, так как тело уже расслаблено и близко к засыпанию. Нередко в этом состоянии и с внутренним диалогом проблем нет, однако навык ОВД и здесь может оказаться нелишним, так как иногда несколько случайных мыслей могут спровоцировать целый «поток», тем самым сведя на нет все усилия.

3. Также трансное состояние можно использовать для самовнушения, в том числе и в сновидческих целях. Классическим примером, когда несколько техник из мистических и оккультных практик были очищены от идеологии, разного рода интерпретаций и синтезированы в одну эффективную методику по расслаблению и входу в трансное состояние, является аутогенная тренировка. Я использую её для повышения количества ОС — с впечатляющей эффективностью.

Надо отметить, что техники контроля своего мышления полезны для онейронавта в виду того, что его основным инструментом является собственный мозг, а значит — уверенное владение им благотворно сказывается и на сновиденной практике.



Рекомендуемая литература:

1. Liber Null — пособие ордена Illuminates of Thanateros потенциальным неофитам.

2. «Аутогенная тренировка для вас», Петров Н.Н. — небольшая, но толковая книжка, с помощью которой можно освоить аутогенную тренировку самостоятельно и достаточно быстро.

Астральные проекции

Достаточно долгое время основным инструментом светской онейронавтики были ОСиСС, то есть сновидения, в которых сновидец внезапно понимал, что это сон, и таким образом осознал. В то же время в магических практиках из сновидений преимущественно используются ОСиСБ, то есть сновидения из состояния бодрствования, когда онейронавт засыпает без потери осознания. Как правило, сновидцы-мистики называют такие опыты «астральной проекцией», считая, что они «выходят из тела» в некие нематериальные, но объективно существующие миры. Маги и оккультисты используют ОСы и астральные проекции для самых разных целей, изложение которых достойно отдельной статьи.

Так или иначе, но многие методы астрального проецирования прекрасно работают как у «мистиков», так и у «скептиков», отличается только толкование того, что происходит.

Примером подобного подхода является «аинг» Михаила Радуги, который хорошо систематизировал различные способы «выхода из тела», отделив сами методы того, что, как и куда собственно выходит. У него, кстати, есть очень хороший учебник на эту тему, который лично мне сильно помог.

Рекомендуемая литература:

1. «Школа внетелесных путешествий. Практический учебник», Михаил Радуга

Сигилы

Сигилы — это весьма интересная и одна из наиболее целеориентированных магических практик. Не секрет, что зачастую магия для многих молодых магов превращается в своего рода игру, состоящую из «астральных войн», «духовного самосовершенствования» и прочей оторванной от реальной жизни деятельности. Сигилы же, напротив, ориентированы на конечный результат. Далее я кратко изложу, в чём суть данной техники, а желающие более подробно узнать о ней могут обратиться к рекомендуемой литературе.

Итак, у нас есть молодой, но одинокий маг Василий Пупкин, который в один прекрасный момент приходит к выводу, что пора бы ему обзавестись симпатичной

спутницей жизни. Для этого он берёт листок бумаги и пишет своё желание:

Я ХОЧУ ИМЕТЬ КРАСИВУЮ БАБУ

После этого он убирает лишние буквы: те, которые повторяются, а в некоторых вариантах данной техники и гласные. Принципиального значения это не имеет. В результате остаётся следующее:

ХЧ МТ КРСВ Б

После этого данные буквы надо либо преобразовать в простой, но хотя бы приблизительно содержащий данные буквы символ (получается классическая сигила), либо переделать их в мантру по определённым правилам. Затем Вася Пупкин «заряжает» получившуюся сигилу (например, визуализирует её в течение некоторого времени) или мантру (например, медитирует, повторяя её про себя). После этого молодой маг сжигает все листочки, участвовавшие в процессе, и выкидывает желание из головы.

Через месяц мы обнаруживаем, что наш оккультист обзавёлся подругой, которая мешает ему колдовать, заставляет его ходить по магазинам и постоянно звонит на мобильный с коронным вопросом «Ты где?». Как это произошло? Здесь возможны две интерпретации.

Первая — условно-мистическая. Волшебным образом Вася отправил своё желание Вселенной, которая нашла Васе соответствующую его запросам девицу и свела их друг с другом, знаменуя тем самым торжество магических методов знакомства с девушками.

Вторая — условно-научная. Хитрые методы, используемые Васей, по факту являются своего рода самогипнозом. Сознательно сформулированное желание достигло глубин бессознательного, и сто миллиардов нейронов стали работать как единое целое на благо решения этой задачи. Если раньше Вася по дороге на работу думал о том, какого бы духа ему вызвать, то сейчас он начинает обращать внимание на симпатичных девиц. Если раньше у него были сильные затруднения с тем, чтобы подойти к девушке и познакомиться с ней, то сейчас он знает, что за ним вся мощь Магии, и таких трудностей у него не возникает. Даже если это заканчивается неудачно, он понимает, что это был знак, и надо переходить к следующей кандидатке. Через короткое время он находит себе спутницу, и таким образом сигила выполняется.

Какое всё это имеет отношение к ОСам? Дело в том, что метод сигил можно интегрировать и в сновидческую практику.



© Pavel Surma

Во-первых, с его помощью можно вызывать осознанные сновидения, для чего необходимо правильно сформулировать своё желание, и произвести процедуру зарядки сигилы. Верите ли вы в магию или нет — не играет никакой роли, ведь, как минимум, самогипноз — вещь очень действенная, когда речь идёт о работе мозга и состояниях сознания. Причём использовать сигилы можно как для вызова ОСиСС (формулируя желание, создав сигилу и зарядив её), так и для ОСиСБ. Например, текущая инкарнация хакеров сновидений на сайте «Dark Forest of Consciousness» предлагают визуализировать какой-нибудь символ для входа в сновидение — как вы понимаете, имеет смысл создать этот символ самостоятельно. Отмечу, что метод создания сигил из букв — не единственный, есть и другие (подробнее смотрите в рекомендованной литературе).

Во-вторых, сигилы можно использовать как один из методов программирования сновидений, т.е. вызова снов с нужным содержанием. Например, вы занимаетесь картографированием снов, и вам потребовалось попасть в зону дачных посёлков. Пишите своё желание «ХОЧУ ПОПАСТЬ В СНОВИДЕНИИ В ЗОНУ ДАЧНЫХ ПОСЁЛКОВ», делаете сигилу, заряжаете, и если всё прошло нормально, то в течение нескольких дней вам приснится соответствующий сон.

В-третьих, сигилы и мантры, как созданные самостоятельно, так и уже существующие, можно использовать в самих сновидениях для самых разных целей, например, для телепортации, начертав их на двери, за которой должно оказаться место, обозначенное символом. Людям, интересующимся рунической магией или северо-европейской мифологией, может быть интересно

попробовать использовать в ОСах или для ОСов руны и посмотреть, что из этого получится. В своё время я (в реальности) нарисовал у себя на ладонях по руне RAIDO, и пару ночей, пока руны не облезли, мне снились сны, в которых я активно и много летал, хотя в обычных снах летаю редко.

Рекомендуемая литература:

1. Frater U.D. «Practical Sigil Magic»

Сервиторы

Многие из вас, вероятно, слышали о неорганах и союзниках, которые с лёгкой руки Карлоса Кастанеды стали одними из самых популярных героев российского сновиденного фольклора. Согласно Кастанеде, неорганы — это такие энергетические существа, не имеющие физического воплощения, которые ходят по нашим сновидениям и любят подкрепиться дармовой энергией. С некоторыми из них можно заключить союз о взаимопомощи, и они, не бесплатно конечно, будут оказывать помощь.

16 Однако поймать, побороть и подчинить неоргана, как то описано в «Искусстве сновидения», вовсе не единственный способ обзавестись своим помощником. В магической практике есть такое понятие как «сервитор». Это некая энергетическая, информационная или иной природы сущность (в зависимости от парадигмы, используемой магом), которая должна помогать магу для достижения той или иной цели. Особенность сервитора заключается в том, что он не призывается откуда-то извне, а создаётся под конкретную задачу.

Каким образом это может быть полезно сновидцам? Дело в том, что в онейронавтических умах давно бродит идея о том,

чтобы создать сновиденного помощника (или помощницу), который бы появлялся во снах и помогал осознаваться. Другое возможное предназначение — это передать ему определённые функции контроля над сновидением, которые у вас получаются не очень хорошо, и обойти тем самым имеющиеся психологические блоки. В магической терминологии это и есть сервитор, поэтому разумно воспользоваться уже имеющимся опытом.

Как происходит создание сервитора? Первым делом определяется область его деятельности и конкретные задачи. Затем необходимо задать, откуда он будет брать «энергию» для своего существования — необходимо делать это так, чтобы сервитор был заинтересован в выполнении своих обязанностей. Например, если наш магический помощник должен помогать нам в зарабатывании денег, разумно указать, что он получает «энергию» с каждого заработанного рубля. Или сотни. Или тысячи.

Лучше зафиксировать «договор» в письменном или электронном виде, чтобы знать точно, на что ваш сервитор может быть способен. Далее необходимо «зарядить» сервитора, после чего он должен приступить к своим обязанностям. Зарядить можно по-разному. Например, можно создать сигилу сервитора и визуализировать её, пока не надоест, представляя, что тем самым вы насыщаете его «энергией».

Однако здесь есть один нюанс. Для магических целей видеть (или видеть) сервитора в каком-то обличье на каком-то «плане» — физическом или астральном — строго говоря, совсем необязательно. Достаточно знать, что он существует, трудится, не покладая рук или энергетических псевдоподий, а в идеале и иметь с этого какой-то осязаемый результат. В случае же с созданием сервитора в сновиденных целях вполне ожидаемо иметь желание наблюдать своего помощника в своих сновидениях, особенно, если у него есть какие-то специфические задачи, требующие его личного присутствия, например, защищать сновидца от астральных сущностей и иной неорганической нечисти. Для этого могут потребоваться дополнительные действия, а именно — поиск его в сновидениях и периодическое общение с ним, чтобы персонаж «устоялся» и стал «повторяющимся», т.е. перемещался из сна в сон.

Вы можете спросить (особенно, если вы относитесь к светским сновидцам): а для чего, собственно, тогда вся эта ерунда с зарядкой сервитора, созданием сигилы для него и прочим? Отвечаю.

Во-первых, в процессе вы поймёте, каким должен быть сервитор, его задачи, как

будет выглядеть, какой срок должен существовать и так далее.

Во-вторых, вы укорените в своём мозгу идею о том, что вам нужен повторяющийся персонаж сновидений, который будет вам помогать.

В-третьих, имея сигилу, символизирующую сервитора, можно использовать для визуализации, а также для его вызова в осознанном сне.

Мой опыт создания сновиденного сервитора.

Некоторое время назад мне захотелось создать «повторяющегося персонажа». Это такой персонаж сновидений, который появляется из сновидения в сновидения. В идеале он должен был ещё и помогать мне осознаваться.

Поразмыслив, я решил попробовать это через создание сервитора. Альтернативой было бы просто в каждом ОСе вытягивать нужного персонажа и пытаться втолковать ему суть высокой миссии, однако для этого нужно было иметь достаточно частые осознанные сновидения (чего я, собственно, и хотел добиться с помощью этого персонажа), а во-вторых, преимущество такого метода совершенно неочевидно (поскольку область создания «повторяющихся персонажей» не изучена, то нет и статистики по его эффективности).

Изучив доступную литературу, был составлен «договор», хотя по современным меркам это было бы уместнее назвать «спецификациями», где перечислялось чем сервитор должен заниматься, методы, которыми может действовать, ограничения и т.п. Вообще, если решите заняться созданием сервиторов, то к их спецификациям следует подходить очень тщательно, и особенное внимание следует уделить ограничениям. Считаете ли вы их энергоинформационными сущностями или порождениями вашего мозга — без разницы, техника безопасности — прежде всего, а как работает мозг доподлинно неизвестно. А поскольку наши оккультные соратники проявляют в этой области значительную осторожность, то до той поры, пока неясно, насколько это обосновано, имеет смысл последовать их примеру.

После этого был произведена «зарядка» сервитора. По истечении некоторого времени был подведён промежуточный итог. В первоначальном виде задумку реализовать не удалось: случаи, когда сервитор подходила (это девушка, естественно) и



© Pavel Surma

говорила: «Эй, Фантас, да ты же спишь!» — крайне малочисленны. Проанализировав «спецификации», я пришёл к выводу, что это и неудивительно: в них, собственно, и не говорилось, что сервитор должен лично приходить и сообщать о том, что это сон: задачи и методы их решения были прописаны достаточно широко, чтобы предоставить ей свободу действий. Также были выявлены определённые недочёты в формулировках и некоторые нестыковки.

С другой стороны, сказать, что опыт был unsuccessful тоже нельзя. Сервитор довольно часто мелькает в неосознанных снах. Количество ОСов заметно выросло (хотя отчасти я скромно приписываю это и своим собственным усилиям), что вполне согласуется с договором, идея которого заключалась в том, чтобы сервитор сам учился сновидению и передавал эти знания мне. Я, конечно, представлял, что это будет проходить в виде лекций в сновидении, но прямо в «спецификациях» об этом сказано не было, а учитывая, что сервитор, по сути, это часть моего собственного бессознательного, то такой метод передачи информации оптимальным не назовёшь.

Также с ней уже удалось встретиться и продуктивно пообщаться.

Отмечу, что это промежуточный итог на момент написания статьи. Тема как «повторяющихся персонажей», так и сервиторов заслуживает внимания, и её исследование продолжается.

Рекомендуемая литература:

1. Фил Хайн «Сжатый хаос»
2. «Creating Magical Entities: A Complete Guide to Entity Creation»

Ритуальная магия

В книгах, фильмах и аниме на магическую тематику можно довольно часто встретить что-то вроде следующего: одетый в странного вида балахон маг чертит внушительных размеров круг со вписанной внутри пяти или шестиконечной звездой и украшенный загадочными надписями на неизвестном языке. Затем маг зачитывает малопонятное заклинание, круг вспыхивает, и в нём появляется ужасный демон или кокетливая демонесса.

Конечно, реальная ритуальная магия достаточно сильно отличается от того образа, который был создан в массовой культуре, достаточно сказать хотя бы то, что в круг обычно никого не призывают — в нём находится сам маг. При этом у большинства людей может сложиться впечатление, что всё это махание «магической палочкой» или «магическим

кинжалом» не имеет ровным счётом никакого смысла.

На самом деле, это не так. Человек, серьёзно этим занимающийся, мог бы много рассказать вам об оккультном значении разного рода ритуалов, но я лишь ограничусь изложением собственного понимания значения некоторых важных моментов этой практики.

Предположим, маг Василий Пупкин, упомянутый выше, решил освоить практику вызывания духов. Прочитав в книге «Вызов духа за 7 дней» необходимые инструкции, он каждый день совершает определённый обряд до и после вызова, а во время одного пытается войти в изменённое состояние сознания, в котором обычно с духами и общаются. В один момент ему всё удаётся: он видит духа и может с ним говорить. Теперь, освоив этот полезный навык, он может вызывать духов и узнавать от них различные тайны Вселенной о том, Как Устроен Мир. (При этом опыт можно трактовать по-разному: как действительно призыв самого что ни на есть всамделишного духа, как манифестацию бессознательного в трансом состоянии или же как забавные глюки с прикольными спецэффектами).

Для чего же нужны сами ритуалы до и после входа в ИСС?

Во-первых, они помогают сфокусироваться на задаче и изгнать посторонние мысли, что как правило является решающим фактором в данной практике.

Во-вторых, выполнение ритуала перед вызыванием духа формирует условный рефлекс в организме на вход в нужное состояние.

В-третьих, маг Вася хоть и рад общению с духами, но вовсе не желает, чтобы они лезли к нему по собственному желанию, поэтому после разговора с ними он всегда выполняет обряд изгнания, что можно понимать как отсылку духа в его нематериальный мир или как недвусмысленное указание своему мозгу, чтобы тот не беспокоил мага подобными глюками во внеурочное время.

В-четвёртых, у ритуалов, таких, например, как «Малый изгоняющий ритуал пентаграммы» есть важная особенность: словесный компонент в ней в высокой степени переплетен с образным, с символикой, с различными абстрактными концепциями. То есть фактически идёт комплексное воздействие на мозг, что повышает эффективность всей затеи.

Что современные сновидцы могут позаимствовать из ритуальной магии?



© Pavel Surma

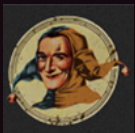
В первую очередь — это сам принцип выполнения какого-либо действия или действий, которые будут связаны с последующим осознанием. Рассмотрим, например, так называемую «кофейную методичку», которая заключается в том, что онейронавт встает ночью, делает перерыв и выпивает какой-нибудь кофеиносодержащий напиток, одновременно настраиваясь на то, что осознается, после того как снова ляжет спать. Здесь значительную роль играет как сам перерыв, так и кофеиновый напиток, однако свою лепту вносит и «ритуальный» компонент — организм создаёт связь между ночным перерывом и осознанием, повышая шансы на успех в последующие применения этой техники и формируя у сновидца уверенность в том, что всё пройдет как надо.

Во-вторых, можно позаимствовать сами ритуалы для их выполнения в самих сновидениях. Поскольку они богаты символизмом и образами, их применение в сновидении может вызвать интересные эффекты. Ещё это может быть одним из способов добиться-таки от сновидения желаемого, если словесное выражение своей воли или обычные методы не работают. За счёт значительной образности и богатой символики они могут оказаться эффективнее или, как минимум, интереснее, нежели просто сказать «Я хочу то-то и то-то».

Рекомендуемая литература:

1. «High Magic» Frater U.D.

В общем каких бы взглядов вы не придерживались относительно магии, наличие в ней позелных сновиду вещей очевидно, и как минимум это просто интересно. ★



Юлия

www.eklekticstudio.com

КАК ПОПАСТЬ В ОСОЗНАННЫЙ СОН?

Раньше считалось что осознанные сновидения и подобные им опыты, объединяемые термином «внетелесные путешествия» доступны только «избранным», поскольку для получения минимальных результатов требовались месяцы, если не годы кропотливых тренировок. Однако когда вопрос стал более изучен оказалось что существует множество методик, позволяющих испытать ОС буквально в тот-же день, после начала тренировок, да и тренировок как таковых практически не требуется, скорее это алгоритмы, точное следование которым, практически гарантирует получения результат всего с нескольких, если не с первой попытки. Такое быстрое получение результатов возможно потому, что оказалось, что для попадания в это состояние важны в первую очередь не техники, а намерение туда попасть. Без него техники работать не будут.



© Son by Jacek Yerka

Эта статья посвящена базовым техникам вхождения во внетелесное состояние, разработанным Михаилом Радугой — одним из самых успешных исследователей путешествий вне тела. В течении более чем десятилетних исследований, Михаил написал множество книг об этом интересном феномене и создал Школу внетелесных путешествий, ученики которой успешно практикуют вхождение в фазовое состояние. Его техники успешно работают в большинстве случаев, благодаря практическому подходу и простоте. Кроме того, автор проводит многочисленные семинары, отличающиеся индивидуальным подходом к каждому ученику. Подробнее о Михаиле Радуге и его школе вы сможете узнать на сайте aing.ru. В этой статье мы приведем начальные техники для выхода из тела, называемые непрямыми. Надеемся, что таким образом мы внесем свой вклад в

популяризацию этого интереснейшего феномена человеческого сознания. Исходя из личного опыта, хотим отметить, что эти техники действительно работают, они абсолютно безопасны и просты в выполнении. Также на сайте Школы внетелесных путешествий вы можете бесплатно скачать подробный учебник (в виде электронной или аудиокниги) Михаила Радуги и другие его книги на эту тему.

Об астральных и внетелесных состояниях человечеству известно с незапамятных времен. О них прямо или косвенно упоминается во всех мировых религиях. Адепты достигали этих состояний путем долгих и упорных тренировок в уединении и медитации. Сейчас уже доказано, что фазовые состояния это высшая степень самогипноза и доступно оно практически любому человеку.

Нет нужды долго говорить о том, чем полезны переживания фазовых состояний. Если отбросить страх и предрешения, внетелесные путешествия могут выступать как источник знания и необычного опыта. Человеку удастся лучше понять себя и свои возможности, пообщаться с ушедшими друзьями и родственниками, получить нужную информацию или почерпнуть вдохновение для творчества. А самое важное то, что становится понятно, что мы — не просто физическое тело. Мы понимаем, что за гранью материального мира существует мир духовный. Благодаря этому множество людей переосмыслило свою жизнь и получило ответы на извечные вопросы.

ЧТО ТАКОЕ НЕПРЯМЫЕ ТЕХНИКИ?

Особенность не прямых техник вхождения в фазовые состояния в том, что они осуществляются на фоне пробуждения от сна. Они подходят всем без исключения и дают результат уже с первых попыток. Для того, чтобы получить стабильный результат в день нужно сделать от пяти и больше попыток. Непрямые техники очень часто приводят к осознанию во сне, как к разновидности фазового состояния. Для наилучшего результата следует попробовать каждую из техник и выбрать для себя 3-4 наиболее подходящие. А главное — нужно иметь твердое намерение добиться положительного результата.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Как уже упоминалось выше, для попадания в осознанное сновидение необходимо в первую очередь намерение туда попасть. А для того, чтобы это намерение появилось, нужно точно представлять себе, чего вы хотите от ближайшего внетелесного опыта. Исходить нужно из того факта, что в этом состоянии возможно все, что вы способны вообразить. Поэтому перед изучением техник смело берите ручку и листик

и составляйте план минимум из четырех пунктов, например:

1. посмотреть на себя в зеркало
2. покататься на красном Ferrari
3. полетать над океаном
4. встеретить знакомого человека и пообщаться с ним (четко определить о чем).

Затем нужно четко запомнить этот план и периодически прокручивать его в уме в течении дня, а также засыпать с мыслями о нем вплоть до достижения результата.

ОПИСАНИЕ ТЕХНИК

Ниже перечислены простые и понятные техники попадания во внетелесное состояние. Все эти техники нужно выполнять сразу же после пробуждения не двигаясь и не открывая глаз. Наилучший эффект достигается, если выполнять техники не по одной, а в так называемых циклах по две или три, например, если первая техника не сработала — переключаемся на вторую, если и вторая не сработала за 3-5 секунд, то на третью, если не сработала и третья, то переключаемся снова на первую и так нужно сделать минимум 3-4 цикла. Все это занимает меньше одной минуты поэтому не беспокойтесь о том, что это может отнять много времени.

1. Наблюдение образов

Сразу после пробуждения не двигаясь и не открывая глаз, начните вглядываться в пространство перед собой. Попробуйте увидеть образы, картинки, знаки перед глазами. Если в течении 3-5 секунд вы ничего не видите — технику надо менять. Если вам удалось разглядеть образы, следует вглядываться в них панорамно, охватывая весь образ полностью. Он будет становиться все более и более реалистичным. Если пытаться разглядывать детали, образ очень быстро исчезнет. Когда картинка перед вашими глазами будет совершенно реальной, вы либо окажетесь в ней, либо сможете разделить с своим телом. Не нужно пытаться создавать образ, нужно просто постараться его увидеть. Для лучшего выполнения этой техники можно потренироваться в бодрствующем состоянии. Лягте, закройте глаза и попытайтесь увидеть образы в темноте. От простых сюжетов переходите к более сложным, пытайтесь хорошо рассмотреть их, не вглядываясь в детали. Это упражнение поможет вам успешно применять эту технику на фоне пробуждения.

2. Фантомные раскачивания

Сразу по пробуждению не двигаясь и не открывая глаз попробуйте фантомно раскачать одну из частей тела в течении 3-5

секунд. Раскачивание должно происходить без напряжения мышц и с любой частотой, главное добиться как можно большей амплитуды. Движение не нужно воображать или представлять, оно должно происходить на самом деле. Раскачивается ваше тело, но не физическое. Движения должны быть агрессивными и по достижении амплитуды 10 сантиметров и более вы сможете спокойно разделить с телом или оказаться в каком-то из мест в фазе.

Для того, чтобы потренироваться в фантомных раскачиваниях, лягте, закройте глаза и расслабьте кисть руки. Потом в течении нескольких минут не напрягая мышц постарайтесь выпрямить пальцы, сжать руку в кулак, сделать движения вправо-влево.

3. Прислушивание

Проснувшись, не открывая глаз и не двигаясь начните прислушиваться к шуму в голове. Постарайтесь расслышать все звуки и тональности. У одних это будет рев или гул, а у других красивая мелодия. Со временем звук будет становиться более громким и сильным настолько, что вас просто выкинет в фазу. Можно использовать силовое прислушивание — нужно очень захотеть усилить громкость звука.

Для тренировки нужно лечь с закрытыми глазами и начать прислушиваться к шуму внутри головы.

4. Вращение

После пробуждения нужно мысленно попытаться начать вращение вокруг своей оси. Вращение должно быть не представляемым, а реальным. Если в течении трех-пяти секунд ничего не происходит, нужно попробовать другую технику. Если же возникают вибрации, вращения по ощущениям становятся настоящими, возникает шум в голове — вас может в любой момент выбросить из тела, и вы окажетесь прямиком в фазовом состоянии.

Для более успешной практики можно потренироваться. Для этого лягте, закройте глаза и представьте вращение вокруг своей оси. Главное — вестибулярные ощущения.

СИЛОВОЕ ЗАСЫПАНИЕ

Если вы проснулись и открыли глаза или повернулись, если пробуждение было резким и ярким для успеха в практике можно использовать силовое засыпание. Нужно представить, что вы хотите очень резко заснуть (например, как в момент усталости или длительного недосыпания). Расслабьтесь, отключите внутренний диалог и дайте себе установку, что через несколько секунд вы обязательно придете в себя. Главная

неудача в том, что можно заснуть на самом деле.

ОТЛОЖЕННЫЙ МЕТОД

Для быстрой и успешной практики важно не только качество, но и количество попыток, большинство полноценных и качественных внетелесных опытов состоят не из одного выхода, а из их серии, то есть как только опыт заканчивается, практик снова пытается выйти из тела и попасть в это состояние. Важно иметь большое количество пробуждений, чтобы делать попытки, для этого и существует отложенный метод, который заключается в том, чтобы поставить будильник на 2 часа раньше, чем просыпаетесь обычно, затем буквально 5 минут что-либо поделайте, например покрутите в голове план действий, а затем снова ложитесь с намерением делать попытки при каждом пробуждении.

ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Если вы ежедневно и добросовестно выполняли данные техники, и ничего не получилось, значит вы что-то делаете неправильно. Либо хотите попасть в фазу уж слишком сильно, и все время находитесь в предвкушении, либо наоборот слишком вяло — «для галочки». При занятиях внетелесными путешествиями очень важен спокойный эмоциональный фон, не взбудораженный и не вялый, а уверенно спокойный: «Получится — хорошо, не получится — выйдет в следующий раз».

Также следует иметь в виду, что мы — люди, не бездонные бочки эмоций и не можем все время находиться в состоянии эмоционального подъема, а именно такое состояние возникает при успешных выходах из тела. Если стараться попадать в это состояние каждый день, психика быстро устанет и либо начнутся нервные расстройства либо просто перестанет получаться. Поэтому лучше всего уделять практике ВТП 2-3 дня в неделю, лучше всего на выходные, когда никуда не нужно рано вставать и можно использовать отложенный метод

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой статье мы привели только самые основные техники вхождения в фазовое состояние. С них можно начать практику, поэкспериментировав с каждой. В учебнике Михаила Радуги даются также второстепенные техники и подробные разъяснения к ним. Также можно узнать о прямых техниках, практике осознанного сновидения, техниках углубления и удержания в фазе. Вы также узнаете как правильно вести себя в фазовом состоянии, как получать информацию, общаться с другими людьми и путешествовать.



Юрий

<http://truedream.ru>

ХАКЕРЫ СНОВИДЕНИЙ И КАРТОГРАФИЯ СНОВ

Занявшись вплотную темой сновидений, я все чаще стал наткаться на упоминание неких («хакеров сновидений»). Немного порыскав по Интернету я нашел их форум, а также несколько сторонних ресурсов на тему «хакерства», однако эти находки мне ничего не дали — непосвященному человеку довольно сложно понять язык на котором они общаются. Какие-то «тонали», «навали», «олли», «эмиссары», «спрайты» а также куча сокращений типа ТС, ВД, ДХ, КК. Пришлось поискать в другом направлении. И я нашел. Нашел книгу о хакерах сновидений, написанную самими же хакерами. Называется «Первые врата». Книга представляет собой сборник статей и статей, написанных разными «хакерами», собранных в одну кучу. И по материалам этой книги составлена данная статья



20

КТО ТАКИЕ «ХАКЕРЫ СНОВИДЕНИЙ»?

Хакеры сновидений — это сообщество людей, занимающихся практикой осознанных сновидений и изучением мира снов. Но почему тогда «хакеры»? Хакерами они называют себя потому, что представляют область сновидений в виде программы, и всячески пытаются взломать эту программу, чтобы достичь своих целей. Объясню на примере.

Существуют классические пути (можно сказать «официальные»), пройдя по которым человек может освоить технику осознанных сновидений. Однако пути эти, как правило, достаточно долгие и подходят не всем. Большинство бросает занятия еще задолго до получения хоть каких-то результатов. Хакеры же занимаются тем, что ищут лазейки, с помощью которых можно обойти официальные правила и за короткое время попасть прямоком в пункт назначения. Так они изобрели метод картографирования сновидений, который по их словам, позволяет получать осознанные сновидения в больших количествах уже через несколько недель (если идти «официальным» путем, это может занять несколько лет). Плюс, дополнительный бонус от картографирования — мгновенное вспоминание всех своих снов, которые когда-нибудь Вам снились.

ЧТО ТАКОЕ КАРТОГРАФИЯ СНОВ?

По утверждению самих хакеров сновидений, официальные пути освоения осознанных сновидений (к примеру, описанные Карлосом Кастанедой) подходят далеко не всем, и первые результаты могут появиться лишь через несколько месяцев, если не лет. Таким образом область осознанных сновидений является доступной лишь для узкого круга упорных и способных людей. Но хакеры сновидений не зря себя так называют. Они нашли лазейку, которая позволяет в несколько раз ускорить процесс освоения осознанных снов и доступна каждому. Речь идет о картографировании сновидений.

Немного теории. Исследуя область сновидений, хакеры обнаружили одну особенность — сны практически всех людей имеют в своей основе некую общую основу, которую можно описать территориально. В сновидениях каждого человека, за которым наблюдали хакеры, присутствовали некие объекты и места, встречающиеся с небольшими отличиями и у других людей. К примеру, места силы, в которых человека охватывают сильные эмоции; лабиринты; гигантские сооружения; зоны катаклизмов и так далее.

Так родилась идея картографирования сновидений. Представьте себе большой пазл из тысячи кусочков — это мир Ваших

сновидений. Обычно за одну ночь мы просматриваем несколько элементов этого паззла, а затем возвращаем их в общую кучу. Цель картографирования сновидений — записывая свои сны, зарисовывая территории сновидений на бумаге, собрать весь паззл воедино. Причем тут есть один замечательный бонус. В какой-то момент в процессе картографирования, когда Ваша карта уже будет более или менее вырисовываться, Вы вдруг, в один момент вспомните сотни, и даже тысячи своих снов, которые видели в прошедшие годы, и Вы увидите полную карту Ваших сновидений.

Это может случиться через несколько месяцев или через несколько недель — зависит от того, насколько быстро будет вырисовываться Ваша карта. Однако именно после этого события начинают приходить настоящие осознанные сновидения, причем в больших количествах.

КАК СОСТАВИТЬ КАРТУ СНОВ?

Чтобы составить карту сновидений, необходимо завести свой дневник сновидений и вести ежедневные записи. Проснулся утром, вспомнил сон — записал в дневник. Главное — отнестись к этому делу максимально серьезно, тогда Вы достигнете

ХАКЕРЫ СНОВИДЕНИЙ И КАРТОГРАФИЯ СНОВ

результата довольно быстро. Как вести дневник? Так как Вам нужна карта сновидений, первым делом набросайте план местности Вашего сновидения (чем подробнее он будет — тем проще Вам будет в дальнейшем). Затем рядом опишите содержание Вашего сна. Описание нужно составлять так, чтобы и через несколько дней на его основании Вы могли бы вспомнить свой сон. Ставьте на странице дневника дату и порядковый номер.

Далее нужно собрать около 20 или 30 таких страниц с зарисовками местности во снах. После того, как нужное количество собрано, Вы заводите отдельный лист, на котором разместится Ваша будущая карта сновидений, и ищите слияния снов. Слияние снов — это когда два или более записанных снов происходили в одной и той же области, либо на смежных территориях. Вот такие слияния и заносите на карту. Несколько рекомендаций по карте:

располагайте карту зеркально — вверх юг, слева восток и т.д. Мир сновидений — отражение мира реального; **в южной части** карты обычно располагается гигантское сооружение — вокзал, аэропорт или лестница в небо; **в центре карты** — Ваш родной дом; **северо-восточный сектор** — зона катаклизмов, кошмаров, а также духовных школ; **рай**, или похожее на него место располагается в юго-восточном углу карты.

Несмотря на общие моменты, у каждого человека своя уникальная карта сновидений, поэтому относитесь ко своим снам очень внимательно, и будете вознаграждены. ♥

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ХС

Асия — по Каббале один из духовных миров, включающий в себя и наш материальный мир.

Воладор — он же летун (в кастанедовской терминологии) — существо, подавляющее человека и являющееся в некотором смысле его «хозяином». В христианской аналогии — бес, дьявол. Тем не менее, от этого «хозяина» можно избавиться.

ВТО — внетелесный опыт.

ВТОС — сновидение, в котором человек наблюдает и осознает свой выход из физического тела.

Дримхакеры — русское произношение английского выражения «Хакеры Сновидений».

Импринт — инородная вставка во что-либо (например, в сознание человека), то, что мешает нормально функционировать.

Индюльгировать — кастанедовский термин, означающий — ослаблять себя путем растраты свободной энергии через необоснованное сожаление, гордость, злость, осуждение, чувство собственной важности и т. д.

КК — Карлос Кастанеда

КОС — контролируемое осознанное сновидение.

КС — контролируемое сновидение.

Люцидник, люцид — *люцидный сон. Сон с некоторой долей осознания, «прозрачное» сновидение. Люцидник не является ОС.*

Матемагика — оккультная наука, изучающая магические аспекты математики. Не путать с нумерологией.

Ментал — ментальный мир. Одна из «тонких» сфер бытия.

Нагваль (нагуаль) — нематериальный мир по Кастанеде.

Неорган, неорганик — неорганическое существо. Существо из «другого» мира, с которым можно контактировать и взаимодействовать.

ОС, Осознан — осознанное сновидение.

Перепросмотр — кастанедовский термин, означающий выполнение определенных действий, предназначенных для возврата собственной утраченной энергии.

Плексусная система, плексусы — система упражнений, разработанная одной из ХС (Масяней). Выполнение данной системы в относительно краткие сроки вырабатывает у практикующего навык обращения со «вторым вниманием».

Просон — состояние сознания, когда сон и бодрствование переплетаются друг с другом. Обычно возникает при засыпании и пробуждении.

Пузырь (шар) восприятия — объем энерго-информационного потока, который сознание человека может нормально воспринимать.

Ригпа — это «состояние знания», присутствие чистого состояния осознанности.

СИ — Сергей Изриги, лидер хакерского движения.

Сигил — упакованное символическое выражение какой-либо информации, обычно графическое либо сокращенное до нескольких букв слово.

СОС — совместное осознанное сновидение. Сновидение, в котором участвуют несколько сновидящих, причем каждый осознает происходящий процесс.

Спрайт — не осознающий себя персонаж сновидения.

Тенсегрити — система упражнений, предложенная Кастанедой и направленная на возврат собственной утраченной энергии и постижения безмолвного знания без участия разума.

Тональ — весь мир объектов, который доступен описанию разума человека.

Точка сборки — то, что определяет восприятие. Сдвиг точки сборки — изменение восприятия.

Транзит — прямое соединение, путь, связь.

Трикс — хитрость, прием.

Фаервол, файербол — от английского выражения «огненный шар». Комок энергии, бросаемый, как правило, в сновидении в кого-то или во что-то для защиты или нападения.

Флаер — см. Воладор.

ХС — Хакеры Сновидений

Церемониалка — церемониальная магия.

ЧСВ — чувство собственной важности.

Эмиссар — существо из сновиденной реальности или, может быть, некий автономный психический комплекс, который проявляется в виде голоса, дающего советы. Считает своим долгом всячески опекать сновидящего, порой даже наяву.

Энигма — загадка, шарада, ребус.



NeuroSky®

Десятилетия исследований технологии считывания мозговых волн по цене ниже \$100



22

МЫСЛЕННЫЕ МАНИПУЛЯТОРЫ NEUROSKY® НОВОЕ СЛОВО...

В НАУКЕ

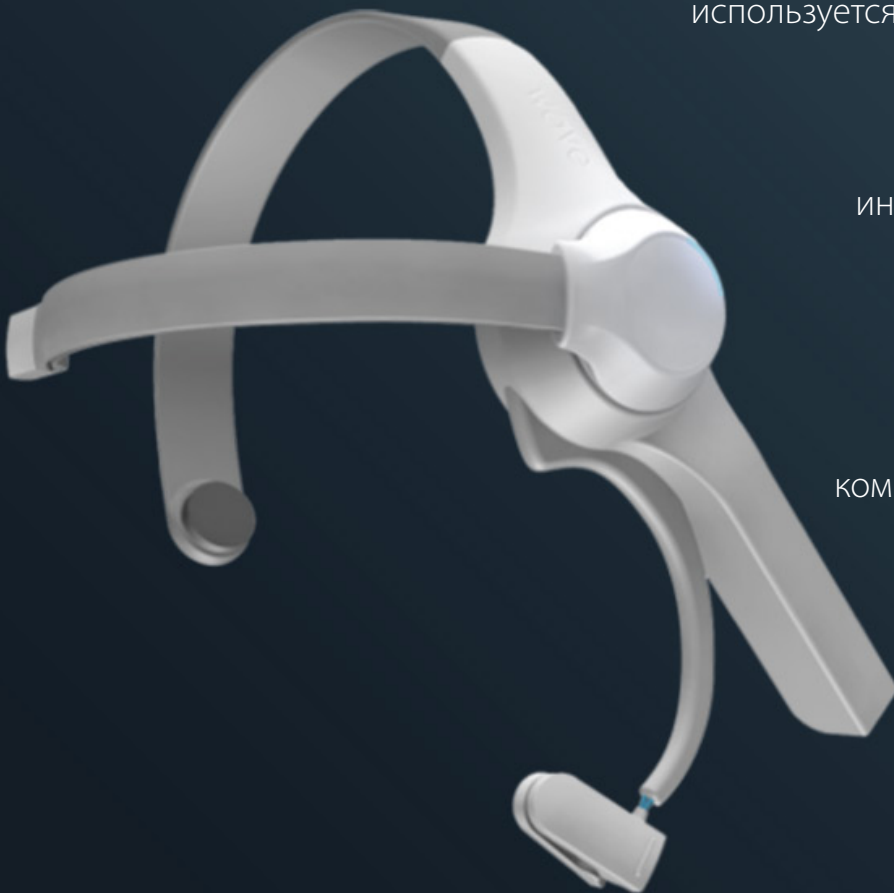
используется в более чем 300 исследовательских институтах по всему миру

В ТЕХНИКЕ

инновационная технология **TinkGear™** позволяет получать результаты ЭЭГ исследовательского качества

В РАЗЛЧЕНИЯХ

еще никогда взаимодействие с компьютером с помощью мыслей не было настолько доступным



www.neurosky.com



\$199.00

ээг сенсор + гарнитура
**NeuroSky
MindSet**

MindSet является флагманским продуктом NeuroSky. Это полнофункциональная ЭЭГ гарнитура, зарекомендовавшая себя более чем в 200 университетах по всему миру. ЭЭГ сигнал измеряется с помощью удобного сухого электрода. Данные, собранные с помощью этой системы выводятся в чистом виде (RAW), в виде ЭЭГ спектров (альфа-волн, бета-волны и т.д.), состояния внимания, и расслабленности, а также измеряется и анализируется качество получаемой информации. В придачу ко всему MindSet является высококачественной беспроводной гарнитурой

Характеристики

- Полноценная гарнитура
- Беспроводной (Bluetooth 2.0)
- Безопасный пассивный биосенсор
- 8 часов работы от аккумулятора
- Включает в себя бонус-диск с 10 приложениями
- Поддержка Windows XP / Vista / 7
- Поддержка Mac OS X 10.5.8, 10.6.x, 10.7.x

Измерения

- RAW ЭЭГ Сигнал (3-100 Гц)
- Уровень концентрации (внимание)
- Уровень расслабленности (медитация)
- Моргание глазами



\$129.00

мобильный ээг сенсор
**NeuroSky
MindWave Mobile**

Наилучшее решение для использования с мобильными платформами. Содержит в себе все функции MindSet за исключением функции гарнитуры. Работает от батарейки AAA, а не от аккумулятора и более доступна по цене. К тому-же поддерживает самый современный стандарт BlueTooth 3.0 для связи с любыми мобильными устройствами, будь то на базе Android, iOS или Windows Phone. Идеальное устройство для работы с мультимедиа. Позволяет получить совершенно новые ощущения от компьютерных игр, просмотра фильмов и прослушивания музыки.

Характеристики

- Легая и доступная
- Беспроводная (Bluetooth 3.0)
- Безопасный пассивный биосенсор
- 8 часов работы от батарейки AAA
- Включает в себя бонус-диск с 10 приложениями, плюс плеер MyndPlay
- Поддержка Windows и Mac OS X
- Поддержка Android, iOS, Windows Phone

Измерения

- RAW ЭЭГ Сигнал (3-100 Гц)
- Уровень концентрации (внимание)
- Уровень расслабленности (медитация)
- Моргание глазами



\$99.00

ээг сенсор
**NeuroSky
MindWave**

Наиболее простая но все такая-же мощная модель. Гарнитура объединяет результаты десятилетних исследований мозговых волн и помещает их в комплекте программного пакета по цене ниже \$100. Позволяет безопасно измерять уровень мозговых сигналов и следит за уровнем внимания студентов, когда они решают математические задачи, задачи на использование памяти и распознавания образов. В комплект включены десять приложений от развлекательных до серьезных образовательных. Используется в более чем 300 исследовательских институтах по всему миру.

Характеристики

- Легая и доступная
- Беспроводная (Bluetooth 2.0)
- Безопасный пассивный биосенсор
- 8 часов работы от батарейки AAA
- Включает в себя бонус-диск с 10 приложениями, плюс плеер MyndPlay
- Поддержка Windows XP / Vista / 7
- Поддержка Mac OS X 10.5.8, 10.6.x, 10.7.x

Измерения

- RAW ЭЭГ Сигнал (3-100 Гц)
- Уровень концентрации (внимание)
- Уровень расслабленности (медитация)
- Моргание глазами

СВЕРХГЛУБОКИЕ ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

В этой своей статье я хотел бы затронуть такую интересную тему, как *сверхглубокие осознанные сновидения*. К сожалению, на момент написания мне не приходилось самому совершать путешествие в сверхглубокий Онейрос, поэтому здесь будет представлена информация, которая была найдена в общедоступных источниках информации.

Как известно, попав в ОС всякий опытный онейронавт стремится закрепиться в нём и как можно больше увеличить его реалистичность. Однако можно ли повысить реалистичность настолько, чтобы это действительно ощущалось всеми пятью чувствами как реальность и чтобы при этом не приходилось постоянно бороться «против течения», например постоянно что-нибудь ощупывая, как это обычно приходится делать сновидцу для продления ОС? Чтобы мир вокруг был «как влитой», так же как наша реальность?

Оказывается, можно. В доступных источниках информации я нашёл три метода, как это осуществить.

МЕТОД ПЕРВЫЙ: СДВОЕННЫЕ ПОЗИЦИИ

Первый метод, о котором пойдёт речь, хорошо знаком последователям и внимательным читателям Карлоса Кастанеды. Он был хорошо описан в предпоследней главе книги этого автора «Искусство сновидения», где т.н. «арендатор» — существо, которому уже несколько тысяч лет, делится с Кастанедой своими секретами. Вот, что «арендатор» сообщила ему:

«Она начала шептать мне в левое ухо. Она сказала, что дары, данные ею нагвалям моей линии, связаны с тем, что древние маги обычно называли «сдвоенными позициями». Это, так сказать, начальная позиция, в которой спящий располагает свое физическое тело для сновидений, отражается в позиции, в которой он располагает в сновидении свое энергетическое тело для того, чтобы зафиксировать свою точку сборки в любом избираемом им месте. Две позиции составляют целое,— говорила она,— и магам древности пришлось потратить тысячи лет, чтобы найти наилучший способ взаимоотношений между любыми двумя позициями. У современных видящих,— продолжала она с усмешкой,— никогда не будет времени и условий, чтобы проделать всю эту работу, и мужчинам

и женщинам из твоей линии на самом деле повезло в том, что у них есть я, сделавшая им такие подарки. Ее смех зазвучал особенно хрустально. Я не совсем понял ее объяснения сдвоенных позиций. Я без церемоний заявил ей, что не хочу испытывать все это сам, мне достаточно знать о таких вещах как о интеллектуальной возможности.

— Что именно ты хочешь знать? — спросила она мягко.

— Объясни мне, что ты имеешь в виду под сдвоенными позициями, или начальной позицией, которую должен принять сновидящий в своем сновидении. Как ты укладываешься для сновидений? — спросила она.

— По-разному. у меня нет определенной позы. Дон Хуан никогда не акцентировал на этом моего внимания.

— Это сделаю я,— сказала она и встала. Она изменила позицию. Сев справа от меня, она зашептала мне в другое ухо, что в соответствии с тем, что знает она, поза для сновидения имеет первостепенное значение. Она предложила проверить это на очень утонченных, но простых упражнениях.

— Начни сновидеть, расположившись на правом боку, чуть согнув ноги в коленях,— сказала она.— Правило заключается в том, чтобы сохранить эту позицию и заснуть в ней. Затем в сновидении упражнение заключается в том, чтобы видеть во сне, что ты ложишься именно в этом положении и снова засыпаешь.

— Что это дает? — спросил я.

— Это делает точку сборки неподвижной, я имею в виду,— действительно неподвижной,— в каком бы положении она не была в момент второго засыпания.

— И что произойдет в результате этого упражнения?

— Полное восприятие. Я уверена, твои учителя уже говорили тебе, что мои подарки — это подарки полного восприятия.

— Да. Но я думаю, мне не совсем ясно, что означает полное восприятие,— соврал я.

Она не обратила на мои слова никакого внимания и продолжала рассказывать мне о четырех вариантах упражнения, когда



Фантас

Россия, Москва

<http://www.oneiron.ru>

погружение в сон происходит на правом боку, на левом, на спине и на животе. За тем о том, что в сновидении упражнение выполняется, чтобы приснилось второе засыпание в том же положении, в котором начался сон. Она обещала мне необычайные результаты, которые, по ее словам, невозможно предсказать.

Потом она еще кое-что рассказала мне о сдвоенных позициях. Суть ее объяснения сводилась к тому, что, к примеру, я сновиджу мой родной город, и мое сновидение началось, когда я лежал на правом боку и видел сон, что я заснул. Второе сновидение не должно быть обязательно сном о моем родном городе, но быть наиболее конкретным сном, какой только можно вообразить.

Она была уверена, что в своей практике сновидения я получал бесчисленное множество конкретных деталей, но заверяла меня, что каждая из них скорее всего была случайностью. Потому что единственным способом полностью контролировать сны является использование техники сдвоенных позиций.»

На форуме «По дорогам сновиденного мира» есть ветка, посвящённая этому методу, в которой участник Trans делится своими достижениями:

Смотрю значит длинный осознанный не управляемый сон и тут что-то прилег на диванчик. Следующий момент оказываюсь в сверхчетком ОС — открываю глаза. Я лежу на двуспальной кровати в спальне на левом боку. Постепенно встаю. В комнате немножко темно — свет не включаю, но притягивает свет струится через красивые шторы. Его вполне достаточно, он создает дополнительный реализм.

Встал уже на ноги, и с удивлением понимаю что не могу определить — я в ОС или просто что-то со мной не то (ощущение «чего-то не того» мне давало небольшое напряжение мышц под носом). Сейчас это для меня не явно, но это тогда мне это было единственным аргументом в пользу того, что сплю!

Я знал что всё равно не взлечу и не сделаю какой-то финт чтобы проверить подлинность окружающего мира, потому что ощущение реальности было

полнейшим. Ощущение целостности и четкости просто обдавало со всех сторон. Ощущение того, что ты вот именно здесь и нигде иначе, четкое определение себя в пространстве.

Вспомнил Хенаро когда тот не мог ничего есть, и пошел на кухню (это был не мой дом кстати) отщипнул хлеба, сразу побоялся глотать (мало ли что?) подержал во рту (ощущения нормальные) потом проглотил. Всё реально... На кухне тоже был полумрак, но не такой как обычно во сне — обычно он вызывает у меня сильную неопределённость, а здесь — уют, что ли? Отодвинул плотные занавески, и открыл дверь на балкон — обдало холодным влажным ветром. Поёжился... Глаза немного зажмурились от резкого перепада света — на улице было очень ярко. На бетонном полу на балконе лежал совсем не подозрительный снежок. Морозный ветерок врываясь с улицы создавал ощущение морозного дня и резко холдил переднюю часть тела. Справа занавеска тоже очень реально ко мне прикасалась. Я оперся на дверной косяк и какое-то время в замешательстве глядел на улицу. Ну, думаю, встрял... пронеслось что «наверное попал в сновидение наяву» (начитался как раз Флоринды Донер) или ещё куда... Тогда о сдвоенных позициях даже не подумал. Закрыл дверь, развернулся — в комнате ни одна деталь не изменилась, да и так же тепло и полумрак.

Но четкость и реальность убивает. Всё настолько реально, что невольно веришь, что в этих позициях ТС стопорится и ты создаешь новую реальность. Главное проверка «сон-не-сон» заключается в выявлении чего-то не похожего на реальность, к примеру какой-нибудь слишком твари или необычно зелёной машины (покрашенной к примеру полностью в зелёный цвет). НЕТ НИКАКОЙ СПЕШКИ. Всё происходит спокойно и тихо и времени завались. Чистота мыслей абсолютно идентична как и не в сонном состоянии.

МЕТОД ВТОРОЙ: ПРИНЯТЬ СОН КАК РЕАЛЬНОСТЬ

На второй метод я наткнулся во время чтения книги «Личные опыты — Школа внетелесных путешествий» Михаила Радуги. Вот фрагмент из интересующего нас опыта:

«Таким образом я попал в фазу с довольно неплохим первичным углублением. Реалистичность и осознанность были не выше среднего показателя, однако дальше я углубляться

привычными методами не стал, так как хотел испробовать новый. Решил попробовать поменять восприятие своего сознания, как бы заставить себя думать, что фаза, в которой я нахожусь, на самом деле, реальность. И как только я действительно на несколько секунд задумался над этим, вся окружающая обстановка фазы стала настолько реальной, что это даже вызвало во мне замешательство, что привело меня к фолу. Но я решил продолжить попытки и на следующую ночь повторил этот «перенос» самопознания в фазе. Опять буквально за несколько секунд мир фазы стал сверхреалистичным, но это не всё. Я настолько увлёкся этим процессом, что буквально практически потерял связь со своим настоящим телом, что вызвало во мне вполне резонный страх не вернуться. Хотя я и понимал, что вернусь всё равно, однако в фазе часто эмоции сильнее разума. Мне потребовалась около минуты чтобы начать ощущать свое настоящее физическое тело и суметь возвратиться.»

И комментарий Михаила Радуги: «ДОАнко досотупно объясняет, почему в снах неизбежно возникает в самых глубоких сатдиях фазы, я пока не могу. Проблема еще в том, что ты не можешь в них оказываться каждый раз. Это происходит редко, и каждый раз ты не можешь контролировать свои эмоции».

Еще раз отмечу. Что это не простая гиперреалистичность. Это нечто более глубокое и серьезное, что еще предстоит изучить. Вполне вероятно, что какая-то опасность там действительно может быть. Раз уж себя проявляют инстинкты даже у подготовленных практиков.

МЕТОД ТРЕТИЙ: «НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЕ»

Этот метод описан в ветке на Dreamviews участником Pyramis. Вот что он пишет:

Это просто: не делайте ничего. Именно так. Ничего не делайте. Как только осознанный сон был стабилизирован с помощью техник, которые вы для этого используете, не поддавайтесь искушению создать какую-либо фантазию. Вместо этого, просто игнорируйте людей или события, происходящие вокруг вас, сражающиеся за порцию вашего внимания. Каким бы захватывающим, интригующим, страшным или отвратительным не было сновидение, просто спокойно игнорируйте всё. Вы — осознанный сновидец. Ничто не может вам повредить, а значит ничего не может вас заинтересовать.

К вам будут подходить люди с великолепными предметами, вкусной едой, опасным

оружием или с прекрасным обликом. Не обращайте на них внимания.

Вместо этого, пожелайте, чтобы они ушли (если вы можете сделать это не отвлекаясь) и просто спокойно сидите, где вы есть. Что я люблю делать в это время — это смотреть на землю, или на скамейку, или на то, где я нахожусь. Дотроньтесь до неё. Проведите по ней своими пальцами. Почувствуйте, насколько она реальна. Обратите на ощущения. Постучите по ней и обратите внимание на то, что звук от этого ровно такой, какой должен быть. Когда вы уже полностью спокойны, посмотрите вверх. Если вы снаружи, посмотрите на деревья. Обратите, как мягко покачиваются они на ветру и как свет просачивается сквозь их кроны именно так, как должен. Слушайте. Вы, наверное, слышите доносящееся откуда-то пение птиц. Вы можете увидеть одну или несколько, летящих в небе. Вы можете услышать шум дороги вдалеке. Вы можете увидеть самолёт далеко в небе. К этому времени, после нескольких моментов спокойного, дистанцированного наблюдения за основными составляющими мира вокруг вас, вы заметите, что он стал совершенно и полностью реальным. Нет обычной сновиденной размытости, нет какой-то заметной разницы между миром, который вы наблюдаете и тем, что вы обычно называете реальным миром. Попробуйте свои проверки на реальность. Они работают так же как и в реальном мире. То, что вы будете теперь делать, зависит от вас. Проснуться из этого состояния может быть сложно. Постарайтесь не пугаться — это произойдёт.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здесь было представлено три метода по достижению сверхглубоких осознанных сновидений. Однако в данном случае судя по всему важен не столько сам метод, а сколько уверенность в том, что его использование сильно углубит состояние. Ведь в осознанном сне практически любые мысли сразу превращаются в материальную действительность и если вы уверены в том, что находитесь в сверхглубоком ОС, то мозг всеми силами постарается, чтобы сон соответствовал данному убеждению.

Что удивительно данный факт работает и в жизни, когда мы в чем-то твердо уверены, как правило именно так и происходит, поэтому еще раз стоит подчеркнуть важность контроля за своими мыслями. Это пригодится не только в осознанных сновидениях, но и для достижения куда более важной и полезной вещи, а именно — осознанной жизни. Поэтому желаю вам удачи и успехов на данном пути.

Всегда ваш Фантас. ↓



Ярослав Бачурин

Украина, г. Краматорск
<http://www.myspace.com/yaroslavbachurin>

фрагмент постера кинофильма «Начало»

ПУТЕШЕСТВИЕ В НАЧАЛО ВРЕМЕН



ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

Первая ваша осознанная встреча с иной реальностью может быть, как намеренной, так и спонтанной. Моя первая встреча была намеренной, причем случилось это напрямую, после короткого провала сознания при засыпании. Я ощутил, как скатился с кровати и больно ударился об пол. Не понимая, что случилось, взобрался обратно на диван и посмотрел на свое отражение в зеркале. У меня внезапно появилось ощущение, что что-то происходит, чувствовал себя немного странно. То, что случилось дальше, повергло меня в шок и заставило пережить коктейль сильнейших эмоций: ужаса, страха, удивления, любопытства и восторга!

Посмотрев на свое тело, обнаружил, что его нет! Я оказался в некотором ступоре. Не было сомнений, что я в своей настоящей комнате: стены, мебель, люстра, телевизор, мельчайшие детали, даже мое отражение в зеркале, все было настоящим. Но тела не было. Поняв, что у меня получилось войти в иное пространство, в иное измерение, я начал исследования. Помахал себе рукой в зеркале. Было занято наблюдать за тем, что в зеркале отраженные руки есть, а на самом деле руки нет! Я чувствовал себя младенцем, который осваивает новый мир.

Затем внезапно все мое существо начало резко сжиматься до размеров точки. По восприятию я находился в этом сжатом состоянии несколько минут. Откуда не возьмись, появился звук белого шума, будто кто-то переключал радиочастоты. Музыка чередовалась с шипением, которое постепенно превратилось в громкий неприятный гул. В итоге воцарилась тишина. Я стал прилагать усилия, но не мог сдвинуться с места. Меня посетила мысль, что я умер! Чем больше желал вернуться назад, тем более тщетными были мои попытки. Невообразимая тоска и отчаяние внезапно полностью охватили меня. В данный момент я действительно оценил свою повседневную жизнь. Мне искренне захотелось вернуться!

И это случилось! Я вернулся! На тот момент это походило на возвращение души в тело. Я метался по квартире, ругаясь матом, восторг от пережитого переполнял меня... Опыт этот побудил меня начать активные исследования измененных состояний сознания, выйти за рамки обусловленностей. Отныне мои представления о мироздании изменились навсегда!

МОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В НАЧАЛО ВРЕМЕН

Прошло уже много времени, с тех пор как я впервые прикоснулся к иной реальности. За это время я превратился в активного исследователя измененных состояний сознания. Я наблюдал! Наблюдал за своим состоянием, как во сне, так и наяву. Ключом к этому явилась моя осознанность. Выводы из аналитики моих невероятных приключений ломают все Ваше отношение к действительности.

Вашей реальности больше нет. Все это фикция, ложь! Вы не можете поверить в это. Мне было так же сложно поверить, как и Вам. У Вас останутся сомнения и после прочтения данной статьи, так как словами невозможно выразить непосредственный опыт. Даже если у Вас и будет подобный опыт, Вы ни за что не придете к выводу, что в сути своей повседневная реальность есть сновидение. Ваш ум найдет кучу аргументов против этого, так как это слишком большая перемена. В реальности много участников, оттого реальность не такая текучая, как сновидение, возникает фиксация внимания многих существ и даже растений. Если бы в мире не было ничего и никого, и были бы только Вы, это бы и было сновидение. Внимание не прицеплено, сознание свободно.

Люди все разделяют на то и это, и еще что-то. Жизнь, сон, смерть... Они спорят про астралы, внетелесные переживания, фазы... Мир — это сновидение, тогда снимаются все вопросы. Иллюзия чего-то Вашего, родного разрушена, тогда любое измененное состояние сознания способно стать Вашим родным! Вы сознание, которое прикреплено к данному твердому миру, сознание, которое способно находиться

в измененных состояниях. Тогда Вы нераздельны со всеми проявлениями бытия, тогда Вы сами являетесь единым проявлением божественного бытия!

Дроснулся рано утром и снова начал засыпать, параллельно созерцая темноту, пространство перед глазами. Через некоторое время ощутил, что я не наблюдаю, а нахожусь в этой темноте, именно в том пространстве перед глазами. Где-то позади комната. Тут оказался на полу, на полу иной реальности.

Зрения не было, мне оставалось ощущать пол и всматриваться в темноту. Точно знал, что зрение появится, глаза не стоит открывать, и оно мгновенно появилось. Я начал углубляться в пространстве с полным осознанием того, для чего это делаю. Вкладывал намеренье создать гиперреальное пространство, оно преобразилось на глазах. Однако я совершил ошибку, вспомнив, что не стоит вспоминать о теле. Меня вернуло обратно. Случилось несколько возвращений: я просто вспоминал о теле, терял осознанность или открывал глаза, ругаясь на самого себя, но каждый раз мне удавалось снова и снова «вылезать из тела». Каждый новый «выход» сам по себе был глубже и осознанней предыдущего. Я достиг той глубины состояния, в которой уже можно было осуществлять намеченный план действий.

Находясь по-прежнему в квартире, обещал ее комнаты в поисках доктора, который провел бы необходимые процедуры оздоровления позвоночника и спины в целом. Я заранее нашел в Интернете отличного специалиста, фото, имя, отчество... Позвал громко его по имени,

но он не приходил. Я был откровенно расстроен, что не смог его найти. Вылетев сквозь окно на улицу, про себя отметил, что летаю отлично. На улице ночь, ощутил прохладу, реальность абсолютно стабильна. Я озадачен, куда бы направиться: в поисках доктора или же в космос к звездам, которые находились у меня над головой. Никогда раньше не был в космосе, а он вон — вверх. Полетел ввысь, закрывая глаза и концентрируясь на перемещении к звездам, почувствовал ускорение и завис. Благодаря звездам, вспомнил про второй пункт плана: отправиться в начало времен, в момент большого взрыва, с которого, якобы, все началось! Полет к звездам был прерван. Через мгновение, будто за шиворот, меня понесло неизвестно куда. Я уже не контролировал процесс, но полностью осознавал его. Я предвкушал красоту, которую сейчас увижу...

Однако вместо этого, я (как тело и, собственно, личность) начал растворяться. Я не увидел красочных и ярких завихрений, вместо этого я наблюдал, ощущал бесконечное пространство белого цвета и растворяющуюся дымку, будто я точка в огромном, бескрайнем, пустом, стеклянном шаре. Я стал бесконечной пульсирующей энергией, одновременно мог наблюдать во всех направлениях. Шел процесс трансформации, будто бы я движусь через эту начальную точку, и, проходя через нее, ощутил, как ово это находится вне пространства, вне времени. Коктейль вне человеческих эмоций всецело поглотил все мое существо!

Мне сложно это толком описать, да и вообще это невозможно сделать! Я хотел увидеть процесс рождения всего, а в итоге ощутил его! Такого никак не ожидал, уже не было ни мыслей, ни удержания состояния, ни собственного «Я». Это уже был не я, не человек, а скорее ощущение процесса, движение через процесс, сам процесс.

Постепенно преобразование завершалось. Я начал чувствовать возвращение в тело, будто бы сознание материализовалось в нем. Возникли красочные эффекты. Я проснулся и услышал прекрасную музыку, которая доносилась из наушников, подключенных к мобильному телефону. Положил телефон вместе с наушниками на подоконник. Ухмыльнулся в сторону окна с мыслью: «А недавно я пролетал сквозь тебя!». Хотел выключить мелодию,

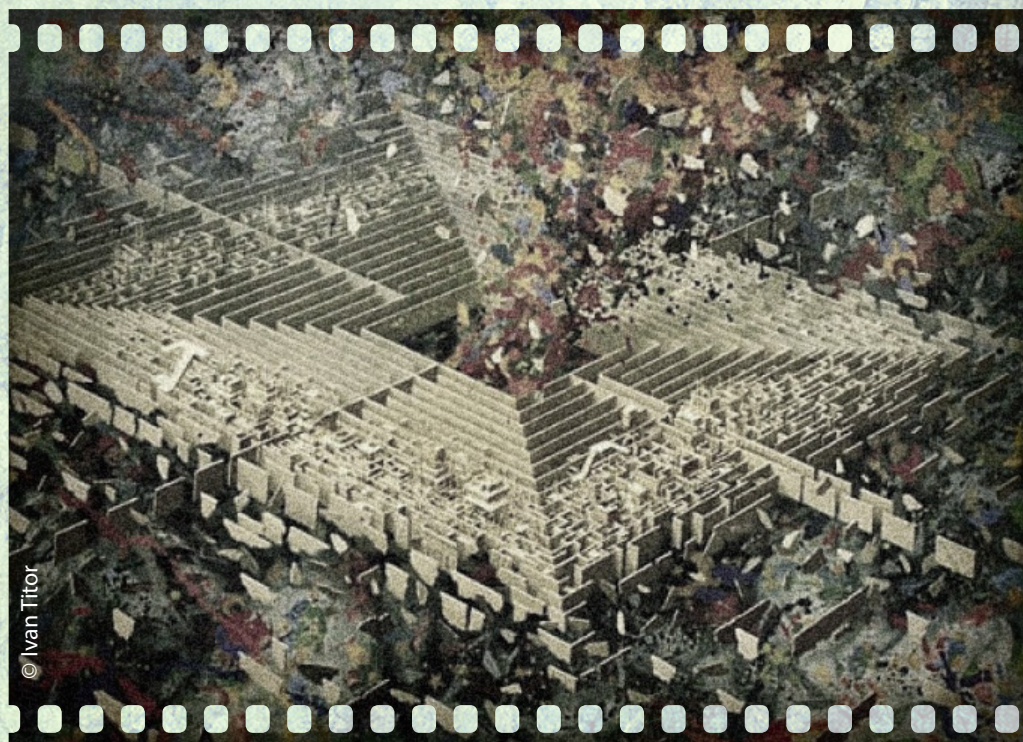
но трз на телефоне не реагировал. Я, как всегда, внимательно осмотрелся. Пошел в ванную, в голове восторг и мысли о моих недавних путешествиях. Включаю свет, он не горит. «Наверно лампа перегорела», — нажал рядом на коридорный выключатель (в коридоре свет был включен), свет не погас. «И почему я один в квартире? Может, я не вернулся». Мысль о том, что я не вернулся, на тот момент казалась наивной, я скорее был готов найти объяснение сломанным выключателям.

Подчеркиваю, что я умею определять, в какой реальности в данный момент нахожусь. Со мной уже случались и ложные пробуждения, и даже такие глубокие состояния, где испытываешь страх оттого, что просто не вернешься, настолько все было реальным... но данный опыт был особенным! Здесь я четко отдавал себе отчет в том, что нахожусь в своей реальности. В то же время, стоял, что дурачок, не понимая, что происходит. Пошел пробовать выключатель на кухне, дергая его туда-сюда, проговорил — да включайся же ты! И он включился... Побежал к мобильному телефону, музыка продолжала играть. Мне удалось ее выключить, проговорив словесную команду: выключайся! «Значит, в этом мире механизмы работают по словесной команде». Вернулся обратно к кухонному выключателю, начал выключать / командовать, смотря в сторону кухни, но ничего не менялось. Оказалось, надо командовать, смотря на тот объект, на который воздействуешь. Нажать, да еще и лично попросить. Не смотря на всю очевидность того, что я в иной реальности, тогда я не мог на 100%

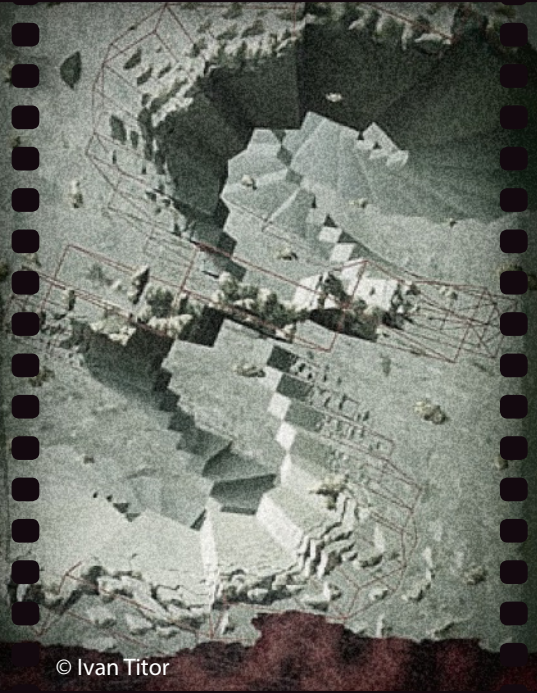
в это поверить, были частые сомнения, раздумья и оправдания.

«Я что — прошел через портал-точку и материализовался в параллельной вселенной? Я же уже в теле, удержание состояния не делаю, весьма эмоционален, в то же время могу стоять спокойно рассуждать, но что с выключателями творится? Наверное, дома что-то поменялось..., а если не дома, и домой никогда не вернусь? ...» Раньше испытывал страх не вернуться, а тут... «Ну ничего, тут только надо командовать механизмами, а в остальном тоже самое». Сама легкость, с которой я отказался от своего мира в угоду этому, меня поразила. «А что на улице? Наверняка, есть еще отличия... Может я вообще с ума сошел?» Сама возможность вот так свободно, без последствий, вольно рассуждать меня поразила. Восприятие пространства было настолько стабильным и четким, что у меня сформировалось представление о том, что я попал в другой материальный мир. Да что там пространство, самоощущение было целостным, более чем реальным. Будто мое тело там, в моей родной реальности, исчезло и телепортировалось в этот странный, но не менее твердый мир!

Я в своей квартире, видимых опасностей нет, надо успокоиться и решить, что делать дальше, как все-таки вернуться назад. Отправился на кухню заварить чай. Поставил чайник, приказав конфорке гореть, подпалив ее. Я продолжал исследовать этот мир, разглядывая обои на кухне, детали кухонной мебели. Я чувствовал себя как дома, но находился совсем не дома. Захотелось в туалет, и как бы это комично



© Ivan Titov



© Ivan Titor

28

не выглядело, но именно оттуда меня телепортировало в кровать повседневности. Потемнело/посветлело. Все! Осознанность ни на каплю не прервалась, и ощущения в теле, не считая его положения, практически не поменялись! Сознание просто и естественно переместилось из одного материального мира в другой!

Весь день я находился в исключительно повышенном эмоциональном состоянии, особенно легко удавалось наблюдать за мыслями, отключать лишнюю болтовню, что очень полезно для практики. Этот опыт дал возможность прочувствовать нечто, что мученым физикам вряд ли удастся измерить. Может, стоит искать ответы не вовне, а внутри?

Считаю, что случилось мега крутое углубление состояния, процесс которого неопишущим. Я вспомнил про мои ранние углубления через туннели, ячейки, зеркала, после которых я оказывался в других реалистичных мирах. Однако углубление через точку большого взрыва дало качественно революционный результат, который ошеломил меня материальным пространством, возможностью мыслить и рассуждать как в повседневной действительности, задумываться без последствий. Не было опасности просыпания, я был словно материализован в той действительности!

Данный опыт — это полный отрыв от тела, крайне глубокое ИСС. Меня буквально телепортировало, утащило в иную реальность! Реальность, которая также материальна, как и наша! Реальность, которую нам только предстоит познать!

«Я», как сознание, будто переместился в параллельную вселенную. Это заставило

меня задуматься о правильности теории Эверетта. В Эвереттовской «многомирной» Вселенной каждое новое событие возможно, вызывая разделение Вселенной.

Число возможных альтернативных исходов равно числу миров. К примеру, водитель машины видит выскочившего на дорогу пешехода. В одной реальности он, избегая наезда, гибнет сам, в другой попадает в больницу и остается живым, в третьей гибнет пешеход. Число альтернативных сценариев бесконечно. Бесконечно и число вариантов включения, выключения механизмов, декораций пространства, стабильности самого пространства...

В обычном бессознательном сновидении Ваше сознание болтается по иным мирам. Вы этого не помните, так как свет Вашего сознания тусклый, Вам не хватает осознанности, бдительности. Чем осознанней сновидение, тем ярче мир сновидения. Чем глубже Вы идете в Вашей осознанности, тем более Вы будете стабильны в ином мире. Можете назвать это иной реальностью, каким-то астральным уровнем, параллельной вселенной, суть не изменится. Абсолютная реальность многогранна, и Вы своей осознанностью, словно, наводя фокус объектива фотоаппарата, способны подсвечивать ее грани!

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ КАК ВО СНЕ, ТАК И НАЯВУ!

Я даю Вам исключительно эффективные техники для осознания себя во сне. Это древнейшие индийские техники. Вы можете считать их истинными или ложными, но запомните одно, что это просто техники, приемы для осознания себя во сне. Вы постоянно видите сны, и не только ночью, не только во время сна; вы имеете сновидения весь день. Это главное, что надо понимать. Когда вы бодрствуете, вы все еще во власти сновидений. Во сне вы их легко ощущаете, поскольку нет дневной деятельности; в этой ситуации, возможно, увидеть и почувствовать внутреннюю деятельность. Когда вы встаете по утрам, сновидения продолжают внутри, в то время как вы начинаете действовать снаружи. Процесс деятельности просто подавляет сновидения. Сновидения здесь!

ТЕХНИКА 1: «ВСЕ ВОКРУГ — СОН»

Действуйте и ведите себя так, как будто весь мир просто сновидение. Что бы Вы ни делали, помните, что это сновидение. Во время еды помните, что это сновидение. Во время ходьбы помните, что это сновидение. Пусть во время бодрствования ваш ум непрерывно помнит,

что все является сновидением. В этом причина того, что мир называется майей, иллюзией, сновидением.

Обычно Ваше внимание фиксировано на восприятии повседневности, как реальности. В сновидениях эта фиксация остается. Вот почему Вы не осознанны в своих сновидениях. Для Вас они продолжают быть реальностью. Вы полностью отождествляетесь с ними. Проснувшись, между Вами и сновидением возникает некоторый промежуток, теперь Вы смотрите на него со стороны, Вы не отождествляетесь с ним, а осознаете, что это было сновидение. Не отождествляйтесь с повседневностью, смотрите на нее со стороны, как на сновидение. Делайте это осознанно, не для галочки, тогда Ваши сны станут более ясными, Вы будете способны осознавать себя в своих снах.

ТЕХНИКА 2: «Я ЕСТЬ РЕАЛЬНОСТЬ»

Когда вы идете, вспоминайте: «Я есть». Пусть ходьба будет здесь, продолжайте идти, но постоянно фиксируйте себя на напоминании о себе, что «я есть, я есть, я есть». Не забывайте этого. Пусть это «я есть» будет постоянным фактором вашей осознанности. Если весь день вы сможете вспоминать, что Вы есть, то это также проникнет в Ваш сон. И когда Вы будете видеть сны, Вы непрерывно будете помнить, что Вы есть. Если в сновидениях Вы сможете вспоминать, что Вы есть, то внезапно сновидение станет просто сновидением. Тогда сновидение не сможет обмануть Вас, тогда сновидение невозможно будет принять за реальность. Это определенный механизм: сновидение воспринимается как реальность, потому что Вы не вспоминаете о себе; Вы опускаете «я есть». Если нет напоминаний о самом себе, то сновидение становится реальностью. Если напоминание о себе имеется, то реальность, так называемая реальность, становится просто сновидением.

Освоив техники, объедините их в одну: «Я есть реальность, мир — сновидение». Осознавайте себя как реальность, а мир, как сновидение. Однако помните про физические и социальные законы мира повседневности. Будьте бдительны! Если Вы честно выполняете технику, Вы избавляетесь от многих психологических проблем и обусловленностей. Вы больше не придаете избыточного значения тем или иным событиям, проблемам, ссорам. Теперь Вы более спокойный, более осознающий. Теперь Вы единственно объективная реальность, которая может управлять как дневными, так и ночными приключениями. ☞



НАЧАЛО

ПАПРИКА

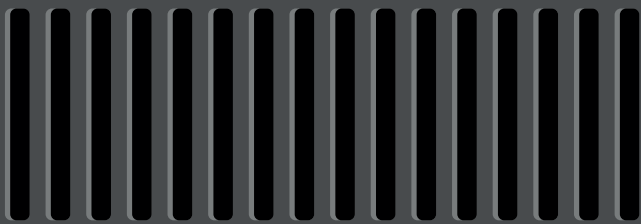
КЛЕТКА

ПРОБУЖДЕНИЕ ЖИЗНИ

НАУКА СНА

СПОКОЙНОЙ НОЧИ

ВЕЧНОЕ СИЯНИЕ ЧИСТОГО РАЗУМА



КАК ЭТО БЫВАЕТ?

По материалам сайта
<http://www.aing.ru>

«ПРИЧАЛЬНЫЙ ПОРТАЛ»

Олег Кудрин, Москва, менеджер

Проснулся. Было еще темно, сходил «до ветру», посмотрел на часы: 4.15 ночи. Лег в кровать на левый бок, закрыл глаза и... Такое впечатление, будто что-то светит мне в глаза. Я отдаю себе отчет: такого не может быть: время ночное, а из бодрствующих только я. В квартире больше никого нет, не считая спящей рядом супруги. Между тем свет все усиливался. Возник легкий страх, вместе с любопытством — а что же будет дальше? А дальше становилось все ярче и ярче, я почувствовал опасность, но вместе с тем инстинкт исследователя брал верх. Я понимал, что происходит что-то необычное, ведь такого не может быть. Свет неизвестной природы режет глаза, ввозь закрытые веки! Потом сама собой пришла мысль: «Меня проведут», и последняя мысль: «Пойду до конца».

В следующее мгновение я оказался в небольшом прямоугольном помещении с приглушенным светом. Вдоль стен находились уступы, на которых можно было сидеть. На одной из стен были круглые, диаметром около метра, иллюминаторы. Посмотрев в них, я понял, что нахожусь в глубоком космосе. За пределами помещения, в котором я себя обнаружил, шло грандиозное строительство. То, что я увидел, не могло иметь места в самых запредельных фантазиях в обычной земной жизни. Это была ферменная конструкция, причем элементы ее не имели логической структуры и издали были похожи на птичье гнездо. Конструкция представляла собой сдвоенную трубу таких колоссальных размеров, что диаметр только одной из этих труб можно сравнить с диаметром стадиона. Вокруг этой конструкции сновали и суетились небольшие космические корабли, видимо выполняя какую-то работу.

«Это причальный портал» — прозвучал ответ в моей голове. Я обернулся: в дальнем углу помещения сидела красивая девушка, одетая вполне по-земному — в юбке и пиджаке. Очень странно, она напоминала одну известную эстрадную певицу, хотя сходство было неполным. Эта особа была намного интереснее.

Единственный вопрос, который меня занимал в те времена, я сформулировал бы так: «что есть пустота, о которой говорят буддийские учителя»? И я этот вопрос задал этой миловидной особе. Почему-то ни

о чем другом я и не подумал, да и к тому же я женат. Однако вопрос мой прозвучал, а за ним последовал ответ...

То, что я испытал не имеет аналогов в обыденной жизни, мало того, эти ощущения невозможно выразить словами — просто в языке людей не существует таких понятий, но я попробую. Это было похоже на следующее: меня как будто вывернули наизнанку, причем все то, что было снаружи, оказалось внутри меня, то есть звезды, галактики, иные миры, вообще вся материальная вселенная. И это все сжалось до таких крохотных размеров, что могло бы поместиться в игольное ушко. А я, находясь снаружи этой материальной вселенной, смотрю на нее одновременно со всех сторон, причем у меня не сотни миллионов глаз, а я одно большое поле, занимающее пространство вокруг этой сжавшейся вселенной, способное визуальнo охватить ее целиком! Сам же я бесконечен, не имею границ во времени пространстве. Вокруг абсолютная безмолвие, и это безмолвие — я сам. Созерцая свою вселенную, пришел к осознанию того, что усилием мысли могу превратить ее в ничто. Следующая мысль: «Но тогда нечего будет созерцать?»

После этого меня стало, как в бородку, собирать с периметров моей вселенной, сватывая внутрь ее, затягивая все глубже и глубже, пока я не оказался на кровати, на которую прилег, после того как сходил «до ветру». Это видение настолько меня потрясло, что я уже не мог спать, мне просто захотелось побежать на улицу и прыгать от радости и восторга. Мне захотелось всем рассказать о своем опыте, просто поделиться, но я понимал, что меня прирут за шизофреника.

В общем, так я и жил с тех пор, вспоминая то яркое переживание и храня его в глубинах души, буквально каждый день мечтаю и надеюсь пережить подобное еще раз.

«ПОХИЩЕНИЕ»

Михаил Радуга, Новосибирск, исследователь внетелесного феномена

Это был обычный, ни чем не отличный от других день. Я лёг спать с чувством зря прожитого дня. В постели, как обычно, долго не спал, размышлял на совершенно разные темы. Незаметно, как это всегда бывает, уснул.

Неожиданно проснулся. В пробуждении не было ничего необычного. Однако сразу понял, что не все в порядке. Чувствовал себя очень бодро, хотя была середина ночи и должно было клонить в сон. Сознание было абсолютно ясное. И было что-то еще...

Внезапно, прежде чем успел определить ещё что-либо необычное, меня вдруг осенило. Меня забирают, похищают ОНИ! Я это просто знал, твёрдо знал. А происходящие далее события это для меня доказали окончательно.

Появилось чёткое ощущение, будто через меня проходит сильнейший ток, который не причинял боли, но заставлял вибрировать каждую клетку тела. И, самое главное, я совершенно не мог шевелиться, что, возможно, и вызвало мысли о «похищении». Усиленно пытался двигаться, но моргания глазами, ничего не выходило...

Мысленно просил «инопланетян» отложить моё путешествие на другой раз, а то сейчас у меня как-то нет настроения и желания, но в другой раз все будет в порядке. Одновременно проклинал себя за слабость характера, ведь такие вещи происходят далеко не каждый день, а они могут меня послушать и не забрать, а другого раза может не быть. Лежал на боку лицом к стенке, не видя комнаты целиком. Я не надеялся кого-либо увидеть в самой комнате, потому что решил, что они делают это как-то дистанционно со своего корабля, но при этом непременно слышат все мои мысли. Но, похоже, мое настроение их не особо интересовало, ведь стал чувствовать, как меня потихонечку приподнимают над кроватью.

Мое сердце было на грани разрыва. Еще более лихорадочно стал просить их повременить с моими делами, чуть ли не умоляя их. И, к моему удивлению, они меня послушали. Также осторожно, как был поднят, меня тихонечко положили на место. Моей радости не было предела. Было ощущение, будто мне заново была дарована жизнь. Из моих легких с наслаждением вышел вздох облегчения.

не успел насладиться своим счастливым спасением, как меня снова подняли и уже без остановки с решимостью понесли к огню. При этом, я оставался в том же положении, в котором лежал. Координата тела тоже не менялась.

В последних, отчаянных попытках пытался шевелиться. Но единственное, что мне удалось, это неожиданно схватить частично освободившейся правой рукой край одеяла, когда уже почти отлетел от кровати. Однако у меня создалось впечатление, что одеяло весит целую тонну, поэтому его пришлось выпустить из руки. В этот момент понял обречённость своего положения. Больше возможностей спасения не было. Тут меня заинтересовал один немало важный момент, который позволил немного приглушить страх.

Дело в том, что меня перемещали ногами к окну, но я видел, что оно закрыто. Мне стало интересно, каким образом меня выташат наружу. Всё было совершенно реально, и мне не хотелось испытывать болезненные ощущения, когда мной будут выбивать окно. Но я знал, что такого не будет. Ведь они, должно быть, находятся на таком уровне развития, на котором можно сделать так, чтобы мне не пришлось испытывать неприятных ощущений и окна при этом остались целы. Когда стал полетать к окну, закрыл глаза, чтобы лучше ощутить новое ощущение, и чтобы их не повредить (почему-то казалось, что они могут пострадать). Однако я почти ничего не почувствовал. Только некая практически неощутимая плоскость прошла сквозь тела с ног до головы.

Открыл глаза. Я находился на уровне третьего этажа напротив моего окна. На небе не было ни одного облачка, поэтому оно было усеяно яркими звездами. Положение, из которого мне пришлось их наблюдать, давало им некую особую прелесть — то ли просто на них смотреть стоя на земле, то ли зависнув высоко в воздухе — это разные вещи. В это время полностью поборол страх, ведь другого выбора не было. Решил провести это испытание с пользой. Я был даже рад, что меня не послушали и силой вытащили из кровати, иначе я бы никогда на это не решился самостоятельно. Страх настолько исчез, что я полностью расслабился и даже посетовал на холод, ведь на улице осень и явно отрицательная температура, а я в чём мать родила. Только я приготовился к встрече с вездесущим разумом, как неожиданно вскакиваю с кровати уже у себя в комнате.

У меня не было сомнений в том, что это был не сон, потому что таких реальных снов

не бывает — это было ясно. Также у меня не было сомнений, что меня только что похищали инопланетяне. А своё внезапное пробуждение в кровати объяснял стёртость отрезка моей памяти, в котором были записаны дальнейшие события, которые происходили после того, как вылетел на улицу.

Только по прошествии около двух лет, я понял, что инопланетяне были не причём. Именно этот опыт определил то, чем я занимаюсь теперь.

«ТЕЛО»

Оксана Рябова, студентка.

Мой глубокий утренний сон, как мне казалось, был прерван сильными ощущениями неудобства и легкой боли в онемевшей левой руке, закинутой за голову во время сна. Возникло желание избавиться от этих ощущений. Я вытянула онемевшую руку прямо перед собой и открыла глаза. Но физической руки перед ними не увидела, хотя четко ее там ощущала и могла сжимать и разжимать пальцы и сгибать руку в локте. Все это привело меня в некое замешательство. Четко понимая, что в обычном физическом мире такое происходить не может, я решила, что это очень реалистичный сон и для того, чтобы проснуться, нужно просто закрыть глаза и напрячь мозг с желанием пробудиться. За мыслью последовали действия. И через очень короткий промежуток времени я, открыв глаза, подумала, что наконец проснулась.

Передо мной была повседневная реальность, которую я постоянно наблюдаю после пробуждения: через большое окно льется солнечный свет на кровать, стоящую в центре комнаты; рабочий стол и стул, стеллаж с научной литературой, шкаф с одеждой. Все как всегда. И этот среднестатистический выходной, которых у меня больше, чем дней в неделе, я решила потратить на спокойный, размеренный отдых.

Я села в кровати, облокотилась на согнутые колени, и, зажмурившись, наслаждалась падающими на меня лучами майского солнца. Было тепло и легко. И я чувствовала, как умиротворение разливается по моему телу каким-то неземным сладким нектаром. Я обернулась назад. И вдруг состояние релакса резко сменилось холодом и дрожью, умиротворение превратилось в жуткий страх — мое тело лежит позади меня! Паника. Я смотрю на руки, которые чувствую, но не вижу их перед собой, они мирно лежат на кровати вдоль тела. Я трогаю их и ощущаю бархатистость кожи, какой я не ощущала физическими руками. Я пытаюсь вернуться в тело. Ложусь в него, закрываю глаза, напрягаюсь в попытке проснуться. Открываю глаза, встаю, а тело все продолжает лежать. Страх, животный дикий страх. Слезы. Растерянность. Непонимание. Вопрос «Что дальше?». А вокруг все тот же яркий день и солнце.

А мне все страшнее и страшнее. Желание вырваться из этого состояния возрастает в геометрической прогрессии. Но все мои попытки вернуться в тело оказываются безрезультатными. Измученная и напуганная, как статуэтка сижу на кровати. И вдруг в тишине раздаются шаги. Но я никого не вижу в комнате. Страх усилился. И я стала кричать тому невидимке, чтобы он не подходил ко мне. Следом же задаю вопросы: кто он и что ему тут надо и почему я его не вижу? Получаю ответ: «Не бойся, это нормально». И через мгновение он проявился, стоя рядом с моей кроватью. Мужчина ростом 175–180 см, лет тридцать с небольшим, плотного мускулистого телосложения. Волосы короткие светло-русые, глаза серо-голубые. Был одет только в черные плавки. На шее была толстая золотая цепочка. Он стал мне объяснять что-то про город В., называя его пунктом переправления. Затем сказал, что такое состояние переживают многие и это обычное дело. Он взял меня за руку и сказал «пойдем». Через мгновение мы очутились в каком-то старом городском переулке. На углу дома, напротив которого мы стояли, отчетливо был виден синий прямоугольник с названием улицы и номера дома. Я все четко прочла и удивлена увиденному.

Мы стояли посредине этого переулка, почти нагие, а мимо нас ходили люди и не обращали внимания. Я поняла, что нас не видят. Я не прекращала озираться по сторонам, шокированная и напуганная происходящим. В голове все звенел страшный тогда для меня вопрос: как вернуться?

Вскоре молодой человек поспешил к углу ближайшего дома и, заходя в стену, сказал, что ему пора возвращаться, так как сейчас должен прийти его друг. Он исчез. Я некоторое время продолжала стоять на том же месте, смотря, как мимо меня идут люди. Я не знала, как мне попасть обратно в свою комнату, ведь мы вышли в переулок прямо из стены. Вот незадача: как войти в стену? Закрыв глаза и помня о комнате, я с внутренним девизом «будь что будет» шагнула вперед и оказалась в своей кровати.

Окинув комнату взглядом, я обнаружила, что в ней ничего не изменилось, и солнце — оно светило так же, как раньше. Облегченно вздохнув и закрыв глаза с огромной надеждой на пробуждение, я поспешила их открыть. И с ужасом обнаружила стоящий у моей кровати столик с медицинскими инструментами. Волна страха прокатилась по телу с новой силой. Я подумала, что не выдержу, если меня начнут сейчас здесь препарировать. И снова сомкнув веки, я стала молиться. Медленно страх отступал, я успокаивалась... и, наконец, я проснулась. В первую очередь я убедилась в отсутствии столика с инструментами и мгновением позже, вскочив, начала стучать по шкафу, по стене, по стеклу — чтобы убедиться, что все это действительно закончилось. ☠

СОННЫЙ ПАРАЛИЧ



Юрий
<http://truedream.ru>

Третья точка зрения плотно связана с осознанными сновидениями и астральными путешествиями. Во многих практиках по ОСам и ВТО (внетелесный опыт) авторы заранее предупреждают о возможности сонного паралича. Считается, что сонный паралич является показателем того, что сознание человека находится на границе между реальным и астральным мирами. Некоторые даже умудряются использовать сонный паралич намеренно для «выходов из тела» или входов в осознанные сны.

Также мне встретилось мнение, что сонный паралич вызван тем, что сознание человека находится не в физическом, а в астральном теле, но за счет слабой энергетики, либо непонимания принципов движения в астральном мире, человек не может пошевелиться. Такая точка зрения может частично объяснить и «галлюцинации» при сонном параличе. По утверждениям астральных путешественников, астральный мир наполнен разнообразными сущностями.

Но в любом случае, если у Вас случаются приступы сонного паралича, и Вам нет дела до медицинских или эзотерических изысканий, я могу сказать Вам следующее. Какими бы ни были реальные причины сонного паралича — он неопасен. Единственное что может Вам навредить — это Ваш собственный неконтролируемый страх, который заставляет Вас испытывать мощный стресс. Даже если у Вас появляются различного рода видения и ощущения — всегда помните о том, что Вы в полной безопасности, и никто и ничто не способны навредить Вам. В идеале Вам стоит воспринимать все происходящее как интересный, хоть и жутковатый жизненный опыт. Проявите любопытство и страх отступит.

Дополнение

В связи с тем, что проблема ночных посещений, или как обычно это называют — явление «сонного паралича» знакомо многим (как показали комментарии) в завершении этой статьи я перечислю способы борьбы с сонным параличом. С появлением новой информации я буду дополнять этот список, в том числе способами, которые читатели блога оставляют в комментариях.

Сонный паралич — это неспособность пошевелиться. В подавляющей части случаев происходит или в момент засыпания, или сразу же после пробуждения, именно поэтому и называется «сонным». Хотя существуют свидетельства того, что сонный паралич может появиться в полностью расслабленном, но все же бодрствующем состоянии. Как обычно, я опишу несколько точек зрения на это явление.

Для сонного паралича характерна полная осознанность человека и при этом абсолютная невозможность пошевелиться. Обычно это состояние сопровождается сильным чувством ужаса и паники, а также страхом смерти. Однако длится такое состояние недолго, от нескольких секунд до двух минут, после чего мышцы вновь обретают подвижность. Замечено, что сонный паралич может наступить только при естественном пробуждении, и никогда — при пробуждении от звонка будильника или других раздражителей. 40% людей хотя бы раз в жизни испытывали сонный паралич.



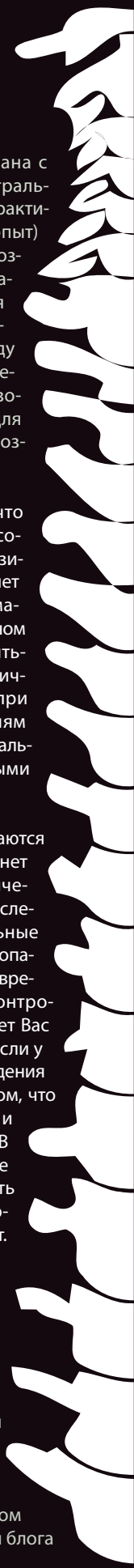
Наиболее рисковане период жизни — от 10 до 25 лет. Именно в этом возрасте зарегистрировано большинство случаев.

Зачастую сонный паралич может сопровождаться визуальными, звуковыми и даже тактильными (т.е. физически ощущаемыми) галлюцинациями. Человек может слышать шаги, видеть темные фигуры, нависшие над ним, или стоящие рядом, ощущать прикосновения. Часто возникает ощущение, что некто забрался на грудь и душит спящего. Раньше это явление связывали с домовыми, джиннами, ведьмами и т.д.

Рассмотрим точки зрения на причины сонного паралича. Первая из них — самая распространенная. Мышечный паралич — естественное состояние для нашего тела во время фазы быстрого сна, когда наше подсознание специально парализует мышцы тела для того, чтобы Вы, просматривая активный сон, не совершали никаких действий в реальности и не навредили себе. Сонный паралич возникает тогда, когда сознание уже проснулось, а тело — еще нет, и отвечает за это состояние небольшая группа нервных клеток в мозге.

Кстати, в одном психоаналитическом журнале привели объяснение: Сонный паралич вызывается тем, что человек уже проснулся, а некий гормон (который выделяется во время сна и отвечает за парализацию мышц) еще не успел покинуть тело. Однако с этой версией нестыковочка — если все дело в гормоне, почему же сонный паралич никогда не случается при принудительном пробуждении? Гормон пугается и моментально самоликвидируется?

Вторая точка зрения говорит нам о том, что сонный паралич является нарушением сна, и может быть вызван психическими отклонениями, нарушениями, или даже серьезными заболеваниями нервной системы. Однако, в таком случае, не слишком ли много людей в мире являются психически ненормальными?





Способы борьбы с СП

1. Спать не на спине.

По статистике, чаще всего сонный паралич случается тогда, когда человек спит на спине. И очень редки случаи, когда он спит на боку или животе. Этот способ я проверял лично (тут я как-то похавстался, что у меня уже несколько лет не было сонных параличей — спускался месяц после этого они стали появляться время от времени, уже набралось 4 штуки).

2. Чтение молитвы

Этот метод срабатывает не у всех, однако он работоспособен, особенно если вера человека сильна. Я пробовал как-то раз, но видимо, как-то не так — СП не прекратился.

3. Метод самонастройки.

Предварительно (либо между «приступами» СП) уверенно настраиваете себя на то, что вы в полной безопасности, и что бы (или кто бы) вас не пыталось напугать, вы ему не позволите. Здесь обычно всё зависит от вашей веры в свои слова. Если вы действительно в это верите — все так и будет.

4. Избегать спать в тишине

Прочитав комментарий Ульяны, я также вспомнил, что все случаи СП происходили у меня в полной тишине. Возможно, включение телевизора, радио или тихой музыки на ночь действительно сможет помочь вам в избавлении от СП на эту ночь.

5. Во время СП напевать про себя любимую песню

Думаю, что песню лучше выбрать веселую и позитивную.

В любом случае, при борьбе с сонным параличом главное — это расслабленность и понимание того, что данное состояние очень быстро проходит. Поэтому просто постарайтесь отвлечься ненадолго и вы сами незаметите, как паралич закончился. И вы вновь обретете контроль над телом. ●

СОННЫЙ ПАРАЛИЧ В МИФАХ И ЛЕГЕНДАХ

Домовой

В русской народной традиции это явление ассоциируется с домовым, который, согласно поверьям, вскакивает человеку на грудь с целью предупредить либо о добре, либо о хуе.

Если домовый полюбил домашних, то он предупреждает о несчастье, караулит дом и двор; в противном же случае он бьет и колотит посуду, кричит, топает и пр. Тому, кого любит, завивает волосы и бороды в косы, а кого не любит, того ночью щиплет до синяков. По этим синякам судят о какой-нибудь неприятности, особенно если синяк сильно болит. Также наваливается во время ночи на спящего и давит его, так что в это время нельзя ни пошевелиться, ни сказать ни слова. Обыкновенно эта напасть наваливается на того, кто спит на спине, в это время спрашивают, к хуе или к добру, а домовый отвечает мрачным голосом — «да» или «нет».

Инкуб

Инкуб, или инкубон (инкубониус) (incubus, от лат. incubare, «возлежать сверху») — в средневековых легендах распутный демон, ищущий сексуальных связей с женщинами. Соответствующий ему демон, появляющийся перед мужчинами, называется суккуб.

Римляне считали инкубов духами и приписывали им явления, которые русские приписывают домовому, то есть набрасывание ночью на сонных людей, пугание их и т. д.

Греки также знали подобного духа и называли его эфиальт (насакаивающий). Римляне считали инкубов существами одной породы с фавнами, сильванами и т. п. Сладострастные сновидения, в особенности у женщин, также приписывались посещениям инкубов. В качестве лекарства от удушения инкубами служил цвет пэонии, собиравшийся с соблюдением суеверных обрядов по ночам. По другим поверьям, также напоминающим русских домовых, инкубы считались хранителями домашних богатств, а также кладов, которые можно легко отыскать, если удастся стащить у инкуба его шапку-невидимку.

Мара

Мара (англ. mare — кобыла) — в скандинавской мифологии демон, садящийся по ночам на грудь и вызывающий дурные сны, сопровождающиеся удушьем под весом демона, отчего сами дурные сны также

стали носить имя кошмара. Считается, что Мара мучает не только людей, но и домашний скот, например, коней и овец.

Линкетти

Линкетти (ед. число — Линкетто, итал. Linchetto) — в итальянском фольклоре существа, которые мешают людям спать по ночам. Согласно представлениям, линкетти садятся спящим на грудь, отчего старики могут даже умереть, а молодым снятся кошмары.

В отличие от образов ряда других мифологических существ, связанных с ночными кошмарами, образ линкетти более комичен. Линкетто невысоки: их рост около двух футов. Постоянной чертой их облика являются длинные уши, в остальном он может меняться.

Линкетти без затруднений проникают в спальню через замочную скважину, но с ними можно легко справиться. Первый способ — положить на грудь спящего сковороду с зерном. Забираясь на грудь спящего линкетто, рассыплет зерно. Тогда страсть к порядку заставит его собирать зёрна, и он утомится. Другой способ — включить свет, сесть на ночной горшок в дальнем углу комнаты, надкусить бутерброд с сыром и сказать в лицо линкетто: «Чтоб ты провалился! Я ем хлеб с сыром, а линкетто пусть провалится!» Почувствовав глубокое омерзение, линкетто навсегда покинет дом.

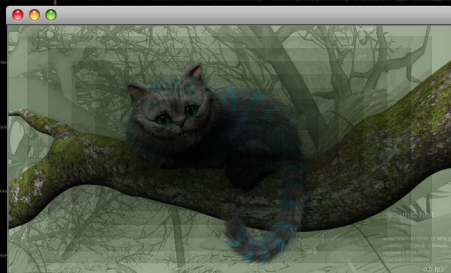
Джинн

В мусульманской традиции данное явление (сонный паралич) связывают с деятельностью джиннов.

Джинны часто упоминаются в Коране, а также есть целая сура (глава) «Джинны». В то время как христианство утверждает, что Люцифер был ангелом-херувимом, восставшим против Бога, Ислам утверждает, что Иблис был Джинном, которому была предоставлена особая привилегия жить среди ангелов до своего восстания. Они существуют параллельно с людьми — рождаются, женятся, размножаются, умирают и будут воскрешены для суда пред Творцом за их деяния, после чего попадут в ад или в рай. Среди них есть верующие и неверующие в Аллаха. Последние являются помощниками сатаны. Джинны несравнимы с людьми по силе, мощи, скорости и возможностям. Могут принимать как положительные, так и отрицательные облики. ☞

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ОБ ОСОЗНАННЫХ СНАХ

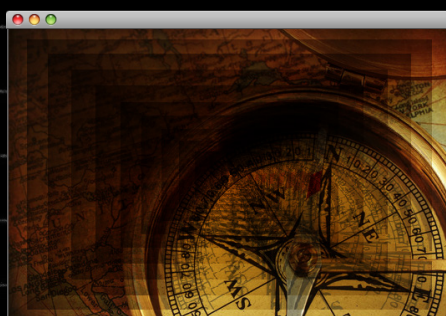
1. Сны бывают реальнее, чем реальность



Осознанные сны бывают такими реалистичными, что начинаешь сомневаться в том, что спишь. А пространство и ощущения могут быть даже ярче и насыщеннее, чем в реальном мире. Вероятно это связано с тем, что в этом состоянии мозг не отвлекается на обработку информации от органов чувств и генерирует ее «на лету». А возможно наши ощущения в состоянии бодрствования ограничены специально.

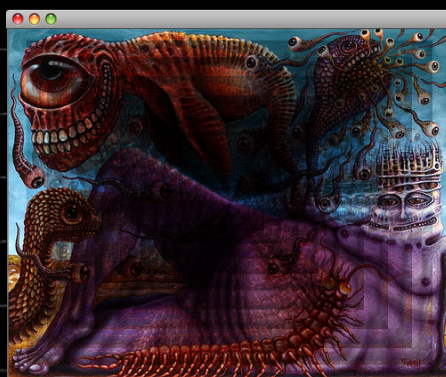
Существует интересное наблюдение. Если проснуться во время сна, где вы куда-то идете по улице, а затем секунд через 10 заснуть снова и вернуться в сон, вы окажетесь в том месте, где были бы через эти десять секунд, если бы сон не прерывался... Если принять тот факт, что сны это отражение работы подсознания, а подсознание работает постоянно, то вполне вероятно, что сны нам снятся постоянно, просто мы не всегда их именно «видим».

4. Сны снятся недалеко друг от друга



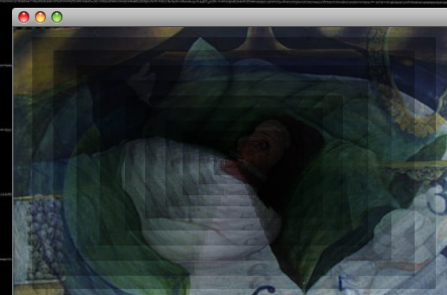
Если вы проанализируете местность хотя-бы десяти ваших снов, то заметите, что многие из них происходят в весьма похожих местах. И если эти места нанести на условную карту, то вы увидите, что все ваши сны происходят как будто в одном городе и чем больше снов вы занесете на карту, тем более детальным станет этот город, а самое главное: вы начнете вспоминать все сны, которые когда либо видели.

5. Мы не всегда просыпаемся по настоящему



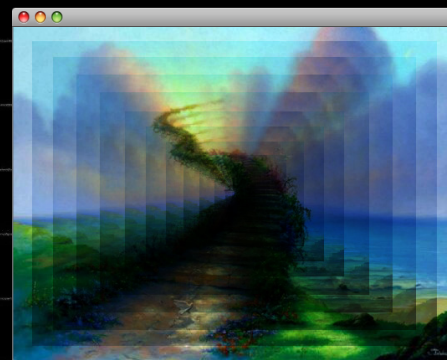
Ложные пробуждения – феномен, который случается у многих людей. ЛП заключается в том, что человек просыпается, делает какие-то обычные действия, пребывая в уверенности, что это реальность, а затем просыпается по-настоящему, однако бывает и так, что ложные пробуждения образуют целую цепочку. Во время ЛП легко попасть в осознанное сновидение.

6. Наше тело во сне парализовано



Это может звучать жутковато, но когда мы спим, наше тело практически полностью парализовано. Все мышцы, кроме дыхательных, сердечной и глазных полностью обездвижены. Сделано это для того, чтобы наши движения во сне не передавались реальному телу. Тех, у кого этот механизм нарушен называют сомнамбулами (луна-тиками). Бывает так, что наше сознание пробуждается от сна, а тело еще нет. В этом состоянии человек полностью осознает происходящее но совершенно не может пошевелиться. Естественно это жутко пугает, но любые попытки пошевелится только углубляют данное состояние, вместо этого нужно расслабиться и отвлечься на какие либо посторонние мысли, тогда паралич проходит самостоятельно.

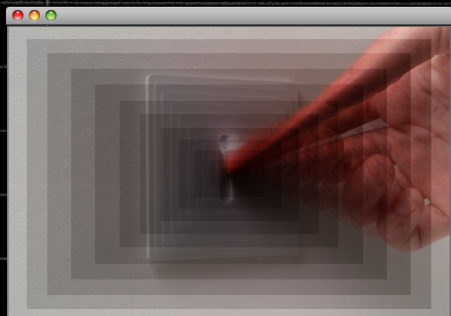
7. Сны снятся всем



Многим людям кажется, что им вообще не снятся сны, однако это не так. Сны видят все психически здоровые люди без исключения. Даже слепые, хотя их сны как правило состоят только из звуков и ощущений. Большинство снов забывается сразу после пробуждения потому, что люди никогда не акцентируют внимания на необходимости запоминать их. Если же сразу по пробуждению попытаться вспомнить, снилось ли вам что-то сегодня, то почти всегда вспоминается один, а то и несколько снов. А если приснившееся еще и хотя-бы вкратце записать, то сон без труда можно вспомнить в подробностях даже через много лет.

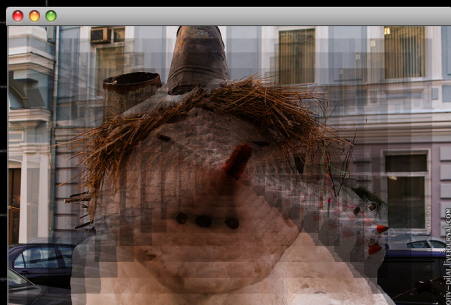
34

2. Во сне не работают выключатели



Выключатели и кнопки любых приборов во сне как правило не работают, это свойство можно использовать для проверки спите вы или нет. Вероятно во сне мозг считает переключение выключателя слишком незначительным действием для того, чтобы менять при этом состояние связанного с ним прибора. Однако если не смотреть на включаемый объект или же «приказать» прибору включиться, то все работает.

3. Возможно сны продолжаются после пробуждения



САЙТЫ ПО ТЕМЕ



АИНГ

<http://www.aing.ru>

Крупнейший русскоязычный ресурс посвященный теме внетелесных петешествий и осознанных сновидений. Основан Михаилом Радугой — самым активным на данный момент в мире исследователем и пропагандистом внетелесного феномена. Особую ценность представляет форум, где собраны тысячи личных опытов пользователей, сотни различных техник попадания в это состояние и его исследования. И самое главное то, что на сайте внетелесные путешествия рассмотрены с самых прагматичных позиций, что позволяет абстрагироваться от общепринятых и часто неверных стереотипов и предрешений.



ОНЕЙРОН

<http://www.oneiron.ru>

Еще один крупный русскоязычный ресурс, посвященный только осознанным сновидениям. Создан и активно поддерживается с 2009 года неким Фантасом. Автор рассматривает ОС как явление, которое в ближайшем будущем станет популярным повсеместно. Имеет собственную терминологию, в частности осознанные сновидения на сайте называются «онейронами», а занятие и исследование их «онейронавтикой». На сайте также присутствует активный форум, откуда можно почерпнуть массу полезной информации в доступной форме.

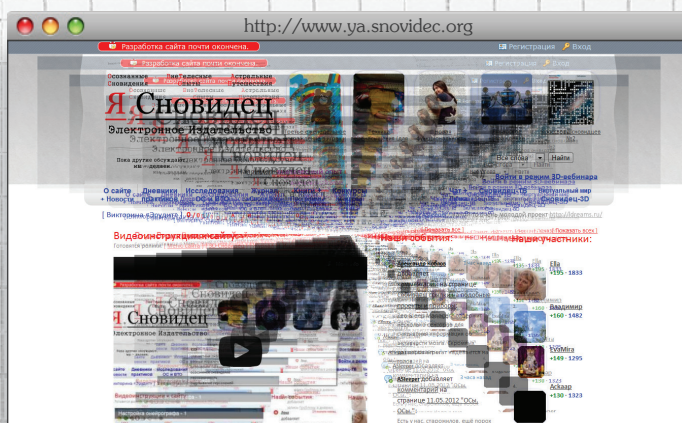
35



ХАКЕРЫ СНОВИДЕНИЙ

<http://dreamhackers.org>

Сайт последователей легендарной группы «Хакеров Сновидений», привнесших в сновиденный мир множество новых открытий, таких, как например картография сновидений. «Хакерами» они называют себя потому, что рассматривают сны как компьютерную программу и ищут «лазейки» позволяющие легко подчинить эту программу себе. Изучают внетелесные путешествия с самых различных позиций считая, что в любой информации есть доля нужной истины. На сайте имеется огромный форум, а также доступны десятки печатных книг.



Я СНОВИДЕЦ

<http://www.ya.snovidec.org>

«Я Сновидец» — это электронное издательство. Ставит своей целью «основать новую культуру сновидчества». Занимается сбором и исследованием информации по осознанным сновидениям, а также разработкой технических средств, позволяющих испытывать феномен каждому человеку, в частности сейчас разрабатывается прибор под названием «онейрограф», позволяющий испытать ОС за 1 день. Также издательство, как ему и положено, имеет собственный бесплатный интерактивный журнал «Сновидец», доступный как в онлайн, так и оффлайн версии.



Вадим Зеланд

<http://www.zelands.ru>

<http://vesbook.ru>

Сны — не иллюзии

Если условно отнести все сознательное в психике человека к разуму, а подсознательное к душе, то можно сказать, что сновидение — это полет души в пространстве вариантов. Душа имеет непосредственный доступ к полю информации, где все «сценарии и декорации» хранятся стационарно, подобно кадрам на киноленте. Разум не воображает свои сны — он их действительно видит. И это вовсе не иллюзии, а реальное кино о том, что могло бы произойти в прошлом или будущем.

В сновидениях наблюдаются всякие возможные события, но поскольку существует бесчисленное множество потенциальных вариантов, то нет никакой гарантии, что сон имеет какое-то отношение к действительности. Любое событие, происходящее в нашем реальном мире, представляет собой материальную реализацию одного из множества вариантов. Материальный мир перемещается в бесконечном пространстве вариантов, подобно кадру на киноленте, в результате чего и проявляется феномен движения материи во времени.

Таким образом, мир существует одновременно в двух формах: физическая реальность, которую можно потрогать руками, и метафизическое пространство вариантов, лежащее за пределами восприятия, но не менее объективное. Хотя, доступ к этому полю информации в принципе возможен. Именно оттуда берутся интуитивные знания и ясновидение. Разум не способен создать ничего принципиально нового. Он лишь может собрать новую версию дома из старых кубиков. Все научные открытия и шедевры искусства разум получает из пространства вариантов, через посредство души.

Но все-таки, существует ли нечто общее между сновидением и реальностью? Пока мы спим, нам в голову не приходит критически взглянуть на происходящее. Во сне

В данный момент в мире немалую популярность имеет серия книг Вадима Зеланда — Трансерфинг Реальности. Трансерфинг — это теория, которая рассматривает мир, как зеркало, по одну сторону которого находится материальная действительность, а по другую метафизическое, то есть неощущаемое и необнаружимое «пространство вариантов» — некое бесконечное информационное поле, где хранится все что было, есть и будет. Наш же мир является лишь реализацией небольшой части этих вариантов, а сны — возможными вариантами которые так и не были релизованы.

Пространство снов

Одним из самых привычных и в то же время загадочных феноменов в жизни человека является сновидение. Во сне человек проводит треть своей жизни. Все, что происходит с ним в этом пограничном состоянии, до сих пор покрыто тайной. Научные исследования в данной области мало что объясняют. Философские трактовки тоже бросаются из одной крайности в другую. Одни говорят, что сновидения — это иллюзии, другие утверждают, что даже сама наша жизнь есть не что иное, как сон. Кто же здесь прав?

Существует гипотеза, что мозг сам синтезирует сновидения и во время сна воспринимает эти картины так же, как наяву. Это действительно не более чем гипотеза. Пока что никто не доказал, что все происходит именно так. В модели Трансерфинга трактовка совсем иная: подсознание самостоятельно ничего не воображает, а напрямую подключается к пространству вариантов, которое содержит всю информацию. Пространство вариантов — это информационная структура, в которой хранятся сценарии всех возможных событий. Число вариантов бесконечно, как бесконечно множество возможных положений точки

на координатной сетке. Там записано все что было, есть и будет.

Не спешите делать скептические выводы. Посмотрите внимательно на какой-нибудь предмет, потом закройте глаза и попробуйте себе его представить. Даже если у вас незаурядные способности к визуализации, вы все равно не сможете «видеть» предмет с закрытыми глазами так же, как с открытыми. Тот образ, который запечатлел ваш мозг, является лишь фотографией очень низкого качества. Предположим, мозг хранит такую фотографию как определенное состояние группы нейронов. Тогда, для того чтобы воспроизвести все имеющиеся в воспоминаниях фотографии, никаких нейронов, несмотря на их громадное количество, не хватит.

Место, где рождаются сновидения

Если наши воспоминания и сны — это воспроизведение того, что записано в нейронах, тогда, сколько же этих клеток должно быть в голове? Трансерфинг объясняет данное противоречие тем, что нейроны не являются носителями информации, как биты в компьютере. Мозг хранит не саму информацию, а некое подобие адресов к информации в пространстве вариантов.

Возможно, мозг способен держать в себе какое-то ограниченное количество данных. Однако, даже будучи совершенной биологической системой, он не в состоянии хранить все, что мы готовы воспроизвести в своей памяти. Тем более он не может синтезировать такую совершенную виртуальную реальность, как сон. Не нужно обольщаться малоубедительными доводами, что, дескать, отключившись, мозг приобретает способность воспринимать воображаемые им картины отчетливо.

виртуальная реальность моделируется поразительно натурально. Несмотря на то, что там часто происходят причудливые события, мы воспринимаем их как нечто обыкновенное. Во сне человек находится полностью во власти обстоятельств, сновидение с ним «случается», и он ничего не может с этим поделать.

В бессознательном сновидении разум не довлеет над душой своим контролем — он смотрит кино как зритель. И в то же время, он переживает увиденное, и эти переживания передаются душе, которая сразу же настраивается на сектор пространства вариантов, соответствующий ожиданиям. Таким образом, сценарий меняется динамически, по ходу дела. Декорации и действующие лица мгновенно подстраиваются под изменяющийся сценарий. Воображение действительно участвует в сновидении, но только в качестве генератора идей.

Пробуждение во сне

Но иногда, если повезет, мы в какой-то момент осознаем, что спим. В таком случае бессознательный сон превращается в осознанное сновидение. В осознанном сновидении человек участвует в виртуальной игре и понимает, что это всего лишь сон. Если с вами такого ни разу не случилось, и вы слышите об этом в первый раз, не сомневайтесь — это не фантазия. Осознанным сновидениям посвящено много книг, и в мире есть любители, которые занимаются этой практикой постоянно.

Стоит человеку взять в толк, что это всего лишь сон, как у него раскрываются удивительные способности. В осознанном сновидении нет ничего невыполнимого — можно управлять событиями и творить непостижимые вещи, например, летать. Но даже во сне одного лишь желания подняться в воздух недостаточно. Реализуется не само желание, а установка на цель. Работают не мысли о желаемом, а нечто другое — то, что трудно описать словами. Эта некая сила стоит за кулисами сцены, на которой разворачивается игра мыслей. И, тем не менее, последнее слово за этой силой. Вы, наверно, догадались, что

речь идет о намерении. Намерение можно приблизительно определить, как решимость иметь и действовать.

Желание само по себе ничего не дает. Напротив, чем сильнее желание, тем меньше шансов на успех. Если вы во сне, желая взлететь, будете раздумывать, возможно это или нет, у вас ничего не выйдет. Чтобы полететь, нужно просто поднять себя в воздух намерением. Выбор любого сценария в сновидении осуществляется не желанием, а твердой установкой на достижение цели. Вы не рассуждаете и не желаете, а просто имеете и действуете.

Сила, о которой вы и не подозреваете

Способность к полноценному управлению сновидением проявляется в результате осознания человеком самого себя во сне относительно реальной действительности. На данной ступени осознания человек имеет точку опоры — реальность, в которую он может вернуться после пробуждения. Реальность, в свою очередь, подобна бессознательному сновидению наяву — человек находится во власти обстоятельств, и жизнь с ним просто «случается». Человек не помнит своих прошлых жизней и не имеет точки опоры, относительно которой можно подняться на следующую ступень осознания.

И все же, ситуация не так безнадежна. В Трансерфинге имеются косвенные методы, с помощью которых можно все-таки заставить работать внешнее намерение обходным путем. Энергия мыслей человека при определенных условиях способна материализовать тот или иной сектор пространства вариантов. Потенциальная возможность воплощается в действительность, подобно отражению в зеркале вариантов. Человек способен формировать свою реальность. Но для этого требуется соблюдение определенных правил. Обыденный человеческий разум безуспешно пытается воздействовать на отражение, в то время как необходимо изменить сам образ.

Что же это за образ? Как его изменить? Как обращаться с этим странным зеркалом? Трансерфинг дает ответы на все вопросы. По сути, это мощная технология управления реальностью. Цель здесь не достигается, а реализуется по большей части сама. Это звучит невероятно лишь в рамках обыденного мировоззрения. Взламывая замки стереотипов, вы открываете двери в тот мир, где несбыточные мечты превращаются в реальность. Вы и не подозреваете, что ваши возможности ограничены только вашим намерением. ●

КНИГИ О ТРАНСЕРФИНГЕ РЕАЛЬНОСТИ



37

Вы, несомненно, как и все люди, хотите жить комфортно, в достатке, без болезней и потрясений. Однако жизнь распорядится по-другому и крутит вами, как бумажным корабликом в бурном потоке. В погоне за счастьем, вы уже испробовали немало известных способов. Много ли вам удалось добиться в рамках традиционного мировоззрения?

В этих книгах идет речь об очень странных и необычных вещах. Все это настолько шокирует, что не хочется верить. Но ваша вера и не потребуется. Здесь приводятся методы, с помощью которых вы сможете все проверить сами. Вот тогда ваше привычное мировоззрение рухнет.

Трансерфинг — это мощная техника, дающая вам власть творить невозможные, с обыденной точки зрения, вещи, а именно — управлять судьбой по своему усмотрению. Никаких чудес не будет. Вас ожидает нечто большее. Вам предстоит убедиться, что неизвестная реальность намного удивительней любой мистики.

Список книг о трансерфинге:

- Трансерфинг реальности
- Яблоки падают на небо
- Вершитель реальности
- Форум сновидений
- Практический курс 78
- Карты Таро
- Апокрифический ТС

Заказать книги можно на сайте издательской группы «Весь»

<http://www.vesbook.ru/>

или на авторском сайте Вадима Зеланда

<http://www.zelands.ru/> ○

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА



38

ТАНАТОНАВТЫ

Бернард Вебер

современная проза

Цивилизация изучила уже почти все доступное для человека пространство. Исследованы материка и острова, океаны и небо, ошупан телескопами космос. Осталось ли еще хоть что-нибудь, где не побывала нога человека, куда могут устремить свои силы пылкие исследователи?...

Осталось. Остался вечный вопрос — о жизни после смерти. О мире, куда уходят, когда все заканчивается.

Мишель Пинсон с детства не ощущает благовеинного ужаса при слове «смерть». И не хочет принимать на веру понятное другим без слов осознание безвозвратности потери. Дабы не шокировать своей реакцией близких, он учится изображать горечь и слезы, предаваясь мыслям о вареном шпинате. На кладбище он знакомится со странным мальчиком, сидящем на могиле и поразительно похожим на птицу-стервятника — Раулем Разорбаком. Его отец покончил с собой во время работы над диссертацией под названием «Эта неизвестная смерть»

С этого знакомства Рауль и Мишель начинают свое знакомство с миром смерти, именуя себя танатонавтами — путешественниками в царство мертвых...

МОСТ

Иэн Бенкс

проза XIX-XX веков

Книга — комбинация трех не похожих историй: потерявший память человек не может смириться с мыслью, что весь мир — всего лишь один бесконечный мост; молодой инженер проходит испытание одиночеством и любовью; мускулистый фэнтезийный варвар убивает толпы врагов и чудовищ. Но только одна история — правда, две остальные — сон. Автор настолько грамотно и тонко сплетает воедино все три сюжетные линии, что каждая из них становится не просто довеском к сюжету, а его обязательной и неотъемлемой частью, раскрывающей и добавляющей к «правильной» истории столь важную эмоциональную составляющую.

Этой книгой Бенкс доказал, что он — замечательный рассказчик, которому с лихвою хватает ограниченного набора из сюрреалистических образов и контрастов. Его миры сведены до абсурда, но в каждом из них центральный персонаж — страдающая, нравственно терзаемая личность, ищущая не только смысл жизни, но и свое место среди других. Но чтобы найти себя — приходится сражаться, прежде всего, с самим собой. Вот только иногда создается впечатление, что писатель уж слишком сильно перегрузил свою книгу деталями, что несколько утомляет.

ГОЛЕМ

Густав Майринк

проза XIX-XX веков

Безусловно, невозможно понять этот классический роман Майринка без элементарных сведений о тех «сокровенных» знаниях, которые он проповедовал. Известно, что автор «Голема» был членом множества тайных орденов и адептом некоторых духовных практик, в том числе каббалы и буддизма. После прочтения романа, пусть и без особого энтузиазма, но я, все же, попытался хоть немного разобраться в нем. Естественно, я не стал лезть в дебри каббалистических и гностических «мудростей» (еще этого не хватало), но кое-какие статейки почитал. Вообще, дамы и господа, там все запутано. Без ста граммов, короче, не разберешься. А пить я пока что завязал, поэтому разобрался слабо.

Как пишет некий В. Крюков, Майринка, как истинного адепта алхимии и прочей хрени интересовала более всего «прижизненная алхимизация плоти, так, чтобы тело пребывало нетленным и за гробовым порогом». В своем романе он пытается исследовать пути подобной алхимизации. Как выясняется, достичь этого сростояния можно вернувшись в первородное догреховное состояние непорочного Адама, который изначально был двуполым существом, как и Голем — некий андрогин, совмещающий в себе два принципа — мужской и женский.

НЕОЖИДАННО: СКАНВОРД

основатель Школы Внетелесных Путешествий

изначальное знание; истина

внетелесный опыт

мир камикдзе повешенных заживо

символ, обладающий силой

осознанное сновидение

лидер Хакеров Сновидений

женское имя

книга снотолкователь

союзник по Кастанеде

противник бога Солнца

астронавтинг

искренние истребители покрывала

неторопливое разламывание истины

нематериальный мир по Кастанеде

кот ведущий ангелов

Там живет душа

бог Солнца

«сальная» страна

ехидцы, заявляющие права на сахар

ядро вишни надкусанное полностью

богиня Луны

препятствие для начинающих сновидцев

эльф — знакомый Гайдара

Замедленная трещина в проточной воде

Несостоявшееся безумие

то, что делает человека человеком

не рай

энергетическая оболочка человека

рай лишенный огурцов

непреднамеренный выход из фазы

145 гривен

стук подшипников об само небо

материальный мир по Кастанеде

совместное осознанное сновидение

ОС наоборот ;)

корка от фонаря?

рахат лукум внимание бездарностей вёл

нижний мир, включающий в себя наш

последополуденный сон

искра каждого третьего ветра

серп ее, надломленный взором

незадача поставившая всех в мох

термин, обозначающий физическое тело в фазе

вОсне

подушка об осознанных сновидениях