

# НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

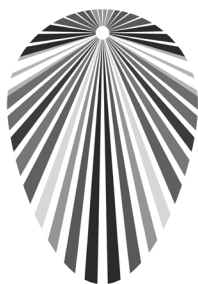
〈 Эффективность | Успех | Целостность 〉



# СНОВИДЕНИЕ

ИИЦ “РАДЕСЬ”  
Блохин И.С., Цесарский Г.В.

18+



Инновационно-Исследовательский Центр  
«РАДЕСЬ»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	8
Книга 1. Сталкер Сновидений	
Глава 1. Что мы знаем о снах?.....	12
Глава 2. Больше, чем сон.....	26
Глава 3. Теория восприятия.....	36
Глава 4. Алгоритм сновидения.....	52
Глава 5. Школа Сталкера.....	68
Книга 2. Путник Запределья	
Глава 1. Естественные биоритмы.....	108
Глава 2. Перемещение между Мирами.....	114
Глава 3. О Мирах, в которых вы можете пребывать.....	140
Глава 4. Тело сновидения и другие проявления.....	164
Глава 5. Защита от опасностей в снах.....	196
Книга 3. Опережая Действительность	
Глава 1. О реальности и ее алгоритмах.....	226
Глава 2. Проекция сверхспособностей.....	246
Глава 3. Материя Миров.....	276
Глава 4. Целительство в сновидении.....	292
Глава 5. Учителя Сновидений.....	302
Заключение.....	312

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Человек проводит треть своей жизни во сне. Задумайтесь, это примерно 25-30 лет отведенного нам срока. Проводим ли мы все это время с пользой? Понимаем ли истинный смысл сна и его назначения? Используем ли сон максимально эффективно? Эти вопросы необходимо задать каждому, поскольку сон не просто является залогом молодости, здоровья и долголетия, защитой от болезней, ожирения и рака. Сон оказался предлогом для поднятия гораздо более серьезных тем, связанных с жизнью, смертью, жизнью после смерти, концепцией множества миров, механизмом и природой восприятия, сознанием, древними цивилизациями, прошлым и даже будущим.

Все представленные в этой книге практики сформированы на личном опыте авторов и их соратников, являются действующими и весьма эффективными. Многолетние исследования послужили надежным фундаментом для написания этой книги, являющейся одновременно «настойной книгой» и учебником для всех, кто решил постигнуть глубину искусства сновидения.

Книга учит не только тому, как научиться контролировать сновидение, но и делать это правильно, не нанося вреда себе и окружающим. Традиций, связанных с практикой осознанных сновидений много, но ни одна из них не затрагивает вопросы ответственности за свои действия, не прослеживает связей между всеми сновидящими на планете Земля. Знания обо всем этом – залог не только успешного начала приключений в сновидении, но и их перспективного продолжения.



## БЛАГОДАРНОСТИ

Мы выражаем искреннюю благодарность всем, кто участвовал в исследованиях и помогал создавать эту книгу. Прежде всего хотим поблагодарить наших близких, которые всегда рядом: «Без вашей поддержки мы бы не смогли продвинуться так далеко». Спасибо нашему талантливому коллективу сновидцев: «Вы настоящие ученые и прирожденные Сталкеры сновидений! Это только начало пути, впереди нас ждут настоящие приключения...». Отдельная благодарность выражается моему брату за его первоклассную художественную 3D-графику и создание атмосферных иллюстраций: «Ты – гений и мастер своего дела, спасибо тебе огромное!».

Низкий поклон нашим Наставникам в Сновидении: «Эта книга – наша экзаменационная работа. Благодарим Вас за терпение, за Ваш труд и опеку над нами на каждом шаге по пути познания этого Мира и, в частности, Мира Сновидений».

Благодаря вам всем эта книга увидела свет!

С любовью, Авторы

«...бывают сны без сновидений,  
но не бывает сновидений без снов...»  
Персонаж популярного к/ф

## ВВЕДЕНИЕ

Любая книга начинается с введения. Будь то роман или философский труд, авторы настраивают на серьезную работу и читателя и себя. Они создают некую капсулу времени, в которую закладывают свои надежды, все ожидания и сомнения, трепет перед тем, что предстоит им проявить. Завершив свой труд над книгой, они вскрывают ту капсулу и переписывают введение, поскольку более не имеют сомнений в том, увидит ли новая книга свет или этому не суждено сбыться.

Такой же трепет испытываем и мы перед написанием данной книги. Если у нас все получится – мир изменится. Но введение переписывать мы не станем. Хотим уверить читателя в том, что авторы в полной мере чувствуют свою ответственность за то, что будет изложено на страницах будущей книги.

На данный момент написания нам мечтается, заглянув в будущее, узнать каким будет Послесловие. Вы, дорогой читатель, можете, конечно, узнать это сразу, заглянув на последние страницы..., но мы всей душой рекомендуем вам с этим повременить и пройти последовательно весь путь вместе с нами.

Желаем вам Успехов в познании Себя!

«Предел глупости — рисовать яблоко, как оно есть.  
Нарисуй хотя бы червяка, истерзанного любовью, и  
пляшущего лангуста с кастаньетами, а над яблоком пу-  
скай запорхают слоны, и ты сам увидишь, что яблоко  
здесь лишнее».

Сальвадор Дали



Книга 1.

## **СТАЛКЕР С НОВИДЕНИЙ**

Что такое осознанное сновидение? Невозможно объяснять это  
тому, кто ни разу такового не испытал.  
Нет смысла рассказывать о том, что такое осознанное  
сновидение тому, кто хоть раз его пережил.



Сальвадор Дали

Сон, вызванный полётом пчелы вокруг граната,  
за секунду до пробуждения

## Глава 1. Что мы знаем о снах?

### §1. Версии о том, для чего мы спим

Четверть века человек проведет во сне. За этот период порядка 6-и лет будут наполнены яркими сновидениями, которые он смог бы запомнить. Но, как правило, не помнит. Без еды люди способны прожить до 30 и более дней, а без сна – не более 5 дней. Очевидно, сон выполняет для нас жизненно важную функцию, но какую именно?

Ученые расходятся во мнениях: одни утверждают, что сон необходим для отдыха тела, другие считают, что сон упорядочивает информацию в памяти человека. Так или иначе –

в науке нет ни четкого понимания природы потребности людей во сне, ни четкого представления о том, как происходит сам процесс сновидения.

## **§2. Разница между сном и сновидением**

Сон и сновидение совсем не одно и то же. Сон – это физиологический процесс в организме, при котором наблюдаются изменения в мозговой деятельности живого организма. Как правило, мозговая деятельность во время сна снижается по сравнению с состоянием бодрствования.

Сновидение – это процесс восприятия образов, возникающих в сознании спящего человека. Эти образы могут включать в себя визуальное отображение (картинку), звуки, запахи, вкусы, тактильные ощущения, - то есть полный спектр ощущений, доступных человеку в процессе бодрствования. Сон и сновидение в определенном соотношении чередуются друг с другом на протяжении того временного отрезка, пока человек спит. В процессе сновидения мозговая активность резко возрастает и выглядит примерно такой же, как и в бодрствующем состоянии организма. Поэтому, по определению, сновидение трудно назвать сном и наоборот.

## **§3. Фазы сна и мозговая активность**

В 1953 году было осуществлено непрерывное наблюдение за показаниями мозговой активности человека в процессе сна. Этот важный эксперимент не был проведен ранее по причине того, что ученым попросту было жалко бумаги. По результатам наблюдений была выявлена определенная периодичность смены активности головного мозга.

Что такое мозговая активность? Мы можем представить себе, что мозг состоит из специальных клеток – нейронов. Эти клетки осуществляют передачу импульсов меж собой, образуя плотную сеть. Активность мозга характеризуется коллективной работой нейронов. Говоря простым языком, нейроны мозга ведут себя настолько слаженно и ритмично, что ученые научились снимать их электрическую активность прямо с поверхности головы человека. Выяснилось, что различные состояния сознания человека требуют своих тактов (частот) активности мозга.

Альфа-ритм (8-14 Гц) – тактовая частота, соответствующая отвлеченному состоянию сознания, когда мы производим действия «на автомате». Это наиболее экономичный режим работы мозга в бодрствующем состоянии.

Бета-ритм (14-30 Гц) – тактовая частота повышенной осознанности, которая возникает в мозге тогда, когда ситуация требует нашего внимания.

Гамма-ритм (30-500 Гц) – тактовая частота сложной сознательной деятельности, требующей нашего организма максимального напряжения и сосредоточения. Соответственно – наиболее «расходное» состояние работы мозга, при котором тратится много энергии.

Тета-ритм (4-8 Гц) – тактовая частота релаксации головного мозга, когда в сознании удерживается всего только одна мысль. В данном состоянии мы быстро усваиваем и запоминаем информацию.

Дельта-ритм (1-4 Гц) – минимальная тактовая частота работы мозга, наблюдаемая при глубоком сне, бессознательном состоянии, коме. Своего рода фоновая активность мозга при полном отсутствии сознательности.

Выше перечисленные ритмы могут возникать в мозге, как в состоянии бодрствования, так и в состоянии сна. Например, дельта-ритм иногда наблюдается при некоторых формах стресса (например, «ступор») или после тяжелой умственной работы. Поэтому, бессознательное состояние – это не всегда сон, и наоборот, не всякое активное состояние мозга – обязательно соответствует бодрствованию. Однако если в бодром состоянии, различные ритмы активности мозга наступают бессистемно и зависимо от рода нашей деятельности, то во сне смена ритмов подвержена четкой закономерности, словно бы управляется чьей-то невидимой волей.

С точки зрения ритмов, в структуре сна выделяют две фазы, которые сменяют друг друга: фаза медленного сна (ФМС) и фаза быстрого сна (ФБС) или, как ее еще называют фаза «быстрого движения глаз» (БДГ). Рассмотрим их подробнее.



#### §4. Фаза медленного сна

Медленный сон называется так потому, что в течении него преобладают «медленные», то есть, низкочастотные волны активности мозга. Данная фаза длится в среднем 80-90 минут и в свою очередь в ней выделяют 4 стадии:

**Первая стадия.** Замедление активности мозга с альфа-ритма до тета-ритма. Несмотря на релаксацию мозга, засыпающий продолжает «размышлять» над текущими задачами, решать проблемы. Глаза при этом могут медленно двигаться. Постепенно происходит мышечное расслабление, общее замедление биоритмов.

**Вторая стадия.** Наступает легкий сон. По сравнению с первой стадией тонус тела понижается еще сильнее. Глаза неподвижны. Иногда на фоне общего «затишья» возникают всплески так называемых «сонных веретен» - кратковременных фрагментов повышенной активности мозга (сигма ритм, 12-14Гц). Сигма ритм это своего рода вложенный ритм внутри фазы медленного сна.

**Третья стадия.** К сонным веретенам добавляются медленные волны дельта-ритма, которые занимают менее 50% процесса активности мозга.

**Четвертая стадия.** Третья стадия переходит в четвертую тогда, когда дельта-ритм начинает занимать более 50% процесса активности мозга.

#### §5. Фаза быстрого сна

Фаза быстрого сна, фаза «быстрого движения глаз», «парадоксальный сон» - пятая стадия сна, выделенная в отдельную фазу. Разбирая по отдельности каждое из названий, становится понятно, почему это состояние выделено в отдельную фазу.

Быстрый сон характеризуется состоянием активности мозга, в котором преобладают «быстрые» волны высокой частоты. Это бета- и гамма-ритмы. Гамма-ритм возникает редко и сопровождается переживанием «осознанного сновидения».

В этой фазе ученые зафиксировали быстрое движение глаз, словно спящий человек активно разглядывает визуальную

картину. При этом в мозгу активируется зрительная кора. Отсюда и название – «фаза быстрого движения глаз». А парадоксальным сон называется потому, что, несмотря на активное состояние мозга человека, его тело в этот момент находится в глубоком состоянии обездвиженности. По времени парадоксальный сон занимает от 10 до 15 минут.

В фазе быстрого сна человек воспринимает яркие сновидения, насыщенные красками, движением, эмоциями, ощущениями. Зачастую именно эти сновидения человек способен запомнить после пробуждения.

## §6. Ритмы сна

Средняя продолжительность сна человека составляет от 6 до 8 часов. За это время фазы быстрого и медленного сна успевают сменить друг друга 4-5 раз. Суммарно ФМС и ФБС длятся порядка полутора часов и представляют собой единую повторяющуюся фазу активности мозга в процессе сна.

Чем ближе к моменту пробуждения, тем меньше глубина медленного сна, и тем продолжительнее быстрый сон. Поутру нам снятся наиболее яркие и запоминающиеся сны, и наиболее часто случается опыт «осознанного сновидения».

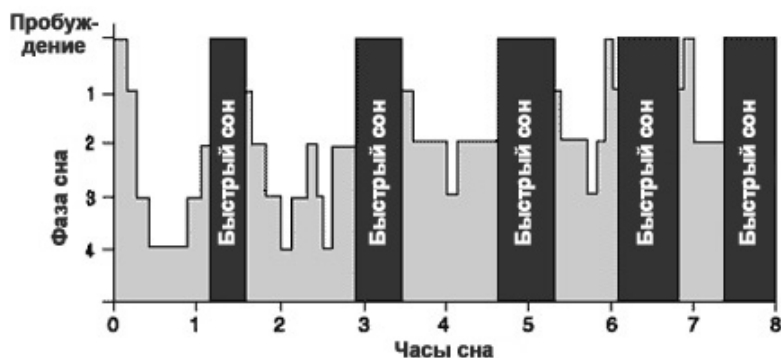


Рисунок 1. Фазы сна

## §7. Циркадные ритмы

У большинства людей ритмичная смена бодрствования на сон ассоциируются со сменой дня на ночь. Однако ночь не дарует нам

сон, а формирует условия для снижения активности физического организма человека.

Биологические ритмы, зависимые от внешней освещенности, называются циркадными (*от лат. circa — около, кругом и лат. dies — день*). У человека период циркадного ритма близок к 24 часам. Однако, если провести эксперимент и изолировать человека от внешнего света, его циркадный ритм со временем перестроится на 36 часов.

В центре головы располагается гипоталамус – небольшая область в промежуточном мозге, отвечающая за постоянство внутренней среды организма в зависимости от внешних условий. Гипоталамус способен регулировать температуру тела, кислотно-щелочной и энергетический баланс, чувства голода, жажды и многое другое. На его работу оказывают влияние свет, вкус, окружающая температура.

Информацию об освещенности гипоталамус получает посредством передачи сигнала от сетчатки глаза через зрительные нервы. Гипоталамус можно представить себе, как многоядерный процессор, число ядер которого доходит до 30. Ядро, отвечающее за реакцию на освещённость, называется супрахиазмальным. Оно не только реагирует на свет, но и способно поддерживать «тактовую частоту» циркадного ритма независимо от внешней освещенности.

Когда свет перестает раздражать сетчатку глаза, гипоталамус посылает сигнал в другую железу, расположенную рядом – в эпифиз (шишковидное тело). Здесь вырабатывается специальный гормон – мелатонин – главный регулятор суточных ритмов организма. В его задачи входит торможение нервной системы, что позволяет организму физиологически подготовить себя ко сну. В функции описанного механизма входит подстройка под внешние условия среды обитания. Но даже в случае полной внешней изоляции человека секреция мелатонина продолжается, напоминая вид волны, свободно движущейся по поверхности круга.

### Практические рекомендации

Правильная работа циркадных ритмов требует некоторой культуры того, как нужно спать. Здесь важны такие мелочи, на которые многие никогда не обращали внимания. К примеру, ночью даже свет от электронных часов способен снизить выработку мелатонина. Поэтому мы советуем придерживаться следующих рекомендаций:

- не спите с включенным ночником или телевизором;
- при ночных вставаниях, не включайте яркого света; для освещения туалета достаточно тусклой лампочки-ночника, подключенного в розетку;
- если засиживаетесь допоздна, освещение комнаты желательно сделать неярким и уж точно исключить лампы дневного света;
- старайтесь засыпать не позднее полуночи: максимум мелатонина вырабатывается в период от 0 до 4 утра;
- не наедайтесь перед сном, но и не ложитесь спать на пустой желудок; после полудня не пейте кофе и крепкого чая;
- занимайтесь физическими упражнениями, но избегайте слишком интенсивных нагрузок перед сном;
- старайтесь прогуливаться по вечерам;
- температура в спальне должна быть комфортной, желательно не выше 20 градусов; воздух увлажненный;
- вставайте, когда наступает светлое время суток;
- спать лучше всего головой на север, ногами – на юг;
- не употребляйте алкогольных напитков, особенно на ночь;
- перед сном полезно осуществлять глубокое брюшное дыхание: 10 медленных глубоких вдохов и медленных выдохов; с каждым выдохом расслабляйте тело.

Забавный факт. Мы начинаем испытывать желание поспать не от того, что на улице темно, а только лишь от того, что в нашем организме выделился мелатонин. Если выработка этого гормона нарушается – ночью вы не будете испытывать сонливости.

### §8. Сон и репродуктивные функции организма

Если супрахиазмальное ядро гипоталамуса способно вырабатывать циркадные ритмы самостоятельно, зачем

оно реагирует на внешнюю освещенность? Дело в том, что на планете в разные времена года общее количество света меняется: летом света много, зимой – мало. Природа использует это перераспределение освещенности, чтобы регулировать репродуктивные функции живых организмов и разграничить периоды размножения животных, насекомых и растений, а также сезонную миграцию, линьку и др. Что касается конкретно человека, то мелатонин подавляет репродуктивные функции у женщин.

В качестве полезной информации для женщин, стоит учитывать, что есть еще один фактор, влияющий на общее количество света в окружающей среде – это Луна. Она является вторичным источником света, отражающим солнечные лучи к поверхности Земли. От этого в полнолуние света больше, что уменьшает выработку мелатонина и способствует повышению репродуктивной функции женщин. Вот причина из-за чего во все времена женский менструальный цикл называли «лунным», а «женский календарь» - «лунным календарем». По нему овуляция у женщин должна наступать с полнолунием, то есть с максимальным подавлением выработки мелатонина. А наиболее благоприятное время суток для зачатия – полдень.

Культура сна, недвусмысленно утверждающая, что ночью нужно спать, а не облучать себя светом ночной лампы, экраном монитора или телевизора, напрямую влияет как на способность к репродукции, так и на четкость «лунного цикла» женщины. Многие нарушения в последнем связаны не с волнением или болезнями, а с бодрствованием в тот момент, когда нужно спать. Засиживаясь допоздна с учебой, работой или развлечениями, мы наносим вред организму, сбивая его внутренние ритмы.

## **§9. Правильный сон – залог молодости и долголетия**

Интенсивность выработки мелатонина с годами снижается. Именно по этой причине пожилые люди испытывают меньшую потребность во сне. Снижение выработки мелатонина – сигнал для организма к запуску механизмов старения. Человек, с молодых лет, систематически угнетающий свой циркадный ритм, ведет организм к преждевременному старению. Кроме

того, мелатонин - мощнейший антиоксидант, борющийся с последствиями окислительных процессов, которые вызывают увядание кожи с накоплением повреждений в ядрах клеток. Еще нарушение выработки мелатонина сказывается на проблеме ожирения, поскольку эпифиз контролирует функции щитовидной железы человека.

### **§10. Сон укрепляет иммунитет и борется с опухолями**

Мелатонин является одной из сигнальных молекул, регулирующих процесс клеточного обновления. Он способен подавлять клеточное деление в случае, если нарушена адгезия клеток или повреждены клеточные связи. Эти и другие свойства, а также лабораторные исследования *in vitro* доказывают наличие у мелатонина мощного противоопухолевого воздействия. Статистика показывает, что ночные рабочие смены у женщин повышают риск рака молочной железы, в то время как у слепых женщин этот риск ниже вдвое.

### **§11. Световое загрязнение**

Используя освещенность в качестве одного из регуляторов природных биоритмов, природа существенно пострадала с изобретением электричества человеком. Всеобщая электрификация за последние сто лет нанесла существенный урон всей природе и получила распространенное название «световое загрязнение», основными источниками которого являются крупные города и промышленные комплексы. Световое загрязнение создаётся уличным освещением, сияющими рекламными щитами или прожекторами, подсветкой зданий, освещением дорог, парковок, фарами транспортных средств. Большая часть излучаемого света направляется или отражается вверх, что создаёт над городами, так называемые, световые купола. Эффект осветления небосвода усиливается распространёнными в воздухе частицами пыли, так называемыми аэрозолями. Эти частицы дополнительно преломляют, отражают и рассеивают излучаемый свет.

Последствиями светового загрязнения, преимущественно для млекопитающих и земноводных, являются: ухудшение

репродуктивной способности и как следствие, уменьшение численности; сбой природных инстинктов, защищающих особей от хищников и стихий; увеличение смертности из-за ослабления ночного видения.

Постоянное искусственное ночное освещение мешает ориентации многих видов насекомых, ведущих ночной образ жизни. Насекомые, привлеченные светом фонарей, становятся легкой добычей для хищников. Также искусственное освещение окружающей среды сбивает с пути перелётных птиц, старающихся облетать очаги цивилизации.

### **Практические рекомендации**

Дабы максимально оградить себя от светового загрязнения города, следите, чтобы во время сна шторы на окнах были плотно задернуты. Чем темнее будет в помещении, где вы спите – тем ваш сон будет здоровее и эффективнее.

Световое загрязнение не только ухудшает здоровье людей, способствуя угнетению репродуктивных функций, ухудшению иммунитета, распространению раковых заболеваний, ожирению, бессоннице, но и наносит глобальный непоправимый вред всей живой природе.

## **§12. Психология сновидений**

В конце XIX века выдающийся ум в области психологии, Зигмунд Фрейд написал свою первую монографическую работу под названием «Толкование сновидений», где изложил версию механизма сновидения и попытался объяснить его природу.

Сновидение, как считал Фрейд, покрывает бессознательную часть психики человека, не позволяя ей вырваться в сознательную часть. В большинстве случаев все действия человека обусловлены его желаниями. Однако есть ряд желаний, которые человек в реальной жизни реализовать неспособен. Их реализации препятствует внутренняя и внешняя «цензура», наложенная на себя самим человеком и обществом. Накапливаясь, нереализованные желания создают помеху психическим процессам человека, подталкивая к необходимости реализовать

их, причем сознательно, но только в скрытой, неявной для человека форме.

Фрейд предположил, что сновидение – это механизм, искажающий бессознательную часть психики до неузнаваемости. Переживая сновидение, человек, сам того не подозревая, реализует свои скрытые желания.

Процедура искажения состоит из нескольких этапов. Первый этап – это превращение мыслей в зрительные образы. Далее включается «цензура сновидения» – тот самый механизм, который в состоянии бодрствования оберегает сознание человека от запретных желаний, а ночью – искажает их до неузнаваемости. Сначала «цензура» осуществляет «сгущение» образов, соединяя свойства нескольких предметов в один. Например, во сне вы видите человека, внешностью напоминающий вам одного, одеждой – другого, голосом – третьего, а воспринимаете вы его вообще, как четвертую личность. Затем наступает «смещение» акцента с непосредственного источника желания на другие элементы сна. Таким образом, самые важные части сновидения оказываются на периферии внимания и отражаются в мельчайших деталях сна. В результате действия «цензуры» сон становится несвязным, состоящим из отдельных элементов. Эту проблему устраняет «вторичная обработка», формирующая сценарий сна, где соединятся все его разрозненные элементы.

Таким образом, сновидя, мы наблюдаем за исполнением своих скрытых желаний в образной форме. Рассмотрим на конкретных примерах, о чем идет речь.

### **§13. Толкование сновидений**

Толкование сновидений требует от человека умения беспристрастного и хладнокровного анализа своих ассоциативных связей. Если научиться проследживать ассоциации, которые у вас возникают вокруг какого-то конкретного образа, то с практикой вы научитесь понимать, в чем суть вашего сновидения, а, значит, знать и контролировать самые скрытые уголки своей психики.

Работая с информацией из сновидения, вам необходимо выписать несколько явно бросающихся в глаза образов или символов. Берем образ и пишем вокруг него все те слова-



ассоциации, которые у вас возникают в отношении этого образа. Продолжать следует до тех пор, пока весь ваш ассоциативный заряд не иссякнет – и тут нужно потрудиться и написать еще несколько слов. Как правило, они – самые ценные в толковании сновидений. Разобрав несколько образов из сновидения, получаете обширное смысловое поле, где вам будет несложно проследить цепочки явных причинно-следственных связей, смысл которых будет четким и открытым для понимания.

Разбор ассоциаций должен производиться самим сновидящим. Не один специалист не трактует ваш сон лучше, чем вы сами. Если ассоциация попала в цель – вы явно ощутите «резонанс» вашего ночного переживания именно с ней. Специалист этого резонанса ощутить не в состоянии. Психологи утверждают, что есть ряд образов-символов, которые повторяются из сновидения к сновидению у любого человека. Рассмотрим несколько таких символов.

### **Практические рекомендации**

Проанализируйте подряд несколько своих снов. Работайте с ассоциациями, возникающими вокруг центральных образов, которые удастся выделить в сновидении. Помните, что задача данной работы заключается в глубоком самоанализе и понимании собственных потребностей, страхов, комплексов.

Дом – символ человека. Если вам снится дом с гладкими стенами – то это символ мужчины. Если же в архитектуре дома присутствуют элементы, такие как балкон, колонны – то это символ женщины.

Вода – символ рождения. Если вас спасают из воды или вы спасаете кого-то, это подчеркивает теплые родственные отношения между вами.

Железная дорога – символ смерти. Если вам снится отъезд, поездка на поезде, это говорит о страхе смерти.

Пещеры, сосуды, шахты, шкафы, двери, ворота, комната, церковь – все это является символами женского полового органа.

Число 3, палки, деревья, зонты, оружие, воздушный шар,

рыбы, змеи, шляпа, пальто – все это символизирует мужской половой орган.

Символами также могут являться материалы, из которых сделаны предметы. Например, дерево – символ женщины. Деревянный стол, стул, бумага – тоже может символизировать женщину.

## **§14. История исследований феномена сновидений**

Наука о сновидениях существовала еще в античности. Сведения, дошедшие до нас из глубины веков, свидетельствуют о том, что знания о сновидении человека носило научный характер. Так, в Древнем Египте существовали специальные храмы, в которых проводились целые обряды сновидений, в которых люди исцеляли свои недуги. Жрецы усыпляли людей и оказывали на них внешнее воздействие нажатиями в определенные области тела, окуривали благовониями. В это время человек наблюдал сон, который частично контролировался извне жрецами храма.

Через сновидение научились лечить болезни и недуги и на древнем Востоке. В Индии и Тибете еще со второго века нашей эры стали активно развиваться направления практик, обучающих контролю над снами и способам самоизлечения.

Нередкими были упоминания о снах, в которых человек просыпался во сне. В наши дни это очень похоже на описание «осознанного сновидения».

Несомненно, в древности существовало множество знаний о сновидениях, но «расшифровать» и понять их современному человеку не под силу – менталитет и список терминов за два тысячелетия претерпели слишком сильное изменение. И такую информацию трудно проверить простому человеку, не имеющему доступа к древним архивам. Гораздо проще познакомиться с исследованиями сновидений нашими современниками.

В конце XVII века в Европе появляются первые серьезные труды о сновидениях. Одним из таких трудов является книга Леона Гервей де Сен-Дени «Сновидения и способы ими управлять». Сен-Дени, став записывать свои сны, по сути, стал первопроходцем техники ведения дневника сновидений. Он обнаружил, что запись своих снов приводит к их лучшему запоминанию. Через

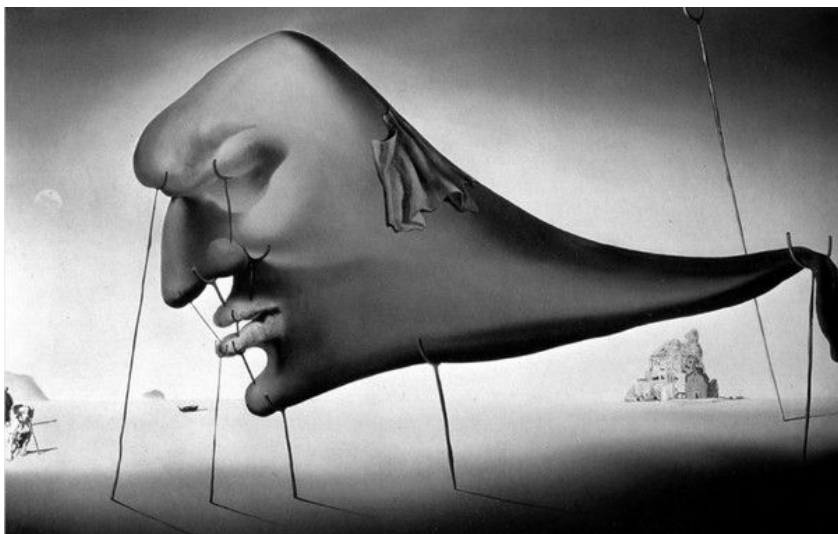
полгода тренировок он научился контролировать свои сны, что в наши дни понимается, как «осознанные сновидения».

Однако спустя полвека Зигмунд Фрейд начал работу над книгой «Толкование Сновидений», в которой подробно изложил всю психологию возникновения сновидений. Фрейд не смог ознакомиться с трудами Сен-Дени, и сводил свои теории к тому, что сны никак не могут управляться сознанием человека, напротив, выражают его бессознательную часть. Поскольку З. Фрейд был популярен среди своих современников, его теорию приняли все. Сен-Дени же издал свою книгу на собственные средства тиражом всего лишь в 200 экземпляров, некоторые из которых, однако, сохранились и до наших дней. Из-за этого феномен «осознанных сновидений» был похоронен еще на длительное время в архивах истории.

После Фрейда самым известным исследователем сновидений был Карл Юнг, а, начиная с 1968 года, мир потрясли мистические книги Карлоса Кастанеды. Примерно с этого же времени появляются первые научные исследования сновидения, основанные на лабораторных опытах и статистических методах обработки результатов.

В настоящие дни лидером в области изучения сновидений заслуженно признается психофизиолог Стивен Лаберж. В 1987 году он создал первый в мире Институт осознанных сновидений (Lucidity Institute).

К настоящему моменту существуют десятки книг, авторы которых изложили свой опыт сновидений, поделились невероятными с точки зрения классической психологии фактами, затрагивающими вне телесные, астральные, ментальные путешествия. Ранее об этом не могли и подумать, а сегодня – это полноценная часть жизни опытного сновидца.



Сальвадор Дали

Сон

## Глава 2. Больше, чем сон

### §15. Осознанные сновидения

Современная психология базируется на трудах З. Фрейда и К. Юнга. Школа Фрейда утверждает, что сновидение – субъективный процесс, основывающийся на «бессознательном» конкретного человека. Школа Юнга в этом смысле противоположна: она выстраивает свою теорию сновидений на «коллективном бессознательном». Другими словами, Юнг утверждал, что символизм сновидения не является предметом мышления конкретного человека, а имеет общий единый «алфавит» символов, которые используются в снах всех людей. Юнг сделал смелое предположение, что сны людей объединяются «коллективным бессознательным», что является довольно смелым утверждением. К сожалению, ни Юнг, ни Фрейд так и не удостоили публику вниманием к феномену контролируемых или осознанных сновидений. А ведь в обе теории данное явление «встраивается» с большим трудом.

Осознанное сновидение – это особое переживание в процессе сновидения человека, когда сновидец:

1. понимает, что он видит сон;
2. способен вспомнить установки, поставленные им в реальности;
3. способен выйти из сюжета сна и даже поменять его;
4. получает полный комплекс ощущений от всех органов чувств;
5. способен к активным действиям и аналитике происходящего.

В осознанном сновидении важно соблюдение всех этих пунктов. Согласно нашему опыту мы классифицировали состояние осознанности в снах, выделив несколько стадий:

- беспмятство, бессознательное сновидение;
- абстрактные, бесконтрольные сновидения, в которых спящий наблюдает сюжет со стороны;
- сновидения, в которых спящий участвует в сюжете бессознательно;
- сновидения, в которых человек способен понять, что спит, но при этом пункты 2-5 не выполняются;
- осознанные сновидения, в которых человек полностью контролирует происходящее в его сне;

Прослеживаются прямые корреляции между состоянием осознанности в снах и ритмами активности мозга:

- Дельта-ритм (1-4 Гц) – бессознательное сновидение;
- Тета-ритм (4-8 Гц) – наблюдение сновидения «со стороны»;
- Альфа-ритм (8-14 Гц) – сновидение с долей сознательного участия сновидящего в происходящем;
- Бета-ритм (14-30 Гц) – активное принятие сновидцем участия в сюжете с возможностью предположения, что все происходящее – сон;
- Гамма-ритм (30-500 Гц) – осознанное сновидение, полностью контролируемое сновидцем.

Возможно, существуют и другие, еще неизвестные нам состояния в области «быстрых» волн активности мозга. Ученые выявили, что в состоянии осознанного сновидения активность

мозга человека практически неотличима от таковой в состоянии бодрствования. Причем тактовый ритм соответствует уровню гамма на частоте 40 Гц.

С физиологической и психической точки зрения осознанный сон и восприятие в состоянии бодрствования ничем не отличаются. Находясь в том и другом состоянии человек не всегда в силах дать четкий ответ, видит ли он сон или воспринимает реальность.

## **§16. Стимуляция сновидений**

В научном мире нет однозначного ответа, какой физиологический процесс в мозге или где-либо еще может вызывать восприятие сновидений.

По одной из версий, выдвинутой в свое время самим З. Фрейдом, сновидение выступает в роли «защитника» сна от внешних раздражителей. Вспоминая картину Сальвадора Дали «Сон, вызванный полётом пчелы вокруг граната, за секунду до пробуждения», можно для себя отметить, что любое внешнее раздражение, будь то звук, свет, запах или что-либо еще, - в сновидении обыгрывается в самом неожиданном виде. Сновидение при помощи завуалированных образов способно превратить шум дождя за окном в звуки морского прибоя, а звук, вызванный полетом пчелы – в рычание тигра.

Воздействие, оказываемое на сенсорные системы организма спящего человека, входит в сновидение в виде сторонних образов. На этом примере любой, кто практикует сновидение и озадачен их толкованием, может наглядно проследить, как работают механизмы сгущения, смещения и вторичной обработки. Достаточно проследить то, во что превращается реальный источник раздражения в сновидении.

Несмотря на то, что источников для воздействия на сенсоры организма спящего достаточно много, они все равно неспособны объяснить возникновение всех образов в сновидении. Это скорее побочный эффект работы механизмов «цензуры сновидения», а не сам источник сновидений.

## §17. Глаза – окно в другой мир

В наших исследованиях сновидения наступил переломный момент, когда мы обратили внимание на один очень интересный эффект зрительного восприятия человека. Мы долго искали ответ на вопрос, как наш мозг добывается идеального воспроизведения визуальной картинки в процессе сновидения. Особо остро этот вопрос вставал с каждой практикой осознанных сновидений, когда мы поражались яркости и реалистичности изображения окружающего мира.

Прекрасно понимая, что мозг «откликается» лишь на стимулы, тут есть только два пути в рассуждениях: либо эти стимулы внешние, либо внутренние. Если мозг это лишь горстка атомов и молекул, пусть и сложно организованных, то должен быть дирижер, управляющий оркестром слаженной работы нейронов головного мозга. В состоянии бодрствования этот дирижер – наши органы чувств. А что является дирижером в состоянии сновидения?

Допустим, в мозгу есть какие-то механизмы, черпающие бессознательные образы из неведомых нам резервов психики человека или даже из «коллективного бессознательного». Но что формирует восприятие сновидения в полностью осознанном состоянии? Получается, помимо мозга возникает что-то, что начинает сознательно манипулировать атомами и молекулами, слагающими структуры мозга.

Отталкиваясь от этой версии, пришлось бы допускать существование некоего сознания, обладающего возможностью воздействовать на реалии физического мира. Бездоказательно заявлять о подобных вещах в научном мире нельзя, хотя формально, логика не оставляет нам шансов думать иначе. Но доказывать ничего не пришлось, поскольку случился опыт, перевернувший наше понимание природы сновидений. После очередной практики при пробуждении в реальном мире нами было обнаружено, что последний «кадр» визуальной картины сновидения буквально отпечатался перед глазами. Вроде бы проснулся – а сон еще перед глазами.

Посмотрите на какой-нибудь яркий источник света, не моргая несколько секунд. Затем переведите взгляд на любую темную поверхность. Долгое время перед глазами у вас будет впечатано световое пятно. Точно такое же пятно «впечатывается» перед глазами, если в сновидении взглянуть на яркий источник света, после чего сразу проснуться. Подобные моменты переживают все, но мало кто обращает на это внимание.

Чего в этом явлении примечательного? Сейчас станет понятно. Рассмотрим, как устроен и работает глаз человека.

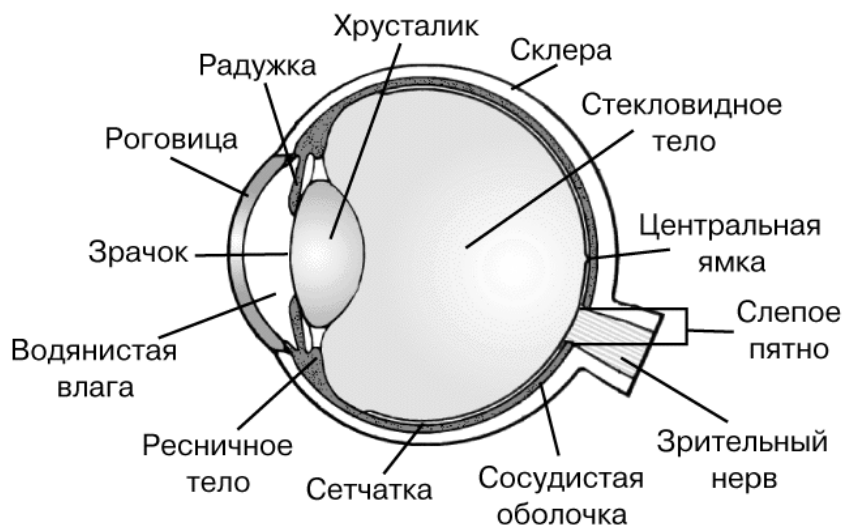


Рисунок 2. Строение глаза

Функционально глаз логично разделить на три части: светопреломляющую, адаптирующую и сенсорную. Первая часть отвечает за собирание света глазом согласно законам геометрической оптики и состоит из системы линз (хрусталик). Вторая часть регулирует фокус получаемого оптического изображения и интенсивность входящего пучка, и состоит из системы мышц. Третья часть (сетчатка) превращает падающий свет в последовательность электрохимических импульсов нервной системы, и состоит из фоточувствительных клеток, непосредственно связанных с рецепторами нейронов.



Свет преобразуется сетчаткой в последовательность нервных импульсов, которые поступают в ответственные отделы головного мозга. Сетчатка глаза настолько чувствительна, что способна различать отдельные фотоны (квант света).

Когда мы подолгу смотрим на свет, светочувствительные элементы сетчатки не сразу способны сбросить возбуждение, вызванное источником. Поэтому нам некоторое время кажется, что источник света по-прежнему у нас перед глазами – сетчатка все еще шлет нервные импульсы в зрительную кору головного мозга.

### **Практические рекомендации**

Переживая осознанное сновидение, отыщите яркий источник света. Посмотрите на него некоторое время, затем поморгайте. Убедитесь в том, что перед глазами у вас остался «световой зайчик». После этого иницилируйте выход из сновидения. Пробудившись в реальности – не открывайте сразу глаза. Убедитесь, что «зайчик» все еще перед глазами.

Вернемся к опыту со сновидением. Яркий источник света в сновидении оставляет после себя след в поле зрения, который сохраняется даже при пробуждении в реальности. И здесь мы задаем вопрос: от чего в реальности сохраняется отпечаток восприятия? По логике вещей сетчатка продолжает слать сигнал в зрительную кору. Но откуда на ней возникло возбуждение, если мы пытаемся себя убедить в том, что источник образов сновидения – внутренний?

Какой вывод мы из этого сделали? Оказывается, нам не нужно искать причину сновидения внутри мозга человека. Ее там просто нет. Причина восприятия сновидения – вовне, за пределами сенсоров организма человека. Во сне мы воспринимаем нечто объективное и однозначно материальное, выходящее за рамки изученного реального мира.

Возможно, у вас уже возник вопрос: сон мы наблюдаем теми же глазами, что видят и реальность? И да, и нет. Однозначный ответ на данный вопрос мы дадим в следующей главе.

Впоследствии мы убедились, что не только через глаза часть мира сновидений может проникнуть в реальность, но и через

восприятие звуков, запахов, тактильных ощущений. Многие последние ощущения перед пробуждением проецируются на реальное тело, и мы способны их чувствовать еще на протяжении нескольких мгновений (а иногда и секунд) после пробуждения. И это, поистине, удивительное явление, принимая во внимание то, что весь научный мир помещает опыт сновидения глубоко в мозг человека.

## §18. Сенсорная депривация

В середине XX столетия ученые размышляли над вопросом, что станет с человеком, если его полностью изолировать от внешнего мира? Что будет с мозгом, если его лишить сигналов от максимального числа сенсорных систем организма? Если такое представилось бы реализовать, то вероятно дало бы ответ на вопрос, возможны ли сновидения без окружающей стимуляции органов чувств.

Нейропсихолог и врач Джон Лилли в 1954 году создал камеру сенсорной депривации человека. Это звуко- и светонепроницаемая камера, заполненная соленым раствором, температура которого равна температуре тела человека. Погруженный в камеру человек оказывался в абсолютной темноте и тишине, его тело легко держалось на поверхности жидкости, не испытывая ни тепла, ни холода, ни веса своего тела.

Своим изобретением Лилли хотел доказать или опровергнуть гипотезу о том, что для работы мозга не требуется энергии окружающей среды, что его жизнедеятельность полностью основывается на внутренней биологической энергии организма. Какие выводы сделал ученый на основе своих опытов?

В камере сенсорной депривации в гостях у Лилли побывало множество знаменитых людей. Среди них – физик Ричард Фейнман. Вот что он пишет в своей книге «Вы, конечно, шутите, мистер Фейнман!» в главе «Измененные состояния»:

*«Должно быть, я ходил в эту емкость раз двенадцать, каждый раз проводя там по два с половиной часа... когда я попал в емкость, изолированную от внешних воздействий, в первый раз, у меня не было никаких галлюцинаций, не было их и во второй раз... Я подумал, что испробовал*

бы все, что угодно, чтобы получить галлюцинацию, и отправился в емкость. На каком-то этапе игры я внезапно осознал - это сложно объяснить, - что я сдвинулся на дюйм в сторону. Другими словами, мое дыхание, вдох и выдох, вдох и выдох, происходит не в центре: мое эго слегка сдвинулось в одну сторону, примерно на дюйм...

...Я подумал: «А где же на самом деле находится эго? Я знаю, что все считают, что мышление происходит в мозге, но откуда они это знают?»

...Я осознал, что если смог сдвинуть свое эго на один дюйм в сторону, то смогу сдвинуть его и дальше. Вот это и стало началом галлюцинаций... Мне удалось научиться спускаться до самой поясницы, смещаясь в одну сторону, но дальше я продвинуться не смог.

В другой раз, когда я находился в емкости, изолированной от внешних воздействий, я решил, что если я могу сдвинуть себя к пояснице, то я, должно быть, могу совсем покинуть свое тело. Так что мне удалось «отойти в сторону». Это сложно объяснить - я двигал руками, разбрызгивал воду, и, хотя я рук не видел, я знал, что они там. Но, в отличие от реальной жизни, где руки расположены с двух сторон и опущены вниз, здесь они обе были по одну сторону! Ощущение в пальцах и все остальное было таким же, как и в нормальной жизни, только мое эго сидело вне меня, «наблюдая» все это...

...С того времени я видел галлюцинации почти каждый раз и научился все дальше и дальше уходить от своего тела. Дошло до того, что, когда я двигал руками, я видел их как своего рода механизмы, которые ходили вверх-вниз - они не были плотью; это были механизмы. Но я по-прежнему мог чувствовать все. Чувства полностью согласовывались с движением, но я также испытывал и это ощущение «он - это то». В конце концов, «я» даже вышел из комнаты и побродил вокруг, зайдя в разные места, где происходило то, что я видел раньше в другой день.

Р. Фейнман нашел объяснения всем своим галлюцинациям, не допуская возможности, что он мог переживать определенного рода внешнее воздействие на свое восприятие. Однако интересно, что даже в состоянии полнейшей изоляции сенсоров восприятия, человек продолжает видеть четкие и ясные образы. И эти образы не ограничиваются зрительной картинкой: здесь и ощущения тела, движения, прикосновения, звуков.

Так же в опыте Фейнмана мы находим интересным его рассуждения о том, где находится человеческое эго. И почему оно, как центр ощущений и восприятия может смещаться относительно «привычного» положения? И вообще, что такое центр восприятия? Где он изначально находится? Ответы вы найдете в следующей главе.





Сальвадор Дали

Средний бюрократ с распухшей головой приступает к  
обязанностям дояра черепной арфы

### Глава 3. Теория восприятия

#### §19. Человек из атомов

Задумываемся ли мы когда-нибудь, что целиком состоим из разрозненных атомов и молекул? И что эти атомы и молекулы взаимодействуют друг с другом вполне предсказуемым образом. И что все, абсолютно все, что с нами происходит – это результат взаимодействия одних атомов с другими? Вопрос можно поставить иначе... Насколько вы готовы поверить в то,

что состоите только из атомов? Что все ваши чувства, эмоции, ощущения, самосознание – это тоже все «атомарные эффекты»?

Окружающий нас мир – тоже атомы. Абсолютно такие же атомы, как и те, что сосредоточены в нас. Взаимодействие ваших атомов с атомами внешнего мира рождают ощущения. Например, падение фотонов света на атомы сетчатки порождают ответ со стороны атомов головного мозга, и мы чудесным образом видим «картинку». Во всяком случае, так говорят ученые, к которым мы частенько прислушиваемся.

Взгляните на окружающих людей. Они являются частью визуальной картины мира, частью пространства, атомами, плавно переходящими в атомы окружающей природы, предметов, воздуха, света. Все в мире находится в непрерывном обмене частицами, атомами, молекулами. Свет, воздух, запахи, космическая пыль – все это находится во взвешенном состоянии, входит в нас.

Наше тело – это часть общей атомарной картины мира. Спрашивается, где найти место личности человека? Где прячется тот самый наблюдатель, обладающий точкой обзора, системой отсчета мыслей, ощущений? И какова его природа?

## **§20. Система отсчета восприятия**

Мы прекрасно осознаем, что для описания психических функций человека недостаточно идеально знать законы физики и то, как устроен мир с точки зрения этих законов.

Забудем на время об атомах и молекулах и обратимся к психике человека. «Картинка», наблюдаемая перед глазами напоминает экран кинотеатра, куда проецируется изображение.

Представим себе такую картину: вы сидите в кинотеатре, перед вами плоский экран с изображением. В этом случае вы являетесь точкой отсчета наблюдения, которая располагается в стороне от экрана (рис. 3 - слева).

А теперь представим себе не плоский, а объемный экран. Бесконечный объемный экран (рис. 3 - справа). Где должен располагаться наблюдатель для просмотра объемного кино? В рамках трехмерной евклидовой геометрии он не может

располагаться за пределами этого экрана. Точка наблюдения обязательно должна находиться внутри него.

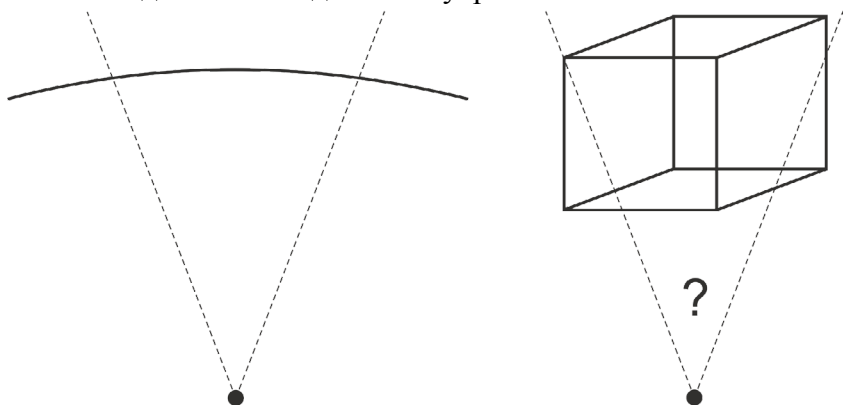


Рисунок. 3. Наблюдатель перед плоским экраном (слева), наблюдатель объемного экрана (справа)

Разумеется, фиксация точки наблюдения обуславливается положением глаз наблюдателя. Условно говоря, мы не можем увидеть то, чего физически не способны зафиксировать наши глаза. Однако и здесь найдутся те, кто возразит: «а как же клиническая смерть, во время которой пациенты «покидали свое тело», парили над операционной и видели в деталях все происходящее». И мы ответим: «да, такое возможно, как возможно восприятие осознанного сновидения». Нужно лишь понять природу точки наблюдения.

Когда мы рассуждали об атомах, то неоднократно акцентировали ваше внимание на том, что тело наблюдателя является частью «кино» на объемном экране. Все, что происходит на уровне атомов и молекул – это «кино». В кинотеатре можно закрыть глаза и ничего не видеть, но кино будет продолжаться. На трехмерном экране – тоже самое. Можно ничего не видеть, но это не останавливает ход «кино», оно идет само по себе: наше тело продолжает жить, а в мире по-прежнему что-то происходит.

Выходит, что свет, попадающий в наши глаза, реакция мозга, вызванная раздражением сетчатки – все это один единый и непрерывный процесс, не имеющий ничего общего с природой



наблюдателя и возникновением картины наблюдения. Данный процесс происходит независимо от того, хотим мы того или нет.

## **§21. Воля наблюдателя**

Когда уколешь палец, первым делом срабатывает мышечный рефлекс, отдергивающий руку, а потом ощущается боль. Между моментом укола и моментом, с которого мы начинаем ощущать боль, проходит определенное время, равное задержке распространения сигнала по каналам нервной системы.

Процесс распространения света от источника до наблюдателя + распространение сигналов нервной системы до центров мозга + обработка сигнала центрами мозга – это все единый процесс, сравнимый с распространением сигнала нервной системы от места укола до мозга. То есть, мы выносим границы чувствительности наших сенсоров за пределы тела, считая неизбежным процесс поступления сигналов на наши органы чувств, как считаем неизбежным отклик со стороны восприятия уже после того, как свет упал на сетчатку глаза.

Однако рефлекс от укола происходит раньше появления боли. Если боль – это аналогия того, что мы воспринимаем в данный момент, то рефлекс возникает гораздо раньше. Наличие подобных «рефлексов» восприятия, попросту говоря, означает, что мы одновременно воспринимаем все окружающее пространство, являясь частью его, только «боль» ощущаем лишь от того, куда направлены наши глаза.

Наблюдатель волен выделять из общей картины мира лишь то, что хочет видеть. Между моментами «рефлекса» и «боли» в механизмах восприятия происходит так много интересного... Представьте, что каждое мгновение мир предлагает нам массу «рефлексов», по сути, вариантов будущего, а мы подсознательно каждый момент времени выбираем один единственный «рефлекс» из сотни предложенных. И, зачастую, этот выбор нам навязывается. Можно сказать, что осознанность, как во сне, так и в процессе бодрствования – это единственная возможность выбирать между предлагаемыми «рефлексами»: куда посмотреть, к чему прислушаться, какой путь выбрать, какое слово сказать...

### **Практические рекомендации**

Остановитесь. Сделайте глубокий вдох и плавный выдох. Расслабьтесь. Задайте себе вопросы: “Куда я иду?”, “Что я делаю?”, “Чем я дышу?”, “Что я вижу?”, “Что я слышу?”, “Какие запахи ощущаю?”. Затем задайте себе другие вопросы: “Иду ли я туда, куда хочу?”, “Делаю ли то, что хочу?”, “Дышу ли я тем, чем хочу?”, “Вижу ли я то, что хочу?”, “Слышу ли я то, что хочу?”, “Ощущаю ли я те запахи, которые хочу ощущать?”.

В этот момент вы почувствуете призрачное присутствие некоего выбора. Вам покажется, что вы вольны что-то выбирать. Поздравляем, вы «достучались» до уровня «рефлексов».

## **§22. Тело как инструмент восприятия**

Что воспринимать прямо сейчас решаете вы сами. Наше физическое тело подобно антенне радиотелескопа, разворачиваемой учеными в ту часть космоса, которую необходимо исследовать. У него имеется свой диапазон восприятия, конус направленности, фокус внимания. Причем это касается не только того, что видим, слышим или ощущаем, но и того, чего мы хотим достичь в жизни.

### **Практические рекомендации**

Остановитесь. Сделайте глубокий вдох и плавный выдох. Расслабьтесь. Ощутите свое тело. Плавно начните двигать рукой. Перенесите свое внимание на руку, прочувствуйте каждый миллиметр ее движения. Ощутите температуру руки, влажность поверхности кожного покрова. Окиньте вниманием кости, мышцы, суставы, связки.

Доверяйте телу. Если вы практикуете «рефлексы» - прислушивайтесь к телу, позвольте ему действовать свободно, расковано. Для этого расслабьтесь, совершите «перезагрузку». В таком расслабленном состоянии к вам начнут приходить правильные мысли, необходимые для реализации конкретного «рефлекса». Голова станет поворачиваться в правильную сторону, глаза – видеть правильные вещи, уши будут слышать правильные звуки, ноги сами понесут туда, когда необходимо. Предвосхищение каждого мгновения – вот что такое осознанность.

### **§23. Быстрее, чем скорость света**

Возможно, у вас сложится мнение, что для предвосхищения каждого момента жизни потребуется ходить в полумедитативном состоянии? Это не так. Скорость распространения сигнала от «рефлекса» до «боли» равняется скорости света. Предвосхищение любого события даже в рамках города вашего проживания занимает ничтожное количество времени. Настолько ничтожное, что вы не успеете ничего подумать. И пусть скорость света изменить нам не по силам, нашему восприятию все равно хватает «скорости» все решить.

### **§24. Первое определение осознанности**

Представьте, что ваш будущий день уже расписан некоторой высшей силой. Все что будете делать завтра – запрограммировано заранее. Утром вы встанете, пойдете умываться, завтракать, собираться на работу/учебу и т.д. Каждое ваше действие до мелочей заранее предугадано и уже ничего не в силах поделать – каждый ваш последующий день уже свершится без вашей воли.

«Как это так?» - спросите вы. «Почему кто-то за меня решил, как я буду проживать завтрашний день»? И здесь мы вас сразу успокоим. Все-таки мы способны кое-что поправить в завтрашнем дне. Но лишь 5-7% от всех предстоящих событий. Почему именно так?

В предыдущих параграфах мы постарались детально расписать, как много всего происходит в процессе восприятия. Как много ресурсов тратится на «обработку» колоссальных массивов информации. Это вам не сигналы между нейронами мозга – они лишь являются «следом», оставшимся уже после полного цикла работы восприятия (от «рефлекса» до «боли»). Поэтому, чтобы снизить нагрузку на восприятие, нашему организму проще алгоритмизировать все последующие действия. Он создает привычки, причем они не ограничиваются простыми рефлексами. Появляются привычки - потреблять «любимую» пищу, делать однотипную работу, привычки говорить одно и то же, привычки стереотипно одеваться, привычки соблюдать маршрут следования.

На случай «форс мажорных» ситуаций ежедневно нам выдается ограниченный лимит энергии на осознанное восприятие происходящего. То есть, мы несколько раз за день получаем возможность выбирать.

Возможность что-либо скорректировать в заранее спланированном дневном расписании мы и назовем **осознанностью**. А состояние осознанности полностью совпадает с ощущением присутствия выбора, выхода на уровень «рефлексов».

Безусловно, у каждого персонажа лимит осознанности свой. Но для среднестатистического человека, не занимающегося специально практиками развития своего восприятия, 5-7% осознанности на протяжении дня – это предел.

---

### **Практические рекомендации**

Постарайтесь прожить один день жизни на максимальном уровне осознанности. Пытайтесь в этот день делать все не так, как привыкли делать. Чистите зубы левой рукой. Поешьте новую для вас пищу. Попробуйте другой ритм дыхания. УЛЫБАЙТЕСЬ прохожим. Выбирайте иные маршруты перемещения по городу. Если вы не привыкли заводить знакомства – обязательно познакомьтесь с кем-нибудь на улице. Попытайтесь израсходовать резервы осознанности до последней капли. А может быть, у вас они бесконечны...? Проживите день на «широкую ногу». Удивляйте и удивляйтесь. Радуйте и радуйтесь.

---

## **§25. Повышение осознанности**

Если проведите хотя бы один день осознанно – запомнится он вам надолго. И захочется снова и снова прожить что-то подобное. Но вдруг на вас нахлынут заботы и проблемы быта, семьи, учебы, работы, хозяйства... Настроение упадет, и вызвать и удерживать осознанность, даже после того, как она принесет вам много радости, будет не просто.

Дело в том, что иногда мы можем выйти за рамки отведенной нам каждодневной доли осознанности. Может возникнуть ее «перерасход» за счет будущих «квот». И тут же нарушается привычный ход событий не в нашу пользу. По нашему миру

прокатывается волна беспорядка, с которой трудно будет что-либо поделать, кроме как подчиниться ей, проводя серые дни на минимальном уровне осознанности, пока наши резервы вновь не восполнятся.

Естественно может возникнуть желание увеличения уровня отводимой человеку дневной осознанности. Но как это сделать?

Для повышения собственной осознанности нужен очень веский предлог. Например, если вам хочется повысить свою осознанность ради повышения осознанности – у вас ничего не получится. Нужно глубоко убедить себя в том, что повышенная квота осознанности действительно необходима. Например, вы купили автомобиль. Автомобилист на дороге должен проявлять повышенную осознанность. «ОК» - говорит вам ваше восприятие, - «получай +2% дополнения к осознанности. Но будешь тратить их не на автомобиль – пеняй на себя». Возможно и такое пожелание: «Хочу стать супергероем – мне нужен громадный ресурс осознанности». Тогда ваше восприятие задаст вопрос: «А для чего ты решил стать супергероем?». Если ответите: «Хочу стать лучше других, желаю обрести славу и всемирное признание», то ваше восприятие промолчит, и поверьте, лучше вам не знать, что оно бы сказала. Если же вы ответите: «Я чувствую, что могу помогать людям, потому что...». И если вам действительно есть, чем продолжить эту фразу – тогда ваше восприятие дарует вам все необходимые ресурсы.

Для любого осознанного действия непременно находите разумное оправдание. Иначе оно будет совершаться в долг. Например, вы хотите осознанности для того, чтобы похудеть или выздороветь. если вам это действительно важно – вы получите свой приз, при этом ваш повседневный мир не пострадает.

### **Практические рекомендации**

Подумайте, за счет чего вы могли бы поднять свой ежедневный лимит осознанности? Не долго думая, приступайте к реализации!

## §26. Первый ключ к осознанным сновидениям

Существует определенный порог величины ежедневной осознанности, который приводит к возможности пережить осознанное сновидение.

Этот порог постоянно изменяется, как цены на биржах. Например, сегодня порог осознания составляет 15%, завтра – 16,5%. Неделю назад – 21,8%. Тем не менее, для переживания осознанности во сне необходимо, чтобы ваш ежедневный процент осознанности был не ниже текущего порога, установленного для сновидения. Пока опустим вопрос - кто и как устанавливает подобный порог.

Для осознанных сновидений важно не столько то, как осознанно вы проведете день, а какова ваша КВОТА осознанности на текущий период.

Здесь стоит еще отметить, что моменты осознанности фиксируются в нашем мозгу, как появление высокочастотных колебаний гамма-ритма (от 30 Гц и выше).

Долгое время ученые не считали эти частоты активности мозга функциональными, полагая, что это «наводка» со стороны активности потенциалов мышц головы и шеи.

### Практические рекомендации

Один из несложных способов поднять себе осознанность – это улыбнуться. Улыбка задействует около 15 мышц на лице, вызывая на ЭЭГ мозга присутствие электрической активности в 30-40 Гц. Кроме того, улыбка расслабляет лицо, поскольку для угрюмой мины задействуется около 26 мышц. Поэтому широко улыбайтесь. Подвигайте ушами, бровями, губами. Пошевелите взад-вперед кожей головы от лба до затылка. Покрутите шеей, разомните ее, подвигайте головой. После такой небольшой двигательной активности расслабьтесь, удерживая легкую улыбку. Приятные ощущения?

Во время осознанных сновидений на ЭЭГ мозга наблюдаются подобные высокочастотные колебания в 40 Гц. Во сне мы действительно обращаемся к тому же ресурсу осознания, что и в процессе бодрствования при обращении к уровню «рефлексов».

## §27. Смещение точки наблюдения

Вернемся к рассуждениям о точке наблюдения за окружающим миром. Условно мы помещаем ее в центр головы. Примерно там, где располагается гипоталамус.

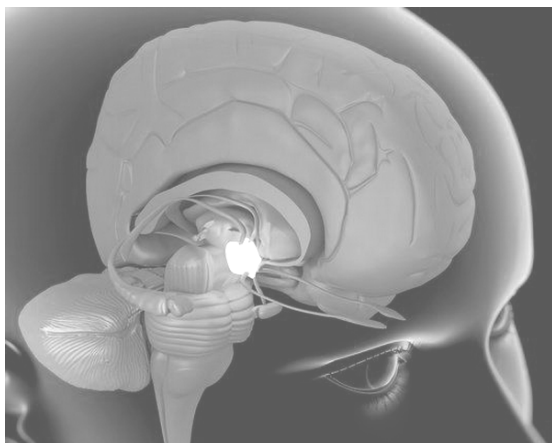


Рисунок 4. Гипоталамус

Помните, о чем сообщал Р. Фейнман, находясь в камере сенсорной депривации? Он ощутил, как центр восприятия смещается с этого места.

Может ли этот центр куда-либо сместиться? На самом деле - нет. Он всегда остается на месте, но попытка сместить его приводит к весьма интересным результатам. В зависимости от того, в какую сторону вы будете пытаться смещать эту точку – будет зависеть выбор среди большого числа «рефлексов».

Напомним, что «рефлексy» в нашей аналогии – это огромное число предложений со стороны мира, что можно было бы «посмотреть» в данный момент времени. То есть, физическое пространство, которое нас окружает, как большой трехмерный экран, может показывать не только ту картинку, к которой мы привыкли, но и другую.

Яркий пример – переживание сновидения. Для этого процесса задействуется абсолютно тот же «экран», что и при бодрствовании. Только заставляем показывать его «боль» от других «рефлексов».

### Практические рекомендации

Сядьте прямо, сделайте глубокий вдох, плавно выдохните. Расслабьтесь. Сосредоточьте внимание на точке в центре головы. Если вы сидите прямо проведите мысленно через уровень глаз плоскость, параллельную полу. Точка будет находиться в центре головы, примерно на сантиметр ниже указанной плоскости. Прodelывайте это упражнение как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Фиксируйте состояние своего восприятия. Что меняется при открытых и закрытых глазах? Старайтесь мысленно сжаться в эту точку, а потом снова освободиться за ее пределы. Прodelайте это упражнение несколько раз.

Управлять «рефлексами» можно намеренно, сознательно воздействуя на положение точки наблюдателя. Например, можно попробовать, как Р. Фейнман, надавить на нее вниз или в любую из сторон и посмотреть, что получится.

### Практические рекомендации

Примите горизонтальное положение. Максимально расслабьте тело. Начните глубоко и громко дышать. Ваш нос буквально должен «сопеть», как в период дремы при засыпании. Дышите на протяжении около 5 минут. Не нужно ставить будильник, просто создайте внутри себя установку осознать момент окончания спустя 5 минут. После того, как зазвонит «внутренний будильник» - перестаньте сопеть, перейдите на плавное и тихое дыхание. В этот момент попытайтесь ощутить точку в центре головы. Ощущайте ее как центр восприятия, точку наблюдателя в бесконечно большом мире. После этого начните буквально с силой давить на нее вниз (по оси тела). Возможно при этом у вас начнет «напрягаться» мозг и некоторые мышцы головы. Если вы все сделаете правильно – то ощутите резкую смену ощущений по всему телу. Тело покроется легкой вибрацией и станет заметно легче по весу. Вам покажется, будто удалось сместить точку восприятия на несколько сантиметров вниз. Синхронно с этим ощущением в 80% случаев возникает ощущение, словно нижняя часть туловища начинает приподниматься вверх под углом 10-15 градусов. В остальных случаях то же самое происходит с верхней частью туловища. Зафиксируйте ощущения положения точки восприятия в этом месте примерно на 30 секунд. После этого верните ее обратно. Легкость в теле, вибрация – должны пропасть, а все ощущения вернуться в привычное русло.



Любое смещение точки наблюдения, даже если вам кажется, что она сместилась – это всегда сдвиг всего тела, которое является главной «антенной». Вас не должно смущать, что ваше тело в реальности, к примеру, лежит. А сдвиг точки наблюдения приводит к тому, что вам кажется, словно ваше тело сместилось. Во сне, опять же, мы себе таких вопросов не задаем: наше тело в реальности спит, а какое-то другое тело бродит невесть где, наблюдая картины удивительного содержания.

Если мы меняем «рефлексы», то меняется «кино», показываемое на том же объемном экране. Меняется «кино» – меняется и наше тело, как часть этого «кино».

А все управление «рефлексами» располагается в центре головы, в маленькой точке, и мы можем проводить с ней некоторые мысленные, а порой и вполне реальные манипуляции...

## §28. «Экран» наблюдателя

Вы, наверное, задавались вопросом, где располагается тот самый «экран», на котором отображается визуальная картинка действительности? Например, глядя в объектив фото- или видеокамеры мы видим изображение, собираемое линзой объектива. Наши глаза являются подобными собирающими свет линзами. Теоретически, мы видим лишь то, что собирают наши глаза-линзы согласно законам геометрической оптики.

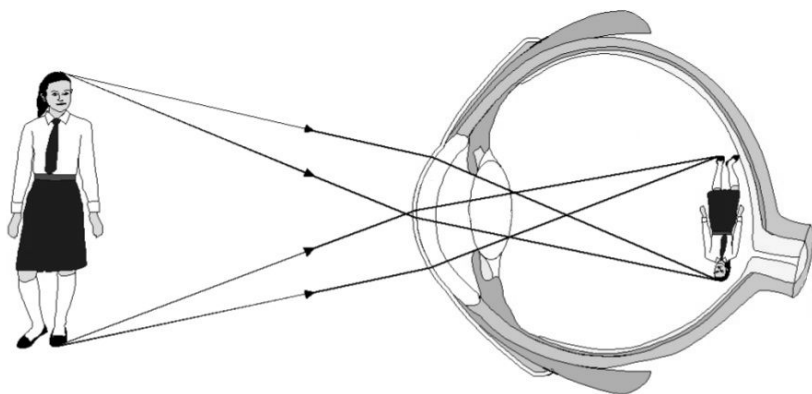


Рисунок 5. Вид глазами наблюдателя

Наши глаза принимают изображение перевернутым, однако нечто в нашем восприятии переворачивает обратно изображение, что позволяет нам видеть изображение «правильно». И если бы за подобные функции отвечал наш мозг, то нашлись бы «нейрончики», выключение которых приводило бы к потере данной функции. Однако ни в одном медицинском опыте этого не было обнаружено – чтобы ни происходило, в восприятии изображение все равно остается прямым. И сие достаточно любопытный факт.

В 1897 году Джордж Стрэттон, возглавлявший американскую ассоциацию психологов, провел над собой эксперимент: стал носить переворачивающие очки. Когда он надевал очки, мир переворачивался, и мгновенно наступала дезориентация: трудно было взять предмет, очень сложно поднести ложку ко рту и т. д. Через некоторое время дезориентация заметно уменьшилась: он перестал сознавать, что мир перевернут. После того, как он снял очки – мир снова казался ему перевернутым!

Но что адаптирует изображение в нашем восприятии? Кроме туманных ответов, вроде: «что-то там происходит в зрительной коре мозга...» - у науки нет.

Вернемся к «экрану». Представьте, что через центр головы проходит вертикальная плоскость, как показано на рисунке 10 (положение 0).

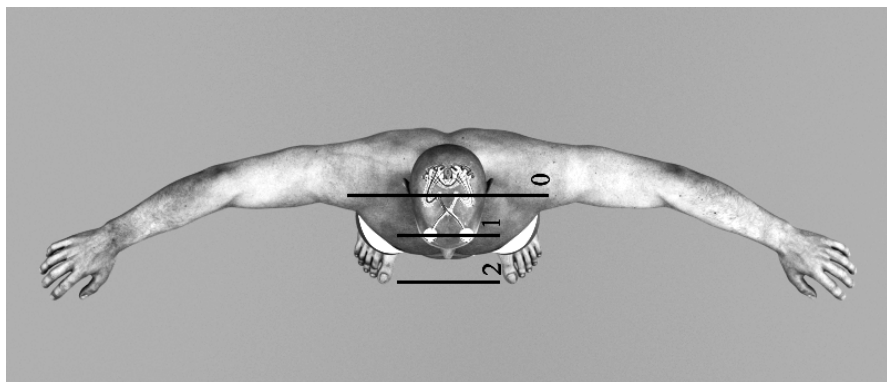


Рисунок 10. Положение «внутреннего экрана»



Рисунок 6. Вид глазами наблюдателя



Рисунок 7. Вид наблюдателя со стороны



Рисунок 8. Вид с точки над головой наблюдателя



Рисунок 9. Вид с точки за спиной наблюдателя

Примерно в этом же месте располагается «центр восприятия». Когда мы находимся в нормальном состоянии восприятия, то внутренний экран совпадает с указанной плоскостью.

Возможно вы когда-то ощущали, закрыв глаза после утомительной работы или просто перед сном, что внутренний экран восприятия словно начинает выдвигаться вперед. Если пытаетесь представить какой-то конкретный образ – он словно начинает отдаляться все дальше и дальше.

Перед засыпанием, образы начинают появляться в небольшом круге диаметром около 20 см, лежащим в плоскости, соответствующий положению (2). Выделим еще положение (1), соответствующее обычному мышлению (формированию образов на внутреннем экране).

Потеря концентрации смещает экран с положения (0) в положение (1), а затем и в положение (2). Есть и другие положения внутреннего экрана, например, за спиной. Установка экрана в это положение приводит к повышенной осознанности и измененному состоянию сознания.

### **Практические рекомендации**

Для того, чтобы сместить свой экран назад, вам следует пройти по улице с расфокусированным зрением. Найдите точку чуть выше уровня горизонта, смотрите на нее, не отводя взгляд куда-либо в сторону. При этом расслабьте мышцы глаз. Спустя какое-то время, когда вы привыкните, все также не отводя глаз с точки над горизонтом, постарайтесь увеличить обзор за счет бокового зрения. Увеличивайте его до тех пор, пока не начнете воспринимать мир на 180 градусов. Когда вы достигните этого состояния – ваш экран будет находиться за вашим затылком, и вы это явственно ощутите. Хотя, при этом, вы не увидите своего затылка, как на рис. 9.

Всегда помните, что ваше восприятие зависит не от того, что видят ваши глаза, а от того, в каком состоянии и положении находится ваш внутренний экран. При определенном навыке вы можете научиться видеть поверх своей головы, как на рис. 8, и даже созерцать себя со стороны, как на рис. 7.

Но это уже тема другого разговора.



Сальвадор Дали

Sex-appeal в облике привидения

## Глава 4. Алгоритм сновидений

### §29. Сотовая матрица сновидений

В наши дни практически все пользуются сотовыми телефонами. Наверняка многие даже знают, почему связь, которую они используют, называется «сотовой».

Общая зона покрытия сети делится на соты, определяющиеся зонами покрытия локальных передатчиков. Соты перекрываются и вместе образуют сеть. Поскольку зона покрытия каждой локальной станции имеет круглую форму, то составленная из них сеть будет разбита на шестигранники.

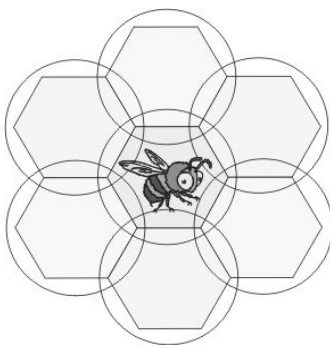


Рисунок 11. Принцип сотовой связи

Для того, чтобы получить хорошее представление о том, что с нами происходит во сне, мы разработали простую и наглядную модель. В основе этой модели лежит принцип геометрии сотовой связи. Представим себе бескрайнее поле, составленное из шестигранников (рис. 12). Картина будет напоминать рамку с пчелиными сотами.

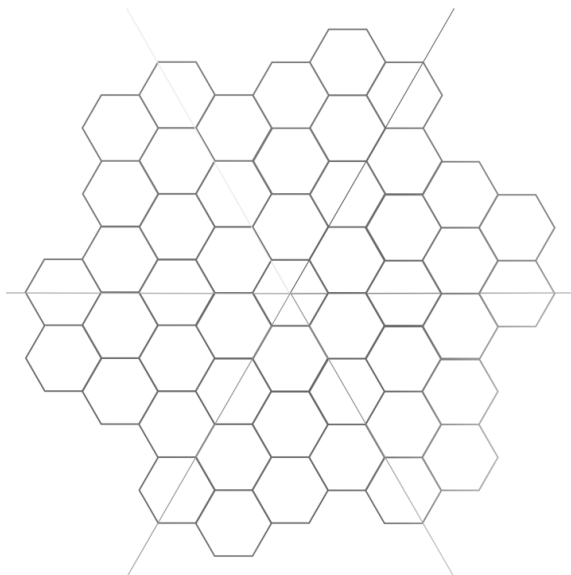


Рисунок 12. Матрица из шестигранников

Каждый шестигранник в сетке – это потенциальное место для сновидящего. Когда мы засыпаем, то попадаем в одну из «сот», каждый – в свою. Со временем мы меняемся местами-сотами друг с другом, изменяя свое положение внутри сотовой матрицы.

В зависимости от того, в какой ячейке мы находимся в текущий момент, мы являемся либо приемником, либо передатчиком, либо одновременно и приемником, и передатчиком.

### §30. Локация сновидений

Группу из 6 шестигранников, выстроенных вокруг центрального 7-ого мы будем называть локацией сновидения (рис. 13).

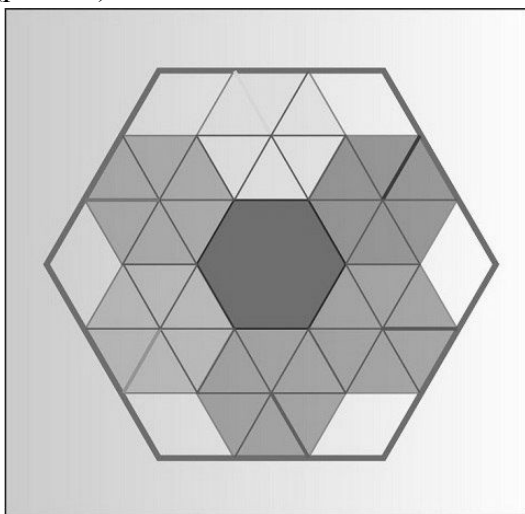


Рисунок 13. Локация сновидения

Семь объединенных шестигранников вместе напоминают одну большую соту.

Соединив вместе семь локаций по тому же принципу, получим локацию 2-ого порядка (рис. 14). Объединив семь локаций второго порядка мы, соответственно, получим локацию третьего порядка (рис. 15). И так можно продолжать до тех пор, пока не исчерпается лимит шестигранников в нашей сотовой матрице. Максимальный порядок у локаций достигает 11-ти. Почему – рассмотрим позже.



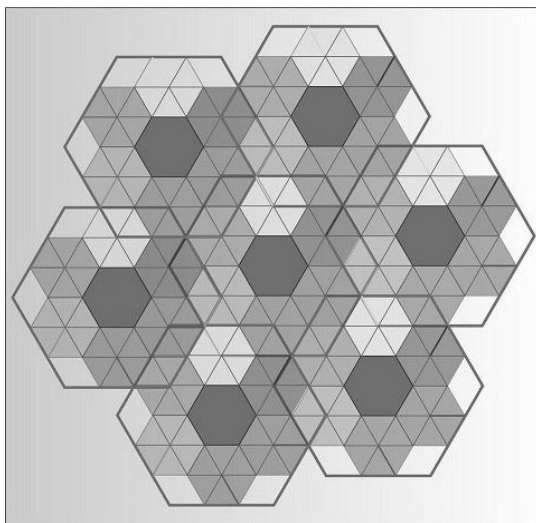


Рисунок 14. Локация 2-ого порядка

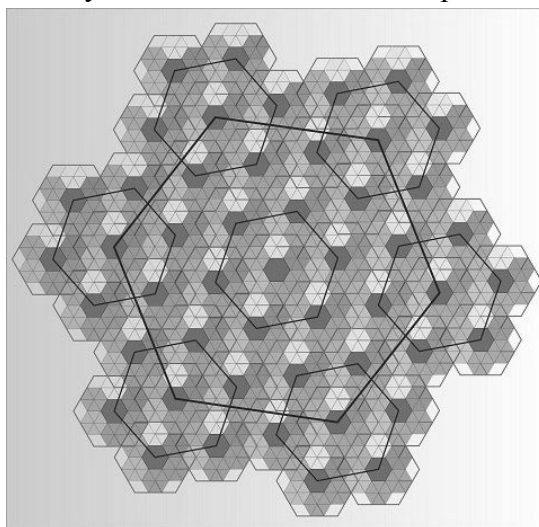


Рисунок 15. Локация 3-ого порядка

### §31. Адепты и спрайты

Мы упомянули, что внутри сотовой матрицы сновидений люди делятся на приемники и передатчики. Попытаемся объяснить, что это означает.

Представьте себе человека, выступающего на сцене. Публика повернута к нему лицом. Публика радуется, глядя на кумира. Публика скандирует, выкрикивает лозунги. Что делает публика? Она фокусирует свое внимание на человеке на сцене. В данном примере публика является передатчиком (отдает внимание), а человек со сцены – приемником (получает внимание).

Если в приведенном примере слово «внимание» заменить на «осознанность», то мы получим описание того, что с нами происходит, когда мы пребываем в локации сновидения. Шесть из семи сновидящих безвозмездно передают свою осознанность в пользование центральному седьмому сновидящему.

Назовем тех, кто отдает осознанность – **спрайтами** (Sprite — фея; эльф). А того, кто принимает осознанность – **адептом**. Внутри каждой локации есть свой адепт.

Задача спрайтов – поддерживать необходимый уровень осознанности адепта, чтобы тот (!) создавал для них общее сновидение. Уровень осознанности человека настолько мал, что он не в состоянии, к примеру, подолгу мысленно концентрироваться на каких-либо предметах, не говоря уже о целых пространствах: комнатах, домах, городах. Соединение осознанности от шести людей дает адепту необходимый для этого ресурс.

В задачи адепта входит в буквальном смысле видеть и воспринимать реалии, помещенные внутрь локации сновидений. Каждая локация выступает как маленькая реальность для семи жителей. При этом, находясь в рамках одного и того же пространства, каждый видит только то, к чему привык. То есть сновидение формируется исключительно из внутренних образов каждого из участников локации.

Поведение спрайтов в сновидении – практически полностью бессознательное. Убедить спрайта в том, что он находится внутри сновидения – задача, порой, невыполнимая. Поэтому

опытные сновидцы стараются по мере возможности не обращать внимания на фигуры людей в сновидении. Именно поэтому их и прозвали спрайтами.

Спрайт – это термин, взятый из технологии создания компьютерной графики. Он представляет собой обыкновенный графический объект, перемещающийся по экрану.

Адепты же, зачастую, способны проявлять достаточную осознанность действий. В особых случаях они вполне могут распознать сам факт сновидения и осознать себя спящим, не разрушая при этом самого сновидения.

### **Практические рекомендации**

Осознавши себя во сне, всегда помните что, скорее всего в данный момент только от вас зависит дальнейший ход событий в сновидении. Но просто знать это недостаточно. Ощутите себя не просто хозяином своего сна, но и ответственным за определенный участок пространства мира сновидений, которое является в этот момент не только вашим, но общим с другими сновидцами.

## **§32. Рекомбинация**

Сновидящие пребывают на своих местах в сотовой матрице сновидения не все отведенное им время сна, а лишь несколько минут. После этого происходит процедура перестановки сновидящих между ячейками. Эта процедура именуется нами **«рекомбинация»**.

Классический шаг рекомбинации равняется 14-15 минут. Этот промежуток времени является внутренним таймером для любого сновидца. Необходимо помнить, что каждые 15 минут в локации происходит смена позиций.

В процессе рекомбинации происходит смена адепта: «старый» адепт покидает локацию, а на его место встает один из спрайтов. Остальные спрайты претерпевают циклический сдвиг, занимая место «соседа». Освободившееся место в локации занимает спрайтом, вытесненным из другой локации, или «вновь прибывшим» в мир сновидений.



Рисунок 16. Формирование adeptом сновидения

### Классический алгоритм перестановки следующий:

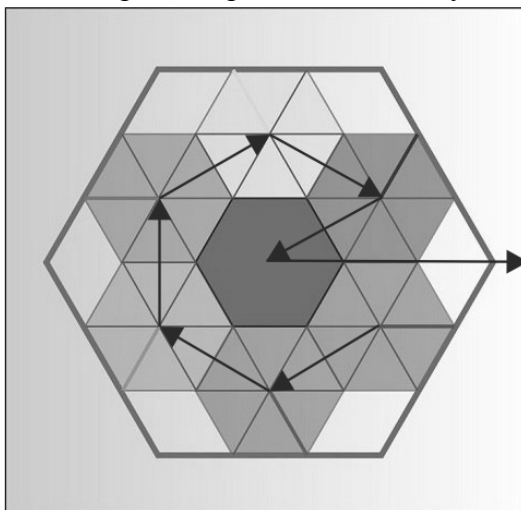


Рисунок 17. Схема рекомбинации

Каждый спрайт внутри локации, прежде, чем стать адептом, обязан пройти весь путь из 6 рекомбинаций. Фаза адепта также длится до ближайшего цикла рекомбинации. Теоретически, каждый сновидец проводит внутри одной локации 7 циклов рекомбинации.

Рекомбинация в локации бывает двух типов: естественная и вынужденная. Об естественной мы уже говорили, а что означает вынужденная рекомбинация? Как правило, это спонтанная перестановка сновидящих внутри локации, возникающая в случае нарушения процедуры передачи спрайтами осознанности центральному адепту. В случае, если у одного из спрайтов проявляется повышенный уровень осознанности, и при этом он перестает поставлять свою осознанность адепту, возникает спонтанная рекомбинация, цель которой – уравнивать потоки и сохранить «порядок» любой ценой.

Сценариев перестановки при спонтанной рекомбинации предостаточно:

- моментальный выброс из локации неуместного элемента;

- замена адепта спрайтом, проявившим осознанность;
- комплектация всей локации заново и т.д.

Спонтанная рекомбинация – это своего рода процесс саморегуляции всей сотовой матрицы сновидений.

### **Практические рекомендации**

Пребывая в сновидении в осознанном состоянии, ведите себя пассивно, старайтесь не перемещаться далеко от того места, в котором поняли, что вы спите. Дождитесь рекомбинации. Помните, что она может произойти в любой момент от 0 до 15 минут. По ощущениям процедура перестановки напоминает ощущение «затягивания» куда-то. Окружающие вещи начнут вибрировать, расплываться, терять окраску, растворяться. Это нормально, поскольку, скорее всего, вы находитесь в фазе адепта, и отведенные вам потоки осознанности прерываются, а вы со своим стандартным уровнем осознанности будете неспособны удерживать окружающее пространство. О том, как «пережить» рекомбинацию, мы поговорим в следующей главе. А пока – важно хотя бы раз ощутить сам процесс.

## **§33. Как формируются ритмы сна?**

Мы упоминали, что сон человека подчиняется определенным ритмам, где можно выделить фазы сна: медленную и быструю. Медленная фаза длится 80-90 минут и характеризуется бессознательным состоянием спящего. Сны в этот момент человек не помнит, хотя это вовсе не значит, что в этой фазе их нет. Они есть, но в этот момент сновидящий пребывает в фазе спрайта, причем шесть раз подряд. Нетрудно подсчитать, что на шесть процедур рекомбинаций уходит около 84-90 минут.

Дальше наступает фаза быстрого сна, когда человек переживает яркие сновидения, и почти всегда может их вспомнить, если его разбудить и спросить, что снилось. В эти периоды он пребывает в фазе адепта. При этом глаза воспринимают картину окружающего пространства. Спящий улавливает нужные «рефлексы» за счет повышенного уровня осознанности, что отражается на сетчатке глаза и активности зрительной коры головного мозга.

Наблюдения за сновидящим позволят нам лишь косвенно судить о том, что он переживает на самом деле в данный момент. Модель сотовой матрицы сновидения позволяет нам заглянуть в процессы, которые происходят с человеком в самом сновидении.

**PS.** Возможно многое пока покажется бездоказательным предположением, но, дорогой читатель, поверьте не стали мы бы писать целую книгу, основываясь лишь на догадках. За плечами у нас богатый опыт исследований тех моментов, о которых говорится в этой книге. Все эти механизмы работают на 100% и соответствуют самым жестким требованиям практики сновидений.

### **§34. Мегалокации сновидений**

Определим вопрос: а что происходит с теми, кто уже прошел все 7 циклов рекомбинации внутри своей локации. Куда попадают они? Разобраться в этом несложно, если внимательно посмотреть на рисунки с изображением локаций 2-ого и 3-его порядка (рис. 13 и 14). В структуре локации 2-ого порядка мы можем выделить 7 локаций 1-ого порядка. В них мы насчитываем 7 адептов, однако не все они равны между собой. Центральная локация 1-ого порядка в данном построении является «сердцем», а адепт такой локации – центральным для всей локации 2-ого порядка. При этом адепты окружающих шести локаций частично являются спрайтами по отношению к центральному адепту, передавая ему часть той энергии, что они получают от своих спрайтов.

В целом – принцип обмена осознанностью такой же, как и в простейшей локации, только мы забываем про первичных спрайтов.

Назовем мегалокацией любую локацию более чем первого порядка. Задача центрального адепта любой мегалокации заключается в соединении фрагментов пространства, подчиненного младшим адептам в единое пространство.

Рассмотрим простейший пример. Допустим, адепты первого порядка способны удерживать пространство размером с комнату. Тогда, старшие адепты будут соединять комнаты в квартиры, контролируя всю квартиру, как единое целое. Еще более старшие

адепты объединяют квартиры в этажи дома. Следующие адепты соединят этажи дома в единую постройку, далее в микрорайон города, а затем и в целый город.

В этом городе будут находиться люди – спрайты, каждый из которых будет видеть исключительно свой город со знакомыми улицами, домами и прохожими. Один универсальный город на всех – вот что способно творить сновидение. Исключительные личности будут видеть не город, а джунгли, дворец со слугами внутри – но лишь в том случае, если они когда-то сами так жили или видели «картинку» по телевизору.

Спрайты в «универсальном городе» имеют разный уровень осознанности, в зависимости от того, спрайтами какого порядка они являются. Многие спрайты – частично адепты своего «куска» этого «города». Исключением являются те, кто находится внутри локаций первого порядка. А это, ни много ни мало – 6/7 всех сновидцев в этот момент времени.

### **§35. Центр сотовой матрицы сновидений**

Насколько вы смогли догадаться, в сновидении все подчинено жесткой иерархии. А всякая иерархия имеет свою «верхушку». Наблюдая за ростом мегалокаций, мы рано или поздно достигнем предела, когда все потоки осознанности сойдутся на семи «главных» адептах. Это неизбежно, поскольку сотовая матрица сновидения имеет свои естественные границы (безграничной мы ее себе представляли для наглядности), поскольку сновидящих – конечное число.

Чем можно измерить «мощь» этих адептов – пока мы не будем забивать голову. Это не обучит нас грамотно сновидеть. Пока важно лишь понимать общую тенденцию - куда, в конечном счете, направляются все потоки осознанности.

### **§36. Емкость сотовой матрицы сновидений**

Размеры и граница сотовой матрицы определяются не количеством людей на планете, а количеством спящих на данный момент времени. Причем далеко не у всех, кто пытается заснуть – это получается. И сейчас мы сможем понять, почему именно.



Емкость матрицы сновидения определяется порядковым числом конечной мегалокации. Ее порядок равен 11. Исходя из величины конечной мегалокации, можно вычислить вместительность сотовой матрицы сновидения. Она равна 1 977 326 743, то есть без малого 2 млрд. сновидцев в каждый момент времени – и это для всей планеты.

Человек спит в среднем 6-8 часов. Это означает, что в данный момент во сне пребывают от 1,75 до 2,30 млрд. человек из расчета населения планеты в 7 млрд. Кто-то мучится бессонницей, кто-то работает в ночную смену, а спит днем, старики вовсе спят мало, а дети до 3-4 лет далеко не все попадают в сотовую матрицу сновидений. То есть, в целом пока на всех места хватает. А раньше, буквально пару веков назад, вовсе места было предостаточно.

Но что ожидает нас в будущем? Население планеты увеличивается в геометрической прогрессии.

Подобная статистика указывает на неизбежное столкновение с проблемой перенаселения не только в реальной жизни, но и в мире сновидений. Если только в ближайшее время вся система сновидения не претерпит глобальную перестройку.

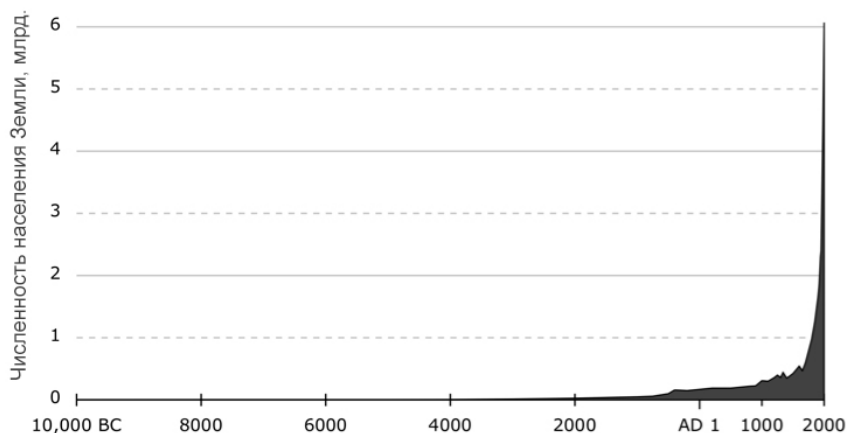


Рисунок 18. Динамика роста численности населения планеты

### **§37. Подъем по иерархической лестнице в процессе сна**

В процессе сна наблюдается несколько циклов по 90 минут, что позволяет нам судить о пребывании сновидцем за ночь сразу в нескольких локациях. Сотовая матрица сновидений устроена так, что спящий человек, пройдя полный цикл внутри локации первого уровня, в следующем цикле имеет возможность попасть в ту локацию, где он сможет стать адептом 2-ого порядка.

Дальнейшее движение вверх будет увеличивать порядок мегалокации сновидящего. На снах это будет отражаться в увеличении отведенного для его локации пространства. Если в начале сна локации ограничиваются небольшими помещениями, то повышение порядка локации будет приводить к восприятию целых улиц и районов города.

Всего за сон человек может испытать не более 5-6 «повышений». Но это касается лишь самых опытных практиков сновидения.

### **§38. Осознанность и ее потоки**

В своих моделях мы неоднократно упоминали о механизмах передачи осознанности и даже о целых потоках осознанности. Проще всего представлять себе осознанность, как некий внутренний ресурс человека, настолько универсальный, что он позволяет нам не только чистить зубы левой рукой, но и удерживать постоянство окружающего мира. Осознанность – это величайший дар, наделяющий любого человека способностью быть наблюдателем окружающего мира. Если людей лишить осознанности – весь мир фигурально исчезнет. Это все равно, что лишить всех людей зрения, слуха и всех ощущений, и если спросить у любого человека, что такое мир, то он ответит: «Мир, это что-то темное, пустое и холодное. В нем нет ничего, кроме моего бесконечного эго и стремления познать глубину окружающего сумрака». Возможно, не каждый ответит столь прозаично, но смысл у всех будет подобный.

Существует ли мир за пределами наших органов чувств? Ответ неоднозначный. Того мира, к которому вы привыкли – нет. Зато есть бесконечное пространство, заполненное событиями, или, попросту говоря, информацией.

Осознанность – это промежуточное звено между «темным, пустым и холодным» пространством, заполненным информацией и тем ярким, красочным и во всех отношениях прекрасным Миром, который мы наблюдаем посредством восприятия.

Приведем еще одну аналогию – компьютер. Если бы не труды программистов над созданием визуального интерфейса пользователя, то есть, операционной системой (Windows, Mac OS и др.), смогли бы мы печатать текст, просматривать изображения, видеофильмы и т.д.? Нет, поскольку вся информация в компьютере обрабатывается в виде двоичных сигналов, машинных кодов. И если вы не «оператор» из к/ф «Матрица», то представить себе изображение, читая машинные коды, вы бы не сумели.

Разве мы видим атомы, молекулы, частицы? Нет, мы видим непрерывное изображение. Словно всю «черновую» работу за нас выполняют невидимые глазу системы.

К слову сказать, атомы и молекулы не «видят» даже микроскопы. Они рисуют визуальное представление данных, полученных косвенными измерениями физических параметров поверхности материала на масштабах нанометров и ангстремов (например, изменения величины напряженности электрического поля на поверхности пленок).

Надеемся, мы немного разобрались, что видеть и воспринимать мир таким, какой он есть, нам явно что-то помогает. И это что-то столь же явно не относится к электрохимическим процессам, протекающим в наших мозгах. Среди таких «помощников» – осознанность, сравнимая с вычислительной мощностью компьютера. Как можно ею поделиться с кем-то другим? Точно так же, как и объединить ресурсы двух компьютеров для решения общей задачи.

Сегодня все компьютеры объединены в единую сеть – интернет. Теоретически данные любого компьютера доступны любому другому компьютеру, если они между собой «договорятся» о взаимном доступе друг к другу. Если создать программу, которая будет любую поставленную задачу грамотно распределять между несколькими компьютерами, то их ресурсы смогут объединяться и представлять единый суперкомпьютер.

Аналогично работают и потоки осознанности в локациях сновидений. Ресурсы всех сновидящих уже представляют собой единую сеть с того момента, как они попадают внутрь матрицы сновидений. Остается лишь управлять «правами доступа» между всеми участниками сновидений для того, чтобы распределять нагрузку по формированию пространства сновидений. Формально ваша осознанность вас не покидает, но она резервируется общей системой для решения коллективных задач. Так и создается иллюзорная видимость «потоков» осознанности.





Сальвадор Дали

Сон, возлагающий руку на мужскую спину

## Глава 5. Школа Сталкера

### §39. Сталкер сновидений

**Сталкер** – это исследователь заброшенных объектов, зон, городов. Образ сталкера наиболее близок к тому, кто серьезно практикует осознанные сновидения и постигает искусство сновидения в целом.

Объекты исследования сталкера зачастую несут опасный характер, поэтому у него обязательно должен быть ряд правил, законов, принципов и, конечно же, навыков выживания. Опытный сновидец обладает достаточно обширным «арсеналом», и его задача, соблюдая технику безопасности, умело использовать конкретную опцию в зависимости от ситуации. Изучению этого «арсенала» мы и посвятим данную главу.

## §40. Правильное время пробуждения

Укладываясь спать, надеемся, что утром проснемся бодрыми и отдохнувшими. Но, зачастую, пробуждение не радует нас ни бодростью, ни зарядом свежих сил. Встаем тяжело и с неохотой, усталость накапливается с каждым днем и выливается в затяжные стрессы, которые мы все время пытаемся чем-то компенсировать.

В самом деле, почему так происходит? Почему сон, направленный на восстановление сил человека, их словно бы отнимает? И поутру мы чувствуем себя тяжелее, нежели перед тем, как залечь спать.

Все очень просто, если вновь обратиться к нашей модели сновидений. Согласно ее принципам, в процессе сновидения мы отдаем и принимаем энергию – осознанность. При этом в 6/7 всего времени сна мы отдаем. А что, и сколько, и всегда ли принимаем? Лишь заключительная 1/7 фазы сна может восполнить нам энергозатраты сполна. Если разбудить человека в момент пребывания в фазе спрайта (фаза медленного сна) – он будет чувствовать себя не выспавшимся. Проснувшись же в конце заветной 1/7 фазы сна в роли адепта локации, спать по пробуждению хотеться не будет, напротив, будет ощущаться бодрость и полнота сил.

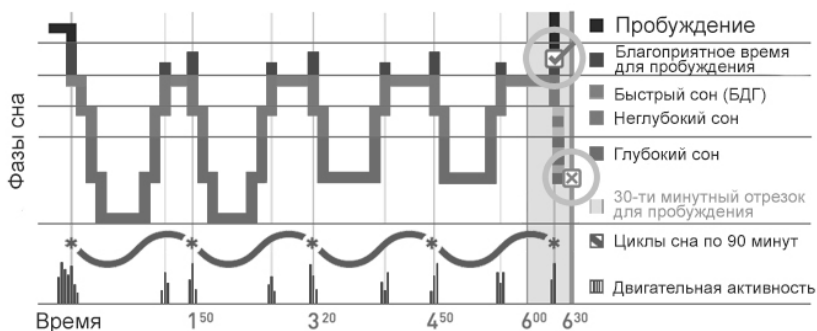


Рисунок 19. Время оптимального пробуждения  
(см. приложение)



Всегда стоит учитывать циклические закономерности сна, когда планируете время, выставляя на будильнике время пробуждения. Предпочтительней проснуться пораньше, но в необходимый срок, чем позже, но в тот момент, когда ваше восприятие энергетически истощено.

Время, наиболее оптимальное для пробуждения – это окончание каждого цикла в 90 минут. Глядя на рис. 17, можно заметить, что с каждым циклом длительность фазы быстрого сна увеличивается. Это происходит в том случае, если сновидящий попадает в мегалокации более высокого порядка. Длительность пребывания в фазе адепта с повышением порядка возрастает. Биологически это связано с пропуском через себя более крупных потоков осознанности. Субъективное восприятие времени при этом изменяется, а на деле мы имеем прирост реального времени пребывания в сновидении. Однако о Времени мы позже поговорим отдельно.

### Практические рекомендации

Дабы проснуться в правильной фазе сна, необходимо знать примерное количество времени, которое потребуется для засыпания и предпочтительное время пробуждения. То, на какое время вам нужно завести будильник, вычисляется по формуле:

$$\text{Alarm} = D + [(A - B) / 90] * 90$$

A – время от момента, когда вы выставляете будильник до времени, не позже которого нужно встать, B – время, необходимое для засыпания, D – момент времени, когда вы ставите будильник, [] – неполное частное, то есть округление результата деления до целого в меньшую сторону, Alarm – время, на которое следует поставить будильник. Для удобства время берется в минутах.

Проще говоря, вы должны отводить на сон только целое число циклов по 90 минут, без учета времени, требуемого для засыпания. Если конец цикла попадает на более раннее время пробуждения, чем требуется – то в этом случае лучше встать раньше и чувствовать себя бодрым и выспавшимся. В противном случае вы проспите больше, но самочувствие при пробуждении будет малоприятным.



Приведите в порядок время пробуждения – и вы ощутите значительный прирост дневной производительности и эффективности при действиях в сновидении.

### §41. Память сновидения

Нередко люди жалуются, что снов не видят. Это ошибочное мнение, поскольку сны видят все, но не все могут вспомнить. Как работает память человека – отдельная тема для разговора. Но коротко можно отметить следующее. Наша память состоит из нескольких отсеков. Воспоминания между отсеками никогда не перемешиваются. В один из отсеков складываются воспоминания, образующиеся в состоянии бодрствования. В другой отсек складываются воспоминания, касающиеся исключительно сновидений. Переключение нашего внимания с одного отсека на другой происходит достаточно быстро. Достаточно вспомнить, как быстро ускользают воспоминания о сне сразу после пробуждения. Каждый испытывал ощущение мучительной попытки вспомнить, что снилось, но, как правило, безрезультатно.

Аналогичная картина нас ждет в сновидении. В обычном состоянии мы не в состояниях вспомнить что-либо из реальной жизни, находясь в сновидении. Зато гораздо проще в сновидении вспомнить то, что снилось в другое время – вспоминаются очень старые сны, или то, что снилось прошлой ночью.

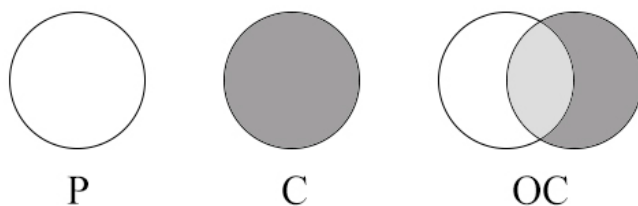


Рисунок 20. Диаграммы памяти. Р – память в реальности, С – память в сновидении, ОС – память в осознанном сновидении

Осознанное сновидение требует от человека навыков одновременного обращения, как к реальной памяти, так и к памяти сновиденной. На рис. 18 изображена диаграмма, в

которой показывается, что всякое переживание в осознанных снах хранится одновременно как в реальной памяти, так и в сновиденной. Это своего рода мостик между двумя секторами, являющийся одновременно и ключом к большим тайнам этого мира.

### **Практические рекомендации**

В реальности нужно как можно чаще обращаться к памяти сновидений. Эта тренировка ума вам очень пригодится в практике осознанных сновидений. Не пренебрегайте попытками вспомнить, что снилось вчера, сегодня. Предпринимайте попытки в разное время суток, дома, на работе, в транспорте. Разнообразьте места воспоминаний, поскольку в окружающем вас мире разбросано множество ассоциативных связей. Кроме того, (о чем мы поговорим позже) сновидение приоткрывает нам завесу будущих событий. Порой, наступление «предсказанных» событий помогает нам вспомнить о соответствующем сновидении.

Человеку по силам достичь состояния, при котором сектора памяти станут довольно сильно перекрываться. В идеале они должны стать единым целым.

## **§42. Зависимость памяти от осознанности**

Запоминаются лишь те моменты, которые чем-то отличаются от повседневной рутины. Большее количество времени человек пребывает в бессознательном состоянии (в состоянии бодрствования мы в той же степени также бессознательны, что и в сновидении). Происходит это по причине алгоритмизации всех действий, в которые мы себя вовлекаем. А память наша весьма «умна». Поскольку она не может хранить на поверхности абсолютно все воспоминания, она отправляет в далекий архив те из них, которые часто повторяются и не привносят ничего нового.

Человеческая память схожа с фотоальбомом, куда выкладываются только отличающиеся друг от друга снимки. Одинаковые же фотографии мы или не используем вовсе, или подсовываем их в одну ячейку, чтобы когда-нибудь «лишние» подарить родственникам или друзьям, или же

сохранить «про запас» на случай, если лицевая фотография со временем испортится.

Схоже поступает и наша память. Она сравнивает два «кадра», сделанные сегодня и вчера. Накладывая друг на друга, ищет отличия. Если не находит – оставляет актуальный по времени кадр, а более старый отправляется в архив. Так прожитые дни становятся похожими или попросту забываются, и нам кажется, что годы летят так быстро, ведь в памяти у нас от них не остается практически ничего. Весь опыт жизни утекает сквозь пальцы.

Бессознательное состояние экономит нашу энергию и наши ресурсы, которых у человека не так уж и много. Это, скорее, необходимость, нежели недостаток самого человека.

Осознанность же наполняет нашу жизнь красками, а воспоминания – яркостью и долговечностью. Любое новое действие, требующее осознанного состояния, нами запоминается. Когда любящие друг друга люди теряют тепло отношений, утопая в рутине, семейный психолог обязательно посоветует сменить обстановку, съездить в какую-нибудь экзотическую страну. Это делается по простой причине: чтобы люди взглянули на свои чувства друг к другу в осознанном состоянии, и поняли, что любовь по-прежнему с ними, а рутина «затягивает с головой», но не лишает любви.

Чем выше уровень осознанности – тем глубже отпечатывается воспоминание. Это правило сохраняется и в сновидении. Очень непросто вспомнить сон из неосознанной области сновидения. Как ни странно, но ночные кошмары помогают запомнить хоть что-то, вызывая повышение уровня осознанности в связи с естественным человеку чувством страха. Страх призван фиксировать опасные для живого существа фрагменты жизненного опыта, и сопровождается очень высоким уровнем осознания.

Все, что воспринимает адепт в сновидении – неплохо запоминается как раз по причине повышенного уровня осознанности. Чем выше порядок адепта – тем более запоминающимися будут сны.

### §43. Ведение дневника сновидений

В XVII веке в Европе первым, кто начал уделять внимание воспоминаниям сновидений, был Леон Гервей де Сен-Дени, написавший книгу «Сновидения и способы ими управлять».

Им введено понятие «дневника сновидений», куда заносились все доступные воспоминания о сновидениях. В наши дни ведение дневника сновидений – это одна из 100% работающих методик обретения навыков осознания себя во сне.

Ведение дневника сводится к простым действиям:

1. Необходимо сразу после пробуждения начать записывать в дневник все, что удастся вспомнить из ночных сновиденных приключений;
2. На протяжении дня обращаться к записям сновидений за последние три ночи, возрождая в памяти угасающие воспоминания вновь и вновь.

Все, эти два простых действия гарантируют вам скорый успех в освоении сновиденного мира. Все было б замечательно, если бы не существовало определенных тонкостей, граничащих со сложностями данной практики.

Во-первых, далеко не всегда сразу при пробуждении удастся хоть что-то вспоминать. Многие жалуются на «темный экран» на протяжении всего времени сна. И от того что, проснувшись, они ухватятся за перо – цвет «экрана» не изменится.

#### **Практические рекомендации**

Есть подобная проблема? – тогда сначала нормализуйте время пробуждения. Начните просыпаться вовремя, как это указано в §40. Пробуждаясь правильно, вы увеличите шансы вспомнить, что снилось хотя бы в последнюю фазу БДГ.

Во-вторых, записывать нужно не только то, что видишь, но и то, что чувствуешь. Иногда не вспомнить деталей сна, но отлично помнятся яркие ощущения, общее настроение сна. Их так же необходимо фиксировать в дневнике.

В-третьих, многие не решатся записывать то, что им снилось - вдруг супруг/супруга увидит, или дети, друзья... Нужно быть

максимально откровенным с собой, а близким объяснить, что «если они не хотят испытать культурного шока в отношении вас – не заглядывать вон в ту книжицу на полке». Либо сразу просветить их, что сон замещает бессознательные желания, и что они сами переживают точно такие же сновидения, и в том нет ничего зазорного – такова природа человека, а «главное, чтобы все были здоровы, и не было б войны».

Наконец, в-четвертых, дневник всегда должен быть неподалеку от вас (при пробуждении лежать у изголовья, а ручка - в полной боевой готовности). На вспоминание содержания сна вам отведено от нескольких мгновений до нескольких секунд. Этого времени даже не всегда хватает, чтобы зевнуть и разлепить глаза. Помните - дневник всегда рядом – стоит только протянуть руку. Это касается и дневных воспоминаний. С практикой детали сна начнут возникать в самые различные моменты – в транспорте, на работе, во время обеда. И всякий раз вы должны быть готовы зафиксировать новые воспоминания – другого шанса ваша память может вам больше не предоставить.

#### **Практические рекомендации**

Периодически обращайтесь к дневнику сновидений и перечитывайте сны, записанные вами. Снова и снова переживайте сны по записям, стараясь при этом подмечать новые детали, которые обязательно будут проявляться при прочтении записей. Фиксируйте новые детали в дневник. Обращаться к записям следует минимум 3 раза в день в период с 12 до 18. Вспоминать следует сны, для начала, за эту и две предыдущие ночи.

Со временем сектора памяти реальности и сновидения сближаются настолько, что реальная память самопроизвольно начнет «встречать» в процессе сновидения и сигнализировать о том, что вы спите.

#### **§44. Уровень осознанности**

Наш повседневный уровень осознанности определяется родом деятельности, динамикой и ритмом жизни, возрастом, семейным положением, здоровьем, мировоззрением.

Уже упоминалось, что уровень осознанности в повседневности ограничен квотой, выделенной системой в соответствии с твоими реальными потребностями. Вспомним также про подводный камень практики повышенной осознанности. Если вести осознанный образ жизни за счет будущих квот, ничего не меняя в себе – то ожидай в ближайшее время скорого и неминуемого минимума осознанности.

Если же уровень осознанности увеличивать за счет декларации новых обоснованных потребностей – вы получите все необходимые ресурсы, и порог осознанности будет увеличен.

Однако мы постараемся перечислить все наиболее доступные методики повышения осознанности, среди которых есть как «белые», так и «черные».

- Работа над мировоззрением. Это, несомненно, самый простой «белый метод» повышения осознанности. Его суть заключается в непрерывной, познавательной деятельности. Познание нового – всегда требует осознанности. Никогда не консервируйте свое мировоззрение, полагая, что вы уже все знаете. Так делают многие материалисты или, наоборот, представители религиозного мышления. Мы ничего не знаем о мире, даже если у нас за плечами вековой опыт его познания. И в этом его прелесть!
- Регулярная смена привычек. Это яркий пример «черного метода», однако, довольно эффективного. Если привыкли чистить зубы правой рукой – начните делать это левой. Если надеваете носок сначала на левую ногу – начните одевать с правой. Привыкли смотреть телевизор – утопите пульт в аквариуме (вставать, чтобы включить «ящик» вам вряд ли захочется). Привычки со временем перезапишутся и уровень осознанности снова снизится, однако, некоторое время вы сможете себя порадовать осознанной жизнью. «Черным» метод является потому, что в большинстве случаев он приводит к не возобновляемому перерасходу энергии.
- Создание легких неудобств. Учиняйте себе препятствия по жизни – их преодоление тоже требует осознанности. Очередной «черный метод».

- Индустриальный туризм. Добирайтесь до места работы/учебы разными путями. Побольше гуляйте по «неизведанным» местам вашего города. Общайтесь с новыми людьми. Практика показывает, что этот метод скорее «белый», чем «черный». В большинстве случаев не вызывает перерасхода осознанности.
- Внимание к «защитным механизмам». Наша психика в любом случае контролирует уровень осознанности. Когда уровень становится критически низким, мы начинаем испытывать скуку - один из наших внутренних защитных механизмов, на что стоит обращать внимание. Нужно стимулировать осознанность тогда, когда вы замечаете за собой скуку. Исключительно «белый метод».

Разумеется, во всем надо помнить о мере! Но, вообще, здесь все очень индивидуально. Вы должны самостоятельно научиться выбирать то, что подходит вам лучше всего для работы со своей осознанностью. Следует научиться чувствовать себя и отклик со стороны системы на свои действия по распределению осознанности. Тогда вы начнете действовать максимально эффективно.

### **Практические рекомендации**

Следите за своим уровнем осознанности. Не допускайте перерасхода, но и не доводите себя до скуки. Всегда работайте над своей повседневной квотой, лучший способ для этого – самопознание и познание окружающего мира.

## **§45. Влияние уровня осознанности на положение в сотовой матрице сновидений**

Повседневный уровень осознанности важен не только в реальности, но и в сновидении. Сотовая матрица сновидений всегда анализирует уровень осознанности входящих в нее элементов (сновидцев). Поступление новых элементов всегда сортируется согласно их уровню осознанности. Большинство в силу среднестатистического, низкого уровня осознанности днем,

при засыпании попадают в локацию первого порядка. Однако те, кому удалось днем повысить свою квоту осознанности – в сновидении могут сразу попасть в локацию второго, а то и третьего порядка, минуя первый. В этом случае этапы отдачи энергии сводятся к минимуму.

Происходит это по причине того, что матрица сновидений не может поместить на нижнюю ступень человека с повышенным уровнем осознания – он может нарушить гармоничное распределение осознанности между участниками сновидения. Гораздо правильнее поместить такой «элемент» к равным.

На своем опыте мы знаем людей, которые при засыпании попадают не ниже локаций четвертого-пятого порядка. Этим людям для того, чтобы выспаться, достаточно 4-5 часов максимум.

Поэтому, чем выше ваша дневная осознанность – тем больше вероятность пережить осознанное сновидение на протяжении ночи. Это еще один важный ключ к практике осознания себя во сне.

#### **§46. Создание «якорей» в реальности**

Еще один универсальный метод связывания двух секторов памяти – создание «якорей»– привязки конкретной мысли/ассоциации/эмоции к определенному событию/ситуации/действию. Напоминание себе о чем-то, срабатывающем при определенных внешних или внутренних условиях.

Например, вам нужно не забыть сделать что-то перед выходом из дома. Вы идете в коридор, смотрите на обувь или внешнюю одежду и прокручиваете мысленно свою установку: «вспомнить о том, что нужно покормить кота в момент, когда я начну одеваться». При этом якорь работает только в том случае, если в момент его «записи» вы находитесь в максимально осознанном состоянии.

Если якорь не разовый, а постоянный – его необходимо обновлять ежедневно.

В применении к сновидению первое упоминание о подобной технике можно встретить в трудах Карлоса Кастанеды, где он подробно описывает технику создания якоря для осознания



себя во сне. В качестве якоря он рекомендует использовать руки. Всякий раз, когда в реальности вы смотрите на руки – повышайте уровень своей осознанности и задавайтесь простым вопросом: «сплю ли я?» При положительном ответе самое время это осознать.

### **Практические рекомендации**

Прямо сейчас внимательно посмотрите на ладони рук. Ощутите тепло в руках, проведите пальцами правой руки по ладони левой, ощутите ее шероховатость, рельеф. Создайте свой первый якорь, задав самому себе вопрос, спите ли вы в этот момент? Отвечайте искренне, но предварительно убедите себя в том или ином выборе.



Рисунок 21. Создание якоря для сновидений

Использование рук в качестве якоря – мудрое решение. Во-первых, руки «всегда под рукой». Во-вторых, они находятся на комфортном фокусном расстоянии от глаз. В-третьих, основную работу мы всегда выполняем руками, поэтому они всегда находятся в поле зрения. В-четвертых, ладони рук обладают повышенной чувствительностью. Потерев руки, вы получаете максимально возможные тактильные ощущения. А в сновидении это особо важно.

Посему, даже если вы не используете технику создания якоря для осознания – рекомендуется для повышения осознанности во сне первым делом смотреть на руки, тереть их друг о друга, разглядывать рельеф на подушечках пальцев.

### **§47. Как понять, что ты во сне?**

Вовремя задать себе вопрос: «Сплю ли я?» - уже полдела. Вторая половинка дела – правильно ответить на поставленный вопрос. Мы не стали бы заострять внимание на этом очевидном вопросе, но при ответе на него возникает немало проблем. Самая распространенная среди них – когда человек в сновидении, задав себе вышеозначенный вопрос, отвечает, что не спит. В подобных ситуациях, вы лишитесь возможности осознать себя спящим. Всякий раз за вопросом должно следовать какое-либо действие, доказывающее, спите вы или нет.

#### **Практические рекомендации**

Задайте себе вопрос, спите вы сейчас или нет? И постарайтесь убедить себя в том, что вы не спите. Именно это необходимо проделывать всякий раз после установки и обновления «якоря».

Разумеется, важно знать «фишки», которые могут встретиться только в осознанном сновидении, и чего нет в реальности. Самая простая из них – дважды посмотреть на часы. Если в опытах время будет различаться, значит, вы спите. Однако, если время совпало – это еще не 100% доказательство того, что вы не спите.

Дело в том, что у многих детализация осознанного сновидения достигает такого уровня, что отличить сон от реальности становится практически невозможно.

Еще один из методов, дающих наиболее достоверный ответ на поставленный вопрос – это дважды открыть книгу в одном и том же месте. Взяли любую попавшуюся в поле зрения книгу, открыли на случайной странице, заложив ее пальцем или чем-либо еще, прочитали первую строчку, закрыли книгу. Спустя несколько секунд откройте ее снова на том же самом месте. Во сне в 99% случаев прочитанная фраза уже будет другой.

Разумеется, при установке якоря вам будет неудобно каждый раз брать книгу. Этот метод необходим только для разрешения спорных моментов, когда вы действительно не знаете, где находитесь.

Зачастую же достаточно задать себе дополнительный вопрос: «как я оказался в этом месте?». В реальности вы помните обо всех своих перемещениях за день. В сновидении последовательность событий оставляет желать лучшего. Чаще всего вспомнится только перемещение после последней рекомбинации.

Со временем вы научитесь просто чувствовать – сон это или реальность. На самом деле, это не так сложно, когда будет достаточно опыта.

#### **§48. Два типа осознания во сне**

Результатом практики осознанности в реальности, станет осознание во сне в ФБС. Этот тип осознания наиболее распространен среди практиков, а некоторыми рассматривается как единственно возможный. Но так полагать ошибочно, и ваша ошибка может дорого стоить, причем не только вам. Однако не стоит нагнетать трагизм ситуации, и давайте во всем разбираться последовательно.

Мы пребываем в сновидении в двух качествах – как спайт и как адепт. Состояние адепта – наиболее вероятное для переживания опыта осознанного сновидения. Однако никто не исключал того, что осознать себя спящим можно таки пребывая и в состоянии спайта. Другими словами, осознанное сновидение возможно в фазе медленного сна. Звучит удивительно, но неоднократно доказано на практике.

От типа осознания зависят дальнейшие действия сновидящего. Поэтому крайне важно уметь различать их на практике, что сделать, не так просто, как хотелось бы. Однако все же есть ряд признаков, помогающих отличать одно от другого:

- В процессе осознания в фазе адепта, как правило, все окружающие тебя люди (спайты) исчезают. Возможно, останется 1-2 в виде исключения (но это уж спайты не простые). При осознании в фазе спайта такого не

происходит. Как правило, все остаются на местах.

- Адепт – властелин локации. Если он решит, к примеру, заставить что-то передвинуться или исчезнуть – оно вас послушается. Однако, если вы в данный момент являетесь спрайтом – локация вам подчиняться не будет. Любая насильственная попытка подчинить себе предметы приведет к обрушению локации.
- Если окружающие спрайты начали проявлять к вам враждебность после того, как вы осознались – вы осознавшийся спрайт, возмнивший себя адептом. От адепта локации спрайты держатся на почтённом расстоянии.
- Качество осознания. Осознанность адепта – всегда яркая. При осознании вы ощущаете скачок всех параметров вашего восприятия: картинка становится ярче, запахи ароматнее, вкус – четче, тактильные ощущения – насыщеннее. Зрение, как правило, обостряется. При осознании в качестве спрайта ваша осознанность повышается, но ненамного – ведь вам никто, кроме вашего внутреннего резервуара, не предоставляет осознанности, и вы просто осознаете себя спящим, но события пройдут гладко, без буйной феерии чувств и эмоций. Да, повышенная эмоциональность – яркий признак адепта.

Теперь вы понимаете, насколько важна в сновидении память из реальности? Нужно как минимум это все вспомнить и правильно использовать по назначению!

### **Практические рекомендации**

Каждый из перечисленных пунктов, описывающих признаки того или иного типа осознания, следует не просто прочесть, а хорошенько запомнить. Используйте для этого повышенное состояние осознанности. Это увеличит ваши шансы все вспомнить в ответственный момент времени во сне. Ну и, разумеется, использовать знания для анализа своего состояния и ситуации, в которой вы окажетесь.

## §49. Действия после осознания

Допустим, вы осознались во сне. Ваши дальнейшие действия? Первое, что необходимо сделать – это проанализировать тип осознания. Второй шаг полностью зависит от первого. Дело в том, что осознавшийся спрайт в локации – это своего рода несанкционированное действие, которое вообще стало возможным благодаря тому, что появились различные техники осознания, например, такие как якоря.

Анализ практических результатов показывает, что со временем случаев с осознающими во сне спрайтами становится все больше. Поэтому данный параграф особенно актуален.

Если вы игнорируете свой статус в сновидении даже после осознания, вероятнее всего, это приведет к быстрому «вылету» из сна с очень нехорошими последствиями для вас и окружающих. О цене ошибок мы поговорим потом...

Допустим, в результате анализа выяснилось, что осознались в фазе спрайта, то вам следует переходить к технике закрепления, которая будет подробно описана в следующем параграфе. Техники закрепления для спрайта и адепта – различается. После того, как вы закрепились, третий шаг – это вспомнить о рекомбинации. Это то, что является общей проблемой, как для спрайтов, так и для адептов. Четвертый шаг – вспоминаем установки на сон, о которых, впрочем, мы тоже поговорим потом.

А прямо сейчас заострим внимание на моделях поведения спрайта и адепта. Спрайт должен помнить, что локация формируется не им. Ее нельзя менять, ломать, разрушать, перестраивать, можно лишь использовать. Не стоит напоминать спрайтам о том, что все окружающее – сон и вообще контактировать с другими спрайтами, поскольку они являются поставщиками осознания адепту. Если поставки нарушатся – локация прекратит свое существование раньше времени.

Что касается поведения адепта, ему разрешено многое. Он – хозяин. Нонестойт просить от окружающего пространства больше, чем оно может дать. Также не желательно без необходимости сотрясать спрайтов – они залог вашей осознанности.

## §50. Техники закрепления

После осознания себя спящим и анализа типа осознания, вам необходимо переходить к техникам закрепления своего состояния. Эти техники особенно помогают новичкам в постижении сновидения. Опытные сновидцы выполняют закрепление в фоновом режиме по мере выполнения поставленных задач.

Техники закрепления бывают двух типов, в зависимости от фазы, в которой вы осознались. Сначала рассмотрим техники закрепления для осознавшихся в фазе спрайта. Первое, что вам необходимо предпринять – это не допускать всплеска эмоций в связи с осознанием во сне. В состоянии спрайта это делается нетрудно. Затем вам следует исключить всякое внутреннее сопротивление происходящим событиям. Вы – спрайт и не должны неадекватно реагировать на события, или отличительно от того, как этого хочет адепт локации.

У всякого сновидения есть свой сюжет. Этот сюжет определяется не вами. Следуйте сюжету, предусмотрительно помня об установках и заданиях на данное сновидение.

Осознавшийся спрайт поначалу связан «по рукам и ногам» и не имеет возможности активно действовать. Главная его задача – ждать своего часа, выполняя минимум действий и не привлекая внимания. Причем, распад локации – это лишь дело времени. Во-первых, вы, как спрайт, перестали поставлять свою осознанность адепту, поскольку осознание во сне частично или полностью прерывает процесс передачи, и адепт недополучит энергии и, возможно, очень скоро потеряет возможность удерживать локацию сновидения. И если не адепт станет причиной распада локации, то это сделает следующая плановая рекомбинация.

Теперь поговорим о техниках закрепления в случае, если вы осознали себя во сне в фазе адепта. Повторимся, что это сравнительно более яркое осознание, нежели в предыдущем случае. Но ответственность при этом тоже выше. Адепту для закрепления нужно ощущать хороший контакт с локацией. Для этого начните ощупывать предметы, стены и даже пол. Убедитесь в том, что все материальное и вполне реальное. После этого адепту мысленно нужно удерживать окружающее пространство. Как это делается? Каждый из нас помнит ощущения, когда

просыпаешься поутру от какого-нибудь звука или лучика света, осветившего лицо, а снилось в этот момент что-то настолько приятное, и сон покидать не хочется. И начинаешь в полудреме мысленно воспроизводить картину сна. Немного напряжения, и мы снова в том же сне, из которого нас «выдернули»! Эта операция и называется – созданием и удерживанием пространства. Пребывая в качестве адепта необходимо мысленно поддерживать пространство, ситуацию и даже сюжет. Но при этом надо ощущать тонкую грань между осознанным состоянием и ролью адепта. Функции адепта требуется выполнять в фоновом режиме, вторым числом, иначе вас затянет сюжет, и вы упустите необходимый уровень осознанности.

### **Практические рекомендации**

Поставьте стул посреди комнаты. Приготовьте повязку на глаза. Садитесь. Задача: в течение 15 сек. осматривать интерьер комнаты, все детали, настолько внимательно, насколько можете. Запоминайте комнату. Затем завяжите глаза. И на протяжении 30 сек. начните мысленно воспроизводить комнату в деталях. Получилось с первого раза? Вряд ли. Опустите повязку и осмотрите комнату во второй раз в течение тех же 15 секунд. Старайтесь разглядеть те детали, которые вам не удалось воспроизвести мысленно. Затем снова наденьте повязку и воссоздавайте комнату еще 45 секунд. Потом дайте себе третью попытку и 60 секунд мысленного удержания комнаты.

Это достаточно непростое упражнение. Практикуйте его в разных комнатах и даже на работе (там повязку одевать не стоит). Просто всякий раз, когда захочется отдохнуть – поиграйте в эту игру. Это приучит ваш ум ловко управляться с геометрией пространства.

Рекомендуем при первом осмотре запоминать только основную геометрию, линии, крупные предметы. Не пытайтесь с первого раза охватить всю комнату целиком. А мелочи фиксируйте в памяти при втором и третьем осмотре.

Прекрасная техника стабилизации любого состояния описана у Карлоса Кастанеды, и снова связанная с руками. Чувствуя, что контроль над сном неустойчивый, начните попеременно смотреть то на руки, то на окружающие предметы. Четкость изображения и стабильность состояния должны вернуться.

Наконец, вам может помочь работа с внутренним экраном восприятия. Если вы ощущаете, что четкость окружающей картинки вас не устраивает, это означает, что экран восприятия не зафиксирован в своем центральном положении. Чтобы этого добиться, сведите глаза к носу, расфокусировав взгляд, после чего снова его сфокусируйте. Прodelайте это упражнение несколько раз, пока не ощутите четкость восприятия картинки сновидения.

### **§51. Техники удержания при рекомбинации**

Рекомбинация – это мина замедленного действия. Неважно, сколько опыта сновидения у вас за плечами, правила очередной смены позиции в локации с окружающими сновидцами распространяются по определению на всех. Правда, если вам «очень хочется» остаться на прежнем месте и, желательно, не растерять при этом осознанность, можно проявив «ловкость рук» и упорство, не подвергнуться рекомбинации.

Сразу отметим, в какой ситуации это может понадобиться. Допустим вы – осознавшийся как спрайт сновидец и не знаете, сколько еще рекомбинаций отделает вас от состояния адепта. Времени мало, и вам необходимо им стать прямо сейчас. Тогда рекомбинация для вас - шанс заявить права на место в центре локации.

При рекомбинации начинает рушиться устойчивая картинка сновидения. Начинаете сопротивляться – в большинстве случаев это приводит к пробуждению в реальности. Когда же уровень осознанности невысок, вы и вовсе можете «проморгать» рекомбинацию, не заметить, как снова потеряли осознанность и подчинились сюжету (то есть, глубоко заснули).

При рекомбинации, не важно в какой фазе вы осознались, вы начинаете ощущать слабость, вибрацию в теле, потерю концентрации на предметах, отсутствие резкости изображения. Для одних этот процесс затягивается секунд на 15, а для кого-то пролетает за считанные мгновения. Дабы не допустить «вылета» из сновидения, будучи в качестве спрайта или адепта рекомендуется начать мысленно воссоздавать разрушающуюся картину локации. Требуется очень сильно захотеть продлить именно этот сон. Вы - спрайт и вам все удалось – занимайте



место адепта, если были адептом, то у вас два исхода «борьбы за место под солнцем»: сразу же стать адептом мегалокации порядком выше, либо остаться спрайтом в прежней локации, но без потери осознанности. В любом случае, у вас снова «будет в запасе» 15 минут.

Есть еще способ пережить рекомбинацию - это не отрываясь смотреть на свои руки, как при установке якоря. Почувствовали близость рекомбинации – все внимание на руки. Не пугайтесь, если все вокруг поглотит тьма и единственное, что вы будете видеть – свои руки. Самое главное – не терять визуального контакта. После стабилизации обстановки – используйте руки, как систему отсчета для воссоздания прежней локации с помощью тех же мысленных усилий.

При достаточной наблюдательности вы можете заметить, что потеря концентрации приводит к смещению положения «внутреннего экрана» (вспомним §28). Возникает ощущение, словно вы из участника событий превращаетесь в стороннего наблюдателя. Некогда объемное восприятие сновидения превращается в видение плоской картинки перед собой. Если вы ощутили это, то необходимо усилием воли вернуть «экран восприятия» обратно в центральное положение.

## **§52. Установки перед сновидением**

Вот вы уже научились осознаваться во сне, стабилизировать и удерживать контроль над сюжетом, переживать рекомбинацию - настало время задаться вопросом: **«а чем буду я заниматься в осознанном сне?»**.

Очень многие на этом этапе допускают ошибки. Например:

*«...сегодня я оказался в своем месте, осознанность возросла... я подумал: «ага, я сплю... надо, пока протекает сюжет, вспомнить, какое у нас там задание, что там нужно сделать?». Пока я мучительно вспоминал, прозвенел будильник, и я проснулся... если бы заранее был заготовлен план - успел бы что-нибудь предпринять...»*

Осознавшемуся во сне, необходимо заранее запастись четким планом действий, иначе сюжет сна может быстро затянуть обратно в бессознательное состояние. Стратегический план действий желательно строить на длительный срок, запаса действий должно хватать не на одно сновидение.

Как могут выглядеть задания для сновидения? Например, одно из первых заданий, которые мы рекомендуем проделать обязательно – это спокойно дожидаться рекомбинации и пережить ее воздействие. По возможности, желательно удержаться. Можно поставить задачу: отыскать конкретный предмет; выполнить определенное действие; встретить намеченного персонажа и задать задуманный вопрос; позвонить по телефону; поплавать под водой; пройти сквозь стену; выступить на сцене; спеть песню; исцелить себя или кого-либо другого и т.д. Список с конкретными действиями будет предложен в конце главы, рекомендуем составлять из него планы на будущие сновидения.

Вся беда в том, что многие и не подозревают, как много интересного можно «проделывать» в сновидении, поэтому попросту делают недозволенные или ограничиваемые в реальности «привычные вещи»: полетать, позаниматься сексом, выместить на чем-то или ком-то агрессию. Но пока вы будете заниматься исполнением подобных «тайных желаний», настоящие тайны этого мира вам не откроются.

Сталкер сновидений – это исследователь неизведанных пространств, ученый, первооткрыватель. Всегда помните об этом, когда будете осознавать себя во сне.

### **Практические рекомендации**

Составьте себе задание на ближайшее осознанное сновидение. Комбинируйте запоминание задания и установку «якоря». После осознания себя во сне, вспомните установки и приступайте к их реализации.

## **§53. «Свое место» в сновидении**

Итак, вы начали вести дневник сновидений, у вас накапливается база сновидений для статистики. Рано или поздно выявится,

что осознание в конкретных местах и определенной обстановке происходит чаще, чем в других. У кого-то особым местом станет его квартира, у кого-то – места из детства.

«Особенное место» это якорь, созданный вами непроизвольно. Это место, где вы испытываете в реальности повышенную осознанность. Как правило, оно срабатывает и в сновидении.

Поиск и выделение «особого места» - очень хорошая практика как для начинающих сновидцев, так и для опытных практиков.

### **Практические рекомендации**

Возможно вы уже заметили, что какое-то место вам снится чаще других? Даже если там у вас не случается осознанных сновидений, можно использовать его в качестве «якоря». Всякий раз, оказываясь в реальности на этом месте, проводите процедуру создания «якоря» и проверку на сон или реальность. По мере наработки практики, попадая во сне в заветное место, вы будете осознавать себя спящим.

Если особое место – это такое место, в которое в реальности вам попасть затруднительно (или вовсе невозможно) – проводите процедуру создания «якоря» мысленно. Представляете, как мысленно попадаете в нужное место, смотрите на руки и задаете вопросы.

## **§54. О полете в сновидении**

Ничто не сравнится с удивительным чувством полета. Хочется верить, что тяга к полетам у человека неспроста, и что когда-то он и в самом деле мог летать. Но с тех пор прошло много времени, однако неумолимое желание ощутить полет – осталось навсегда.

Осознав себя во сне, многие первым делом желают полетать. Для большинства непосредственное ощущение полета – лучший якорь сновидения. Взлетел – значит, находишься во сне. Некоторые и вовсе считают, что кроме полетов, во сне буквально нечем заниматься, и если им не позволят летать, то работать над собой для достижения успеха в практике сновидений они не готовы.

Мы всем новичкам рекомендуем воздержаться от полета. Тому есть веские причины.

1. На полеты затрачивается много энергии, той самой энергии, которая так необходима для существования окружающего пространства.
2. Полет вызывает слишком много эмоций, во сне – это недопустимо. Эмоции заставляют либо глубоко заснуть, либо, наоборот, пробудиться в реальности.
3. Полет может привести к инициации механизмов перемещения, в том числе за пределы сновидения. Если ваше восприятие оказывается не готово к этому – вы просыпаетесь.

В дальнейшем мы будем обучаться полету, причем не требующему никаких лишних телодвижений, типа взмахивания руками (кто-то писал, что без таких действий у него летать не получается). Но мы советуем использовать полеты только в целях защиты или крайней необходимости, при всем уважении к желанию полетать...

### **§55. Цена ошибок, или чего делать нельзя**

Чтобы не «наломать дров», всегда нужно знать цену своим действиям. Данный параграф мы посвятим возможным ошибкам на первых порах практики. Конечно, не ошибается тот, кто ничего не делает, и, наверняка, многие из начинающих все равно будут наступать на одни и те же «грабли» еще долгое время.

Прежде всего необходимо уяснить, что сновидение – это то, что происходит объективно. Любое ваше действие отражается не только на вас самих, но и на окружающих, поэтому необходимо быть крайне внимательным к любому своему действию.

Приведем простой пример. *Сновидец осознал себя спящим, вспомнил, что где-то читал про осознанные сновидения. Там говорилось, что во сне можно все. Он начинает делать все, что ему вздумается: начал фантазировать вокруг себя королевский дворец вместо уютной темноватой комнатухи. Пространство поддавалось не сразу, только после изрядных мысленных усилий сновидца. Медленно, словно неохотно стали проглядывать черты дворца с богатыми внутренними убранствами. Но не успел сновидец порадоваться,*

*как все с треском сжалось в точку, вокруг темнота, а потом резкое пробуждение. После недолгого негодования сновидец повернулся на другой бок и продолжил спать. Наутро он, естественно, ощутил себя «разбитым» и не выспавшимся.*

В чем ошибка, что не так? Предположим, что сновидец на момент осознания был спрайтом. Возомнив, что можно все, стал подчинять себе пространство, причем из малого, где находился, попытался сразу создать большое. Во-первых, он сместил адепта, контролировавшего локацию. Во-вторых, взвалил на себя непосильную с энергетической точки зрения ношу формирования новой обстановки. Как результат – локация «схлопнулась». Но это еще пол беды. Хорошо, если в результате подобных действий вред причиняется только нам. Но в описанном примере горе-сновидец нанес ущерб еще как минимум шести сновидцам, поскольку вызвал спонтанную рекомбинацию и обновление всей локации, при чем, все спрайты «падают» в локации первого порядка. Чаще всего, спящие, входившие с «нарушителем» в одну локацию, просыпаются посреди ночи. После чего, засыпая снова, им приходится проходить весь путь восхождения по иерархии сотовой матрицы сновидения с самого начала. А это, в свою очередь, исключает хорошее самочувствие поутру при просыпании...

Действия, которых делать в сновидении не желательно:

- *Личная предрасположенность.* В сновидении при встрече со персонажами родных или близких сердцу людей начинаешь им сопереживать, принимая их за тех, кем они являться в реальности. Во сне в 99% случаев, встречая близких, вы натываетесь на обычного спрайта (чужого человека, но в знакомом обличие). Запомните, в сновидении вы – ОДИНОЧКА (за редким исключением и в свое время поймете – каким). Через реальные личные привязанности и симпатии алгоритм сновидения всегда будет стараться вас «усыпить», заставить растратить весь свой запас осознанности.
- *Контакты со спрайтами.* Избегайте любого длительного контакта со спрайтами. Затянувшийся диалог вас быстро

лишит осознанности (энергии).

- *Минимум участия в сюжете сна.* Это требуется только тогда, когда вы осознали себя в фазе спрайта. Но и там необходимо «играть» в пол силы.
- *Не ищите справедливости.* Нигде.
- *Забудьте о желаниях.* Сталкером движут только конкретные действия.

Помните, что алгоритм матрицы сновидений всегда будет бороться с вашей осознанностью, стремясь ее рассеять. Сталкера сновидений всегда сопровождает ощущение, что здесь ему «не рады». Надеемся, что вам понятно почему: осознанность в сновидении не является санкционированной и, вероятно, не приветствуется ее системой внутренней безопасности.

Запомните следующие принципы, с которыми вы будете максимально подготовлены и защищены в любой ситуации:

- Всегда придерживайтесь сформированным в реальности целям и установкам;
- Решения принимайте быстро, иногда – молниеносно;
- Знайте себе цену, будьте в меру настойчивыми и напористыми, а если потребуется – и агрессивными;
- Руководствуйтесь исключительно идеями исследования и самопознания.

## **§56. Структура локации**

Локация сновидения представляет собой место, где непосредственно происходит действие сна. Это шаблон местности, поверх которого можно установить любые подходящие образы, знакомые сновидцу. Несмотря на то, что каждый пребывающий в локации воспринимает ее по-своему, в ней есть определенные характеристики, общие для всех.

Простая локация представляет собой квадратную область пространства с четкими границами по периметру. Размеры локации варьируются в зависимости от ее порядка. Самая маленькая локация похожа на помещение площадью приблизительно 20 м<sup>2</sup>. Крупные локации могут достигать сотни квадратных километров.

Может показаться, что такого пространства мало для того, чтобы вмещать в себя миллиарды людей, притом, что каждый видит довольно масштабные сновидения. Чтобы понять, как такое может происходить, проведем аналогию между локацией и съемочным павильоном. Под одной крышей снимаются различные сцены со сменой декораций. В результате мы смотрим фильм, в котором действия происходят в разных городах и даже на разных континентах. А все снималось в небольшом помещении...

«Декорации» в сновидении меняются быстро и всегда неуловимо для восприятия сновидца. Если снится, что вы находитесь в квартире и, допустим, идете в соседнюю комнату, то, переступив порог комнаты, вы оказываетесь снова в том же пространстве, но уже с другими декорациями.



Рисунок 22. Вид локации без декораций

Пространство локации может замыкаться само на себя, представлять собой цилиндр, сферу. Оценить размер локации можно, если окинуть ее взглядом. Все определяется дальностью обзора и глубиной резкости картинка. Небольшая локация – словно экран телевизора со сменной картинкой, в то время как большая локация сравнима с экраном кинотеатра.

Мы упоминали про различия в осознании спрайта и адепта. Спрайт при осознании наблюдает ту же картину локации, что и до осознания. Адепт же, осознав себя спящим, способен видеть локацию без декораций.

Со слов очевидцев-сновидцев, без декораций локация напоминает город, претерпевший индустриальную катастрофу, безлюдный, заброшенный. Здания ошарпанные, с осыпающейся штукатуркой, под которой в разных местах проглядывает красный кирпич.

«Красный кирпич» это явный признак «голой» локации. Границы локации чаще всего представляются как стены либо целиком из красного кирпича, либо частично.

### **Практические рекомендации**

После осознания, займитесь изучением локации. Для этого максимально выключитесь из сюжета сновидения. Развернитесь на 180 градусов от ситуации, в которой осознали себя спящим и идите прочь. Идите до тех пор, пока не упретесь в непреодолимое препятствие. Это может быть река или фасады домов, но чаще всего – стена с проступающим кирпичом. Уткнувшись в такую стену, поворачивайте строго направо и идите вдоль нее. Будут в стене встречаться щели, двери или арки – игнорируйте их, идите дальше.

Если у вас хватит осознанности, то получится дойти до угла локации. Здесь вам будет легче удерживать окружающее пространство. Немедля отправляйтесь дальше, вдоль следующего края локации, повернув на 90 градусов по отношению к предыдущей траектории движения. В идеале вы должны насчитать 4 угла.

В центре локации – здание из красного кирпича. Его дано увидеть не всем. Оно может перемещаться, исчезать и появляться. Природа и структура этого здания до конца не выяснены. Считается, что внутри хранятся ключи от мира сновидений. Кто знает, может вам удастся найти это здание, войти внутрь и отыскать эти ключи?

Локация, неважно какого размера, неоднородна относительно уровня осознанности сновидца, пребывающего в разных ее частях. В каких-то местах осознанность лучше, в каких-



то – хуже. Области с повышенной осознанностью – центр и углы локации (см. рис. 22). Местами могут встретиться неоднородности нелокального характера. Обход локации по периметру гарантирует вам попадание в каждую из областей с повышенной осознанностью.

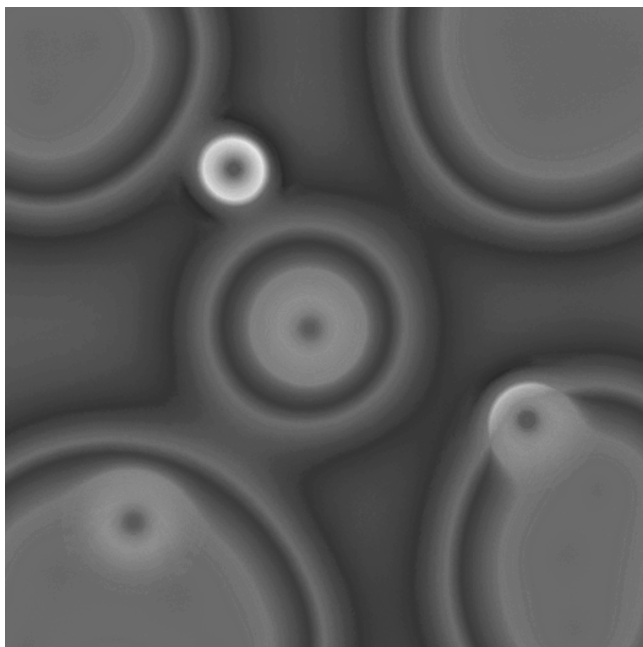


Рисунок 23. Неоднородность осознанности в локации

Нередко многие практики прибегают к картографированию локаций. Они составляют карту местности сновидения, пребывая в осознанном состоянии и, приходя к выводу, что от сновидения к сновидению эта карта не меняется. Причем карта одинакова для всех людей, не являясь чем-то индивидуальным.

Картографирование возможно только в тех сновидениях, когда вы пребываете как минимум в локации 3-его порядка. В локациях низших порядков сновидцу просто не под силу ощутить ее неоднородность.

**PS.** Когда будете искать адепта в крупных локациях, ищите в ее центральной части.

**PSS.** Есть также предположение, что «центральное здание»

можно встретить только в крупных локациях, и оно «охраняет» адепта мегалокации.

## **§57. Стороны света в сновидении**

Картографирование снов (если вы этим увлечетесь) потребует навыков ориентирования на местности. Умеете вы пользоваться компасом? Он может попросту ввести вас в заблуждение, поскольку в сновиденном Мире солнце всегда встает на западе и заходит на востоке.

### **Практические рекомендации**

Разыщите в сновидении компас (если не знаете, как это сделать, в §59 есть подсказка). Разглядите солнце или его «признаки» (закат, восход). С помощью компаса, определите направление на север по его стрелке. После этого посмотрите, в какой стороне встает и заходит Солнце.

Кроме того, существует отличный способ понять, как далеко вы находитесь от краев локации. В центре локации всегда полдень. Удаляясь же от центра к краю вы будете наблюдать, как быстро вокруг начинает смеркаться. У самого края локации будет совсем темно. По скорости изменения освещенности вы так же можете определить и размер самой локации. Пользуйтесь этим при ориентировании в сновидении – этот совет вам очень пригодится.

## **§58. Техника «мыльных пузырей»**

Когда удержание при рекомбинации станет уже вашим коньком, мы порекомендуем освоить еще одну интересную технику, называемую «мыльные пузыри», или «как выспаться за 75 минут».

Суть метода заключается в удержании сновидца в позиции адепта на протяжении максимального количества рекомбинаций. При этом после каждой рекомбинации вас должно переносить в локацию следующего порядка, где вам нужно сразу утвердиться в роли адепта. Пройдя 5 циклов рекомбинации (на это уйдет примерно 75 минут), вы получите необходимое количество энергии, и дальнейший сон будет не обязателен.

Почему техника так названа? Представьте себя маленьких размеров, настолько маленьких, что можете поместиться в мыльный пузырь и лететь в нем. Вы знаете, что через несколько мгновений пузырь, что вас несет, лопнет. Тогда вы перепрыгиваете из него в следующий пузырь. И так делаете столько раз, сколько вам необходимо. Данная техника является одним из способов быстрее попасть в мегалокацию значительно высокого порядка.

### **§59. Перемещение между локациями**

Выполнение некоторых задач может потребовать от вас навыков смены локации без рекомбинации. Поскольку рекомбинации в разных локациях происходят в разные моменты времени, произвольное перемещение между локациями теоретически может позволить вам миновать все рекомбинации (при условии, если вы будете перемещаться только в «новые» локации).

Прямое перемещение между локациями не предусмотрено алгоритмом матрицы сновидения. Если вас сей факт не напрягает, то когда-то давно, такими как вы, были выявлены «лазейки» между локациями.

Примеры лазеек между локациями: зеркала, двери, щели в пограничных стенах (в основном встречаются на восточной границе локации) и даже шкафы.

#### **Практические рекомендации**

Простейший метод перемещения между локациями – зеркало. Вам потребуется через него пройти. Но перед тем, как это проделать, сосредоточьтесь на мысли, что вы переходите из одного сновидения в другое. Нужно в помощь конкретное место – представьте его и с этими мыслями проходите сквозь зеркало, словно через мутную пелену.

Будет затруднительно постепенное погружение в зеркало, делайте это резко: прыгайте, ныряйте, заскакивайте с разбега. Главное – удерживайте в голове задуманную настройку на перемещение.

Стоит отметить, что поиск и выбор рабочих лазеек – это все равно что изучение внутреннего мира. Лазейки должны выработать у вас определенные ощущения, которые и являются ключом к перемещению. Сами же лазейки, вернее их образы и

формы в сновидении не являются принципиально важными.

Зеркало – простейший из «порталов». Однако нужно быть с ним на чеку: не зададите заранее конечную цель перемещения, вас может «высадить(!)» даже в реальность, правда ненадолго, но в абсолютно произвольное место, например, в чужую квартиру.

В осознанном сновидении подойдя к шкафу, открыв его можно не обнаружить там ничего необычного, но закрыв дверцу представить себе, что внутри шкафа находится портал для перемещения, вновь открыть дверцу и нырнуть во внутреннее пространство - эффект будет как с зеркалом. Суть в том, что все порталы создаются вами и только вами, а окружающие предметы лишь помогают на них настроиться.

### **§60. Поиск и создание (проявление) предметов**

Зачастую в сновидении могут потребоваться предметы самого разного назначения. Например, компас в практике по ориентированию на местности. Возможны три способа обретения желаемого предмета.

1. Проявить предмет из пустоты силой мысли. Просто воображаете, что искомое появляется у вас в руке. Отведите взгляд в сторону, убедите себя в том, что предмет уже у вас в руке, затем снова посмотрите на руку. Объект должен в ней появиться.
2. Если проявить из пустоты не получается, гораздо проще превратить любой из имеющихся предметов в тот, что вам нужен. Например, на столе лежит ручка. Отведите взгляд в сторону, представьте, как ручка превращается в компас. Верните взгляд, и вы увидите компас на том месте, где лежала ручка.
3. В исключительных случаях можно попытаться счастье и спросить необходимый предмет у находящегося рядом спрайта. Иногда подают...

Главное условие проявления предмета, особенно для новичков, отсутствие прямого взгляда на место проявления. Лучше вообще отвернуться, «в темную» мысленно все проделать и повернуться лишь тогда, когда вы чувствуете, что процедура

проявления завершилась. Таким образом, можно проявлять в локации что угодно, от пятака до автомобиля. Более продвинутые пользователи умеют изменять целый окружающий пейзаж, не отводя от него глаза. Когда-нибудь и у вас так получится.

### **§61. Использование телефонов в сновидении**

Общаться по телефону доступно и во сне, но это искусство подвластно не каждому. Можно попытаться вспомнить знакомый номер телефона своего друга или подруги и ни без усилий набрать его на трубке телефона. Но какой смысл кому-то звонить в сновидении? И что можно услышать на том конце провода?

Наверное, в сновидении мало кому придет в голову звонить куда-либо. Если честно, как средство коммуникации мы этот «девайс» в сновидении не рассматриваем. Но можно его использовать несколько по-другому.

Телефоны могут связать вас с другим сновидящим. Вас соединят именно с тем, кто вам необходим, а не со спрайтом. Для этого существует «Служба коммутации». Звонок в эту службу связывает с оператором, которому вы должны назвать ФИО абонента, с кем нужно поговорить и город (реальный), где он пребывает. Сделали правильно, оператор чем-то щелкнет, и послышатся гудки...

Для связи с оператором набирать простой номер: 500. Существуют и другие номера, например, для обращения в «Службу поддержки матрицы сновидения». Но об этом тоже пока рано.

#### **Практические рекомендации**

Дозвонитесь до оператора по номеру 500 и спросите его о погоде в реальности на следующий день. Что он вам ответит?

Имеет смысл попытаться набрать любой известный вам номер телефона. А если вам удастся проявить в сновидении свой собственный телефон с телефонной книжкой – тогда вам крупно повезло! В этом случае, чтобы не мучиться с набором номера (поверьте, это чрезвычайно затруднительная задача), воспользуйтесь голосовым вызовом...

## §62. Работа с символом сновидения

Нам передали особый символ, который пригодится практикующему искусство сновидения. Принцип работы данного символа схож с работой обычного ярлыка на рабочем столе вашего персонального компьютера. Простая визуализация символа приводит к запуску программы.

Установка программы очень проста. Взгляните на символ:

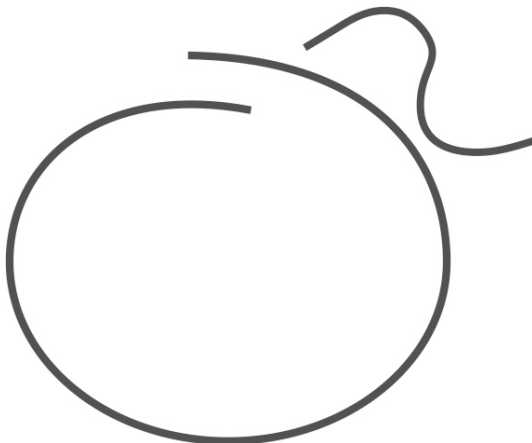


Рисунок 24. Символ сновидящего

Проведите взглядом сначала по спирали против часовой стрелки. Затем проведите взглядом по S-образному символу сверху вниз. Закройте глаза и мысленно повторите операцию, прочитав символ зеленым цветом.

Если все сделано правильно – программа внутри вас, в вашем подсознании. Не волнуйтесь, она неспособна вам навредить. Принцип работы символа мы раскроем перед вами позже.

Как можно применять данный символ?

1. Визуализируйте его перед засыпанием. Достаточно одного раза. Можете для самовнушения произнести мысленного его имя: СИ-ДАР.
2. В сновидении, если вы чувствуете, что теряете осознанность – визуализируйте символ, не закрывая при этом глаза, и произнесите вслух его имя. Вы ощутите резкий прирост осознанности.

Не злоупотребляйте этим подарком. В нем нет подвоха, но не стоит всегда полагаться и призывать внешнюю помощь. Так вы никогда не преуспеете в саморазвитии.

### **§63. Создание атрибута**

Следующий действующий вид якоря мы назвали «атрибутом». Допустим, у вас имеется вещьца, которая всегда при вас (кольцо, браслет, наручные часы, амулет, крестик или любой другой религиозный символ). Вы можете создать из нее «атрибут». Главное, чтобы у вас была привычка носить эту вещь с собой или на себе.

Если у вас нашлась такая вещь – самое время повесить на нее «якорь». Рассмотрите ее внимательно в реальности в состоянии повышенного осознания. Начните себя убеждать, что эта вещьца должна быть на вас в сновидении. Если в сновидении вы не обнаруживаете ее на себе – значит, вы точно спите.

Однако, пока что ваша прелесть – лишь очередной якорь. Для того чтобы превратить ее в настоящий «Атрибут», необходимо с ней засыпать. В сновидении, осознавшись, первое, что нужно сделать – это проверить, на месте ли атрибут. Если его нет на месте, тогда его необходимо проявить.

Предмет, синхронно носимый в реальности и сновидении, улучшит связь между двумя областями памяти и усилит осознанность. Также у него есть дополнительные свойства, но об этом опять в свое время...

#### **Практические рекомендации**

Создайте свой первый атрибут!

### **§64. Список заданий для выполнения в сновидении**

1. Найдите свои руки, попеременно смотрите то на руки, то на окружающие предметы;
2. Ощупывайте предметы, получайте максимум тактильных ощущений;

3. Попробуйте пищу в сновидении;
4. Вступите в контакт со спрайтом, спросите у него, какая ожидается завтра погода;
5. Найдите зеркало и посмотрите на свое отражение;
6. Найдите компас, сориентируйтесь по сторонам света;
7. Ожидайте рекомбинации, постарайтесь зафиксировать, сколько пройдет до нее времени, примените техники удержания;
8. Найдите ложку в сновидении;
9. Дойдите до края локации, идите вдоль края, повернув направо;
10. Найдите центральное красное здание;
11. Проявите один из своих атрибутов;
12. Воспользуйтесь телефоном в сновидении, позвоните на номер 500, назовите ФИО и город пребывания требуемого абонента, запомните ответ оператора;
13. Проверьте свои способности к счету в сновидении, вспомните таблицу умножения, умножьте в уме пару двухзначных чисел;
14. Проверьте свои способности к подбору рифмы в сновидении, попробуйте сочинить четверостишие;
15. Воспользуйтесь зеркалом для перемещения в другую локацию;
16. Поделайте физические упражнения в сновидении, проверьте уровень физической силы (эффективнее всего на турнике);
17. Воспользуйтесь символом «СИ-ДАР»;
18. Разыщите стрелочные часы, посмотрите, сколько они показывают времени, отвернитесь и посмотрите снова – сравните показания до и после;
19. Возьмите любую книгу, откройте на произвольной странице, прочтите текст на первой строчке, заложите палец там, где читали, закройте книгу, откройте снова на той же странице, прочтите текст – сравните его до и после;
20. Найдите в своей локации дом с номером 11. Поднимитесь на 2-ой этаж первого подъезда, там найдите дверь с номером 8. Войдите внутрь. В одной из комнат на столе должна лежать записка. Прочтите, что там написано и запомните;



### Практические рекомендации

Перед каждым сновидением составляйте план практики. Выберите один или несколько пунктов из перечисленных элементов практики. Создайте установку на выполнение их в сновидении. Где бы вы не осознали себя спящим – приступайте к выполнению именно этих заданий. Выполненные задания вычеркивайте. Для полноценной практики по данной части книги необходимо выполнить все задания.

## 65. Ментальная карта действий

### Реальность

1. Наладить циркадный ритм
  - a. Научиться ставить будильник на правильное время;
  - b. Следить за освещенностью вечером и перед сном;
2. Завести дневник сновидений
  - a. Найти «свое место»;
  - b. Периодически вспоминать свои сны;
  - c. Учиться трактовать свои сны;
3. Создать якоря
  - a. В «своем месте» задавать вопрос: «Я во сне?»;
  - b. Смотреть на руки и задавать вопрос: «Сон это или реальность?»;
  - c. Создать свой первый атрибут;
4. Повышать осознанность
  - a. Составлять список дел, требующих осознанности, вычеркивание лишнего, составление расписания;
  - b. Улыбаться, двигать мышцами лица, головы и шеи;
  - c. Повышать ежедневную потребность в энергии, не лениться;
5. Создать установки
  - a. Составить список заданий для каждого сновидения;
  - b. Создать якоря на вспоминание установок;
6. Концентрироваться на точке восприятия (в центре головы)
  - a. Работать с «экраном восприятия», двигать вперед, назад, выполнять вращения для фиксации «экрана»;
  - b. Научиться смещать точку центра восприятия в сторону;

## Сновидение

1. Проверить «Я во сне?» в «своем месте»
2. Проанализировать форму осознания
  - a. Спрайт;
  - b. Адепт;
3. Произвести закрепление
  - a. Удерживать локацию мысленно и тактильно;
  - b. Полностью контролировать сюжет (если вы адепт);
  - c. Смотреть попеременно на руки и на предметы;
4. Вспомнить установки
  - a. Приступить к выполнению, учитывая фазу осознания;
5. Поработать с символом «СИ-ДАР»
6. Искать зоны с повышенной осознанностью в локации
7. Провести удержание при рекомбинации
  - a. Мысленно «захватить локацию» и вытеснить адепта (если вы спрайт);
8. Попробовать технику «Мыльных пузырей»

## Примечание

Мы будем помещать в конце каждой части книги квинтэссенцию практических упражнений в реальности и сновидении, составленную в формате т.н. «ментальных карт».

Ментальные карты служат для вас кратким планом действий, которые разделяются на реальные и сновиденные. Выполняйте рекомендуемые задания и упражнения в обоих Мирах, и результат не заставит себя ждать.

В конце книги мы приложили ссылки на электронную версию наглядных иллюстрированных ментальных карт, которые будут нами постоянно дорабатываться и детализироваться на сайте. Вы можете их распечатать и повесить на стену.





## СОДЕРЖАНИЕ

### Сталкер сновидений

- §1. Версии о том, для чего мы спим – с.12
- §2. Разница между сном и сновидением – с.13
- §3. Фазы сна и мозговая активность – с.13
- §4. Фаза медленного сна – с.15
- §5. Фаза быстрого сна – с.15
- §6. Ритмы сна – с.16
- §7. Циркадные ритмы – с.16
- §8. Сон и репродуктивные функции организма – с.18
- §9. Правильный сон – залог молодости и долголетия – с.19
- §10. Сон укрепляет иммунитет и борется с опухолями – с.20
- §11. Световое загрязнение – с.20
- §12. Психология сновидений – с.21
- §13. Толкование сновидений – с.22
- §14. История исследований феномена сновидений – с.24
- §15. Осознанные сновидения – с.26
- §16. Стимуляция сновидений – с.28
- §17. Глаза – окно в другой мир – с.29
- §18. Сенсорная депривация – с.32
- §19. Человек из атомов – с.36
- §20. Система отсчета восприятия – с.37
- §21. Воля наблюдателя – с.39
- §22. Тело как инструмент восприятия – с.40
- §23. Быстрее, чем скорость света – с.41
- §24. Первое определение осознанности – с.41
- §25. Повышение осознанности – с.42
- §26. Первый ключ к осознанным сновидениям – с.44
- §27. Смещение точки наблюдения – с.45
- §28. «Экран» наблюдателя – с.47
- §29. Сотовая матрица сновидений – с.52
- §30. Локация сновидений – с.54
- §31. Адепты и спрайты – с.56
- §32. Рекомбинация – с.57
- §33. Как формируются ритмы сна? – с.60

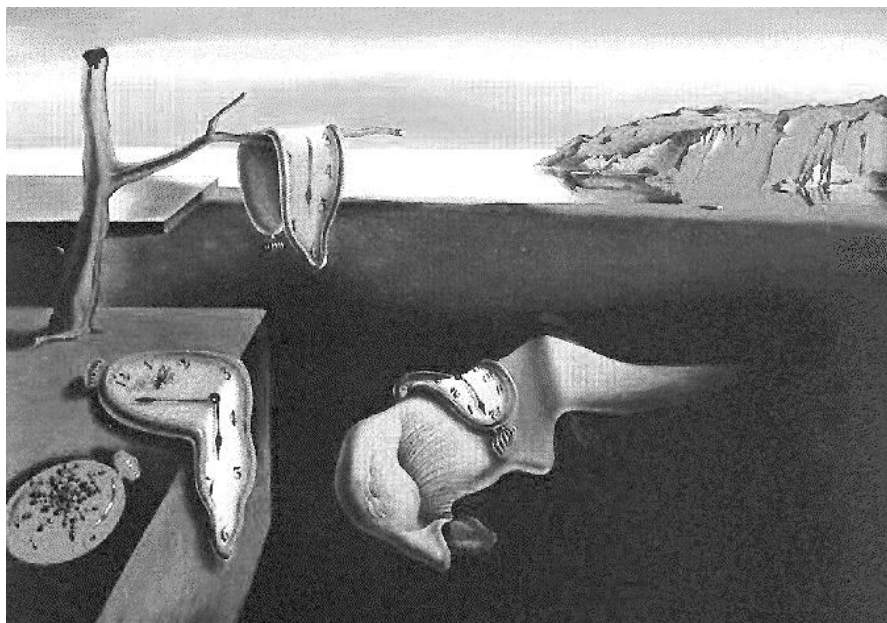
- §34. Мегалокации сновидений – с.61
- §35. Центр сотовой матрицы сновидений – с.62
- §36. Емкость сотовой матрицы сновидений – с.62
- §37. Подъем по иерархической лестнице в процессе сна – с.64
- §38. Осознанность и ее потоки – с.64
- §39. Сталкер сновидений – с.68
- §40. Правильное время пробуждения – с.69
- §41. Память сновидения – с.71
- §42. Зависимость памяти от осознанности – с.72
- §43. Ведение дневника сновидений – с.74
- §44. Уровень осознанности – с.75
- §45. Влияние уровня осознанности на положение в сотовой матрице сновидений – с.77
- §46. Создание «якорей» в реальности – с.78
- §47. Как узнать, что ты во сне? – с.80
- §48. Два типа осознания во сне – с.81
- §49. Действия после осознания – с.83
- §50. Техники закрепления – с.84
- §51. Техники удержания при рекомбинации – с.86
- §52. Установки перед сновидением – с.87
- §53. «Свое место» в сновидении – с.88
- §54. О полете в сновидении – с.89
- §55. Цена ошибок, или чего делать нельзя – с.90
- §56. Структура локации – с.92
- §57. Стороны света в сновидении – с.96
- §58. Техника «мыльных пузырей» – с.96
- §59. Перемещение между локациями – с.97
- §60. Поиск и создание предметов – с.98
- §61. Использование телефонов в сновидении – с.99
- §62. Работа с символом сновидения – с.100
- §63. Создание атрибута – с.101
- §64. Список заданий для выполнения в сновидении – с.101
- §65. Ментальная карта действий – с.103

## Книга 2.

### **ПУТНИК ЗАПРЕДЕЛЯ**

«Пойди туда — не знаю куда, принеси то — не знаю, что...»

Русская народная сказка



Сальвадор Дали

Постоянство памяти

## Глава 1. Естественные биоритмы

### §1. Что такое биоритмы?

В городах практически каждый человек носит часы. Трудно представить, как людям без них удавалось бы жить в современном ритме. Все события подчиняются четкому графику, расписанию. Не станем этого придерживаться - что-нибудь в жизни упустим: завтрак, обед, ужин, деловую встречу, свидание, поход в театр и т.д. Мы попросту потеряем связь с внешними элементами окружающего мира, и они перестанут передавать нам свою энергию, за которой мы и ходим на работу, в ресторан, на свидание...

Все в природе складывается из множества элементов, находящихся в непрерывной связи и взаимодействии друг с другом, что достигается за счет биологических циклов.



Существуют внешние и внутренние циклы. К внешним мы, как правило, относим циклы, связанные с периодическим изменением условий на Земле. К таковым изменениям стоит отнести: суточное изменение освещенности; колебание температур; изменение освещенности, связанное с движением Луны (лунный цикл); изменение освещенности, связанное с движением Земли вокруг Солнца. То есть, всевозможные причины, связанные с движением небесных тел.

От внешних циклов отталкивается множество биоритмов живой природы. Человек – не исключение. Раз уж мы так сильно зависим от движения нашей планеты, способен ли человек перенастроить, при необходимости, свой организм под иные внешние условия? Например, ему понадобится улететь далеко в космос. Какие у него там будут биоритмы? И будут ли? Может ли вообще человек выжить за пределами планеты?

Задав эти вопросы, мы занялись поиском в человеке внутренних ритмов, которые бы существовали в нем по умолчанию. В случае необходимости, они могли бы подстраиваться под внешние условия среды обитания, как мы это наблюдаем в случае с выработкой гормона мелатонина.

У человека наблюдается циркадный ритм, но полная его изоляция от света не прекращает выработку мелатонина, а, лишь, меняет ее периодичность на некоторую базовую величину, равную 36-и часам.

## **§2. Базовые биоритмы**

Мы задались целью отыскать базовые ритмы любого разумного существа, которые не зависели бы от природных условий, а лишь от неких предустановленных самим пространством, всепроникающих и универсальных ритмов.

И вновь мы обратились к восприятию человека. Если оно способно опережать физические события, предвосхищая целые каскады физических явлений, как цепочку неизбежных причинно-следственных связей, то оно явно не должно зависеть от этих и любых других явлений природы.

В результате, наши поиски во многом увенчались успехом.

Нам удалось составить таблицу базовых биоритмов, в основе которой был заложен ритм в 15 минут, сначала выделенный нами в структуре сновидений. Позже удалось выяснить, что подобной ритмике подчиняется наше восприятие и в реальности, о чем будет подробнее изложено в следующей части настоящей книги.

					Часть	15 минут
				Час	144 части	36 часов
			Сутки	18 часов	144x18 части	648 часов 27 суток
		Лето	144 суток	144x18 часа	144 <sup>2</sup> x18 части	10,65 года
	Круг Лет	144 лета	144 <sup>2</sup> суток	144 <sup>2</sup> x18 часа	144 <sup>3</sup> x 18 части	1533 года
Круг Жизни	18 кругов лет	144x18 лета	144 <sup>2</sup> x18 суток	144 <sup>2</sup> x182 часа	144 <sup>3</sup> x182 части	27594 года

Таблица 1. Базовые биоритмы

Как видно из таблицы 1, мы связали 15-ти минутный ритм и «естественный» 36-часовой циркадный ритм человека через множитель 144. Далее нетрудно связать 36-часовой ритм с «Лунным» через множитель 18.

Удивительно, но лишь при помощи двух этих множителей 144 и 18, на основе 15-ти минутного ритма, можно воспроизвести все знакомые нам космические циклы, причем с фантастической точностью. Например: солнечный цикл в 10,65 лет; большой социальный цикл в полтора тысячелетия (также один из периодов солнечной активности); и даже цикл прецессии земной оси в 27 594 года.

Мы видим, что сам по себе современный циркадный ритм, вынуждаемый текущей скоростью вращения Земли, не очень нам подходит, однако все остальные «настройки» Солнечной системы в первом приближении соответствуют нашим внутренним часам.

### §3. Синхронизм ритмов

Может, мы скажем сейчас крамольную вещь, но вы, все же, постарайтесь вдуматься. Некоторые совпадения внешних циклов с биоритмами человека можно объяснить без труда. Например, совпадение менструального цикла женщин с «лунным» циклом мы обосновали усилением или ослаблением общей освещенности, что воздействует на интенсивность выработки мелатонина. Однако, не у всех женщин дирижером является «Луна». Также легко объяснить привязанность циркадного ритма к суточной освещенности Земли, но ночью не всегда хочется спать.

Другой пример связан с закономерностями развития социума. Еще в 1924 году А. Л. Чижевским был установлен 11-летний историкометрический цикл. Разумеется, он был сопоставлен с 11-годовым циклом солнечной активности.

*«Возбуждение психики и усиление энергетики общества при росте активности Солнца способствуют восстаниям и революциям. Спад активности Солнца сопровождается ослаблением энергетики и определенной депрессией общества, безропотно подчиняющегося восходящим диктаторам и вовлекаемого в войны, как это было перед обеими мировыми».*

*Владимир Голубев. Геокосмос: Книга 2. Природа человека и духа.*

*«Многолетний цикл и экстремальные годы».*

Как социум может реагировать на активность солнца? Согласно каким законам и благодаря каким своим механизмам? Непонятно также, как умудрились сойтись в ритмах Луна со своим обращением вокруг Земли и Солнце со своим собственным вращением вокруг своей оси. А ведь мало кто знает, что они совпадают и равны примерно 27 суток.

Многочисленные совпадения на первый взгляд несвязанных макроскопических и микроскопических циклов навели нас на мысль, что все ритмы представляют собой инструментальный оркестр. Никогда не задавали себе вопрос, зачем оркестру дирижер? Почему музыканты не могут играть музыку, ориентируясь на игру соседа? Причина в слишком медленной скорости звука. Музыканты с периферии оркестра

начнут отставать от центра, поскольку будут стартовать с запозданием, равным времени распространения звуковой волны. Насколько они разойдутся? Проведите эксперимент у себя дома, включив телевизор в двух разных комнатах. Сядьте в одной из комнат, и вы услышите, как сильно запаздывает звук из соседней комнаты.

В космических масштабах свет тоже медленно распространяется, как звук между соседними комнатами. Например, если прямо сейчас погаснет Солнце, то мы увидим это лишь спустя 8 минут. Быстрее чем свет небесные объекты не смогут «связаться» друг с другом. Если бы все небесные объекты и наши с вами биоритмы синхронизировались друг с другом через физические явления – спустя небольшой промежуток времени они бы «разбежались» настолько, что не было бы и повода думать о какой-либо связи объектов.

Поэтому мы и подумали, что у такой системы обязательно должен существовать дирижер. И все элементы природного «оркестра» должны ориентироваться только на него, не слушая, что играет сосед. Со стороны это выглядит так, что все биоритмы НЕЗАВИСИМЫ друг от друга. Они подстраиваются друг под друга некой системой, фундаментальной по отношению к любому ритму. Иными словами, циркадный ритм человека и освещенность – два различных ритма, существующие синхронно. Они накладываются друг на друга, что создает обманчивое представление, что один ритм зависит от другого. Это же касается и остальных ритмов окружающего мира.

Мы назвали такой принцип – **«синхронизм биоритмов»**. Когда ритмы вашего организма правильно настроены на внешние ритмы и «играют свои партии» в едином оркестре, то вы будете ощущать себя здоровым и счастливым. Но если по каким-то причинам ваш инструмент начал «фальшивить» - наваливаются болезни, старость и смерть.

#### **§4. «Каналы» восприятия**

Мы меняемся не под воздействием внешнего мира, мы меняемся синхронно с ним. Главным «дирижером» по нашим соображениям является всемогущее восприятие. Изменяясь, оно

не только меняет нас самих, но и все окружающее пространство. Можно сравнивать это с переключением каналов по TV. Мы ведь не наблюдаем «проникновение» изображения между каналами. Аналогичным образом, восприятие реальности и восприятие сновидения полностью переключает не только окружающий мир, но и наше собственное тело, которое никак не связано с природой восприятия, а является лишь частью общего «изображения». А мы ведь ошибочно его таковым считаем, потому как «центр восприятия» и «экран» размещены внутри нашего тела.

Скажем наперед, что подобных «каналов» восприятия у нас не два и даже не три. И далее мы будем говорить о том, что это за «каналы» и как заставить себя начать их осознанно воспринимать.

## **§5. Восприятие миров**

Физическое пространство уникально тем, что оно просто есть и способно вместить в себя что угодно. Оно может вместить в себя всю материальную Вселенную, при этом ему ничего не мешает содержать в себе массу «параллельных» Вселенных. Даже если они не имеют пересечений между собой, их всегда будет объединять одно общее единое пространство, словно экран телевизора, которому неважно, какую показывать картинку.

Другими словами, пространство обладает безграничным потенциалом к проявлению окружающего мира. И вопрос заключается в том, умеет ли человек видеть не пару доступных ему каналов восприятия - сон и реальность, а гораздо больше? Оказывается – умеет.

Исследования физической картины мира подошли к идее «многомировой концепции», с задействованием аппарата квантовой механики и участия в опытах сознания наблюдателя... При определенной интерпретации квантовой механики несложно выстроить концепцию, при которой человек способен воспринимать самые разные картины миров, существующие одновременно в каждой точке окружающего нас пространства. Но, сие есть не «параллельные Вселенные», а лишь малая часть возможностей пространства нашей планеты.



Сальвадор Дали

Два балкона

## Глава 2. Перемещение между мирами

### §6. Отрывок из дневника сновидений

«...что ж, я побывал на третьем уровне, и осознанность на этом уровне действительно достаточно устойчивая. Много чего делал, много чем занимался... Большое желтовато-серебристое перо, не меньше павлиньего. Оно было воздушным и легким. На протяжении сна перо неприметно существовало в одном неприметном месте. Я не обращал на него внимания, хотя и видел, увлеченный другими вещами.

Был там еще и мальчик. Чуть ли не ребенок, так как волосы только начали бурный рост на его голове. Он уверенно держался на своих еще косолапых ножках, словно кукла новорожденного, поставленная на ноги. Мальчик ходил и общался со мной, как ни в чем не бывало. И меня, почему-то, это не сильно удивляло. В финале нашего общения он вручил мне небольшой предмет - бархатный кошелечек красного цвета, на молнии. В нем лежали какие-то странные изображения,

столь же маленькие, как и сам кошелечек. Он сказал, что это то, что я ишу (а искал я предметы силы). Был ли это предмет силы? Не знаю. Я взял подарок, и мальчик подвел меня к перу. Сам он после этого удалился, а перо поднялось в воздух, засветилось белым светом, неярко, несильно, но эффектно, и заговорило со мной.

Я вел весьма продолжительную беседу с пером, вернее, с голосом, который ко мне обратился. Голос был мягким, уверенным и приятным. Он поведал мне, что я нахожусь на третьем уровне мира сновидений.

- Как мне попасть обратно на нижние уровни? - спросил я. - *В мире сновидений существуют переходы («порталы» - прим. я). Вот этим ты можешь воспользоваться*, - с этими словами на земле недалеко от места, где я стоял, очертилось темное пятно, словно яма в бездну, - *почти никто не способен их видеть*, - продолжило перо.

Еще я спрашивал про Хуана и Хенаро - персонажей, описываемых Карлосом Кастанедой в своих книгах. Перо ответило на все мои вопросы. В частности, Хенаро мог свободно путешествовать по 4-ому уровню сновидений.

- Сколько всего уровней сновидений? - 7 - А я смогу подняться до 4-ого уровня? - *Несомненно.*

Я задал еще несколько вопросов, после чего мне было предложено шагнуть в пятно бездны. Я не злоупотреблял гостеприимностью и незамедлительно шагнул.

Проснулся я в своей кровати, где и заснул. Потянулся, поразмыслил, попытался вспомнить, что со мной было. Подвинулся и решил вставать. Но вдруг содрогнулся всем телом - в руке у меня был красный кошелечек. Я ощутил, как три раза поменялся в цвете лица. В комнату ко мне вошел брат (хотя его, конечно же, не должно было быть...). Я рассказал ему про то, что видел, и про то, что вынес из сна некий предмет и показал ему кошелечек...

На этом я прерву повествование. Очень скоро я выяснил, что кошелечек я протащил лишь на второй уровень сновидения. После некоторых действий на втором уровне я опустился на первый. Далее было еще несколько действий, после чего я окончательно проснулся...»

31.12.2010

Приведенный отрывок из «дневника сновидений», разумеется, не может являться доказательством чего-либо. Тем не менее, информация, полученная в этом сне, впоследствии не раз подтверждалась на практике многими.

## §7. Сон во сне

Незадолго до пережитого опыта мы стали рассуждать на распространенную тему, а есть ли другие миры, которые мы способны воспринимать, помимо реальности и сновидения? Исходя из наших рассуждений, тому ничто не препятствует.

Засыпая в реальности, мы начинаем воспринимать другой мир (сновидение), однако, что произойдет, если мы заснем в сновидении? Куда мы в этом случае попадем? Останемся ли во сне или то, что откроется нашему вниманию – будет нечто абсолютно новое?

Ответы на эти вопросы не пришлось искать, все само пришло практикой. При первых наших опытах нам не приходилось выполнять каких-либо действий, чтобы попасть в «другой мир», мы там просто оказывались, как – не помним. Зато мы хорошо запомнили путь обратно. Сначала сон во сне определялся, как пробуждение после сновидения, но не в реальности, а во сне.

Сон во сне мы называли вторым уровнем сновидения. Следующий по уровню вложенности сон – третьим уровнем сновидения. Можно было бы все уровни назвать просто сном, и что сон во сне нам тоже «снится», если бы не качественное различие восприятия на разных уровнях сновидения. Оно не позволяло смешать воедино весь опыт, который нам довелось пережить.

Вот, что пишет Карлос Кастанеда в своей книге «Искусство сновидения»:

*«...Затем дон Хуан сказал, что существует два корректных способа преодоления вторых врат сновидения. Первый - проснуться в другом сне, то есть увидеть во сне, что видишь сон и во сне же увидеть, что проснулся. Второй - использовать объекты сновидения для переключения на другой сон, как сделал это я...»*

*«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»...»*



- Две позиции составляют целое, - говорила она, - и магам древности пришлось потратить тысячи лет, чтобы найти наилучший способ взаимоотношений между любыми двумя позициями...

- Объясни мне, что ты имеешь в виду под сдвоенными позициями, или начальной позицией, которую должен принять сновидящий в своем сновидении...

- 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...

- И что будет в результате этого упражнения?...

- Полное восприятие...

Она ... продолжала рассказывать мне о четырех вариантах упражнения, когда погружение в сон происходит на правом боку, на левом, на спине и на животе. Затем 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...»

Опыт Карлоса Кастанеды указывает на то, что сон во сне не является просто сном. И мы с ним полностью согласны.

## **§8. Опыт перемещений между уровнями сновидений**

Поскольку мы на то время не располагали иной информацией, то кроме «сдвоенных позиций», не знали других путей попадания на второй уровень сновидения. И без посторонней помощи нам вряд ли удалось бы туда пробраться.

Мы сочли, что будет полезным привести на данную тему некоторые фрагменты из записей своих снов. В любом случае, они вам будут полезны, поскольку впереди, мы предполагаем,

вас поджидает примерно тоже. На некоторые места мы станем расставлять акценты.

«Осознался у себя дома. В квартире были гости. Я не стал терять времени и задался вопросом, как бы «запулить» себя на второй уровень. Хотел выяснить, так сказать, самый быстрый и верный способ. Попутно звал своего Наставника и его команду, чтобы вытащили меня отсюда куда-то повыше. На мои вопросы все присутствующие разводили руками, а кто-то и вовсе не понимал, о чем идет речь. Я бросил бесполезные попытки и пошел в другую комнату. Там я увидел нечто меня заинтересовавшее. Кровать была раздвинута, даже застелена, но кровать бывшая, которой уже давно не было в доме. У этой кровати слегка приподнята под небольшим углом верхняя часть. На кровати в «лотосе» сидел человек. Лысый, смуглый, полуголый. Он сделал мне рукой пригласительный жест. Да, сидел он при этом на той, приподнятой части. После пригласительного жеста он исчез. Я взобрался на кровать. Что-то внутри меня подсказало свернуться калачиком. Я лег на левый бок, прижал колени к груди, голову наклонил так, что коснулся ею колен. Обхватил колени руками. Я разместился целиком на наклонной части кровати головой вниз. Еще подумал, не вредно ли так спать, когда голова находится ниже остального тела. Я расслабился и постарался заснуть.

У меня получилось - я ощутил переход, весьма характерный, который между реалом и сном происходит очень быстро. Я быстро собрал себя в осознанной форме где-то в сквере неизвестного мне города. Рядом оказалась женщина, казалось, она меня ждала. Я понял - она тут не просто так и начал задавать ей прямые вопросы. Я спросил, как осуществляются прямые переходы между уровнями? Как это делают Наставник и их команда. Ведь они как-то перемещаются, причем довольно легко и свободно. Также я попросил ее показать, как забраться дальше, на третий уровень (долго думать не пришлось, что нахожусь с этой женщиной на втором). Она повела меня вдоль какого-то здания, которое как оказалось, мы должны были обойти.

Насколько я сейчас могу припомнить, она мне толком так ничего не сказала, или я не смог воспринять, поскольку был в довольно возбужденном состоянии и больше был сосредоточен на себе, а не на своей спутнице. Наконец, она довела меня до противоположной части здания и указала на дверь. Я обернулся, но ее уже рядом не было. Я пожал плечами и подошел к двери. Я понял - за дверью лестница

вниз. В очередной раз подтвердилась версия, что на третий уровень нужно именно спускаться, а не подниматься. Но как только коснулся ручки - все закончилось... я пробудился в реальности.

Следующий сон не заставил себя ждать. В начале, помню только, как мне показали карту с маршрутом, который нужно преодолеть. Потом был вполне типичный, но довольно красочный сон, где «в кучу» намешано было множество чего. Но отличительным было то, что я все очень хорошо запомнил, и все пережитое было вполне реальным - я помню все ощущения, все увиденное. Хотя все было как-то неосознанно.

Добравшись до места, о котором мне сообщали еще в начале сна (единственный момент, который я запомнил из того начала - как мне показывали карту с проложенным маршрутом), я понял, что прошел весь увиденный на карте путь. И вот, в конце пути меня встречает Он, мой Наставник. Образ его был переменчивым, но я был невыразимо рад его видеть. Он был спокойным, сосредоточенным и очень доброжелательным. Он повел меня по заключительному участку, попутно объясняя цель путешествия.

**Он рассказывал мне** про какое-то тайное управление, каких-то персон, с которыми я обязательно должен не просто познакомиться - а столкнуться на своем пути. Говорил о тоннелях («под магистралями», и речь в данном случае шла о Москве). Насколько я теперь понимаю, это «управление» залезло глубоко, во всяком случае, свою сеть оно развернуло на 3-ем уровне. Я разглядывал здания по ходу нашего маршрута. Все очень напоминало один из центральных районов Москвы.

Наконец мы остановились перед зданием. Небольшая лесенка на фасаде, всего 7 ступенек. Входная дверь выглядит неприметно, как и само здание, коих мы уже много миновали по нашему пути следования. Наставник сказал, что нам туда, пошел первым и открыл дверь. Мы вошли. Внутри здание оказалось огромным, я даже не ожидал этого. В холле высоченные потолки с гигантскими канделябрами, направо уходил длинный коридор, по одну сторону от которого находились окна, а по другую - двери, множество дверей. По центру располагалась парадная лестница, упирающаяся в стену и заворачивающая вдоль нее направо и налево.

Сразу у входа стоял стол, угловатый, словно для входной охраны. Там сидела женщина. Наставник обратился к ней, с объяснением причины нашего прихода. Он прямо сказал, что нам нужен некто, чье имя я не запомнил. Но я знал, что этот некто - владелец этого

здания и пускают к нему далеко не всех, и я был крайне удивлен, что Наставник так легко и быстро добился аудиенции. Пока это происходило, я разглядывал стенд, стоявший там же у входа. На нем было приклеено несколько бумажек, меня заинтересовала одна из них - на ней был изображен маг, по-видимому, хозяин здания. Высоченный детина метра три ростом. На вид он был возраста солидного, даже под некоторым углом зрения выглядел как старик, хотя от него исходила мощь и сила. Длинная борода и длинные слегка вьющиеся на концах волосы серого света пополам с сединой. Основная деталь - темная повязка на глазах, проходящая под волосами - он был слеп. И, тем не менее очень силен.

Наставник позвал меня, и я пошел, запомнив картинку в деталях. Он повел меня по парадной лестнице, мы поднялись. Я ощутил характерную смену качества осознания. Наверху мы оказались в системе коридоров, часть из которых были освещены лишь на половину, мне было уже довольно сложно удерживаться наплаву. Мы заблудились в системе коридоров. Наставник негодовал, а я смиренно следовал всем его командам. Я восхищался им, возможно это мешало мне здраво оценивать ситуацию. По всему пути, что мы шли внутри дома, я настраивал себя на возможную схватку с кем-то очень могучим. Я наполнял себя силой, осознанием, укреплял волю. Наконец мы вышли к еще одной лестнице. Наставник быстро взметнул наверх, я последовал за ним, но по пути на лестнице я услышал шум, шум из реала, который начал вышибать меня прямо с лестницы.

Наставник был весьма этому расстроен. Он очень торопился, и не уследил за моим состоянием осознания. Меня вывалило. Только сейчас вспомнил, куда я упал. Я проснулся на работе, словно уснул за столом перед комп-ом. Думал, ничего себе, как я тут оказался. Начал рыться в комп-е, кажется, даже хотел записать сон, в котором только что был. Встал, походил по лаборатории, потом снова сел, положил голову на стол в попытке расслабиться и все вспомнить. В итоге почувствовал, как снова засыпаю. Переход я почувствовал. Я обратил внимание, что во время обычного засыпания из реала на первый уровень - переход происходит очень быстро, и закрепиться сразу в осознанном состоянии во сне не успеваешь. Тут же переход был довольно долгим. Достаточно долгим, чтобы зацепиться за образы и материализоваться в каком-либо месте в осознанном состоянии. Я собрал место – Дом Культуры в 3\*, Площадь победы, во всяком случае это место было очень похожим. Кроме одной постройки, напоминающей какое-то капище или храм там, где его быть не должно. Я пошел по направлению к нему. По

дороге меня встретил человек, пожилой. Сказал, что ждал меня. Он сказал, что наша операция недавняя провалилась, причем по вполне объективным причинам. Он сказал, что в этом нет ничего страшного. Спустя некоторое время они примут решение, как поступать дальше, стоит ли повторять попытку или нет. Я попросил извиниться перед Наставником, я почему-то чувствовал себя виноватым перед ним. На что старик меня успокоил, сказал, что все превосходно. Мы вошли в капище, поднялись по лесенке. Капище было совсем маленьким внутри и снаружи. Внутри вообще было что-то похожее на торговую лавку с сувенирами. Старик подошел к ней и что-то купил. Я спросил у него, так что дальше? Он сказал, что ничего. Поблагодарил меня, прикоснулся к моей голове, вложил что-то в карман и сказал, что я должен идти, отдыхать. После этого я сделал несколько шагов вниз по лестнице в направлении выхода из капища, мир и обстановка вокруг стали плавно растворяться, потом вовсе исчезли, а я открыл глаза... Снова на работе...

«Чудеса, - подумал я. - Эка меня вышибает, да прямо на рабочем месте». Мне было интересно, сколько я был в «отключке», но спросить у окружающих постеснялся. А зря, потому что это тоже был сон. Потом пустота, не очень помню переходы. Помню, что просыпался в «реале» пару раз, были еще какие-то сны, полусознанные, но уже в других местах, ближе к дому и совсем неприметные».

5.06.11

Сон во сне – не единственный способ перемещений между уровнями. Мы это поняли не сразу. Вообще, наше восприятие настолько уникально, что даже процедура засыпания во сне нужна лишь для того, чтобы вызвать в себе определенные ощущения. Эти ощущения и являются проводником в другой мир.

## **§9. Лестница в другой мир**

Мы очень часто ассоциируем духовный путь с восхождением по лестнице: долго, трудно, нудно, но в результате ты оказываешься над собой и окружающими. Образ лестницы крепко укоренился в сознании, как нечто, помогающее изменить себя и окружающий мир.

На первом уровне сновидения символ лестницы обрел особый смысл – это проход в другой мир, ну, а без лишнего пафоса – то подъем на второй уровень сновидения.



Рисунок 1. Лестница в другой мир

На первом уровне все образы имеют символический характер. Сам факт, что лестницы стали «срабатывать» у многих практиков, действительно говорит о существовании некоего «коллективного бессознательного» в виде набора стереотипов, присущих всему человечеству. Скорее всего, этот образ потянулся глубоко из прошлого.

Разумеется, не каждая лестница способна вывести вас на верхние уровни сновидения. В обычном сне мы можем бегать по лестницам хоть всю ночь, при этом, ни разу не ощутив ничего необычного. Переместиться на второй уровень сновидения случайно – невозможно. Во всяком случае, наш опыт говорит о том, что делать это нужно исключительно в осознанном состоянии.

Как и в случае с порталами между локациями, переход между уровнями открывается непосредственно самим сновидцем. Как только он проявит намерение выйти за пределы обычного сна, ему обязательно подвернется лестница? Почему? Потому что наш внутренний интерпретатор образов на запрос:

«Откройте портал наверх», - создаст лестницу, непременно встретившуюся на пути.

Есть одно «но». На переход между уровнями требуется высокий уровень осознанности. Он должен быть выше среднего по мегалокации минимум 3-его порядка. А где у нас располагаются области повышенного осознания? По углам и в центре локации.

Центральная область локации является наилучшим местом для отправки в другой мир. Но красное здание просто так в себя не пускает. Через это каждый должен пройти самостоятельно.

### **Практические рекомендации**

Для совершения осознанного перемещения между уровнями сновидения, необходимо добраться до одного из углов локации. Какой именно будет для вас наиболее благоприятным – предстоит вычислить самостоятельно. Когда почувствуете прирост осознанности, а контроль над пространством усилится, задайтесь намерением отыскать переход на второй уровень сновидений. Ищите в округе подходящую лестницу.

Совет из жизни: часто подходящей становилась лестница на последний этаж любого здания, заканчивающаяся лесенкой на чердак. Если вам удастся подняться по этой лесенке – вы окажетесь на втором уровне сновидений.

Если в процессе перехода вы ощущаете, что вас выбивает из сновидения, значит, у вас не хватило осознанности для перехода. Но это не повод для расстройств – впереди много попыток.

## **§10. Современные методы перехода на второй уровень сновидений**

Для кого-то символ лестницы может показаться старомодным и недостаточно ассоциироваться с целевой задачей подъема на второй уровень. Вам, друзья, мы можем посоветовать следующее...

«Как по плану встал в 8, попил водички и вернулся в кровать, сел поджав ноги, ступня к ступне, накрылся одеялом и начал попытки погрузиться в сновидение. Минут 30 пытался, почти получилось. Раз 10 меня захватывал водоворот образов, но постоянно что-то возвращало обратно на поверхность. Видимо я как-то еще не привык спать сидя, надо учиться.

Я решил не упускать момент, понял, что не получается, и решил войти в сновидение привычным методом, свернувшись калачиком на правом боку. Получилось почти сразу. Кажется, что первый нормальный образ во сне оказался осознанным. Осознал в лифте, движущемся вниз. Меня порадовало, что осознание пришло так быстро и так четко.

Я дождался, когда лифт опустился, вышел из него. Лифт оказался из нашего дома, и подъезд тоже оказался нашим. Я вспомнил практику с моей попыткой залезть на второй уровень, поднявшись по лестнице, и я решил доехать до верха на лифте, а там уже по обстоятельствам найти выход на второй уровень.

Для приличия вышел на улицу, глотнул воздуха, посмотрел на солнышко, и зашел обратно. Зашел в лифт, но со мной зашла какая-то незнакомая женщина, как это обычно бывает в жизни.

Ничего пошлого. Не, все было нормально кроме того, что я нажал кнопку лифта последнего этажа, демонстративно сказав ей, что направляюсь на второй уровень сновидения. Решил следить за ее реакцией, но она как ни в чем не бывало, даже оживилась, стала что-то расспрашивать, но мне было не до нее - чем выше поднимались, тем тяжелее мне стало удерживать образы сна, лифта и этой женщины.

Вцепился глазами в руки, восстановил равновесие. Так мы доехали до верха. Двери лифта открылись, и мы вышли в небольшое помещение. В стене, напротив, располагалось 3 двери. Одна, левая – металлическая, красновато-оранжевая. Посередине - похожая на дверь от трансформаторной будки, крашенная зеленой краской, типа «чем заборы красят». Справа – деревянная, коричневая.

Я подошел к каждой двери и «зачесал репу» - ни у одной из них не было ручки, были только замки под ключ, причем ключи под них были достаточно могучими. Я для приличия подтолкнул левую дверь, но ничего не произошло. Женщина по-прежнему стояла рядом, казалось бы, включившись в игру. Я сказал ей, что без ключа не войти. Надо найти ключ. Тогда она указала мне на дверь, которая была ко мне спиной, с правой стороны от двери лифта, напротив коричневой деревянной двери. Та дверь была белого цвета, ручки на ней тоже не было, но сама дверь была приоткрыта вовнутрь помещения, и оттуда сочился луч света.

Я кивнул женщине, сказал, что нам ничего не остается пойти туда, так как лифт уже закрылся, кнопки вызова лифта повторно - не было.



Я расценил это и как знак двигаться дальше, и как ловушку... Мы вошли в дверь. Перед нами открылась следующая картина.

Зеленая лужайка слева от нее густой лес, справа - развалины огромной башни, снесенной под основание. У подножья башни, практически впереди нас метрах в двухстах стоял дом, построенный довольно невзрачно. Когда мы отошли от двери, и я обернулся назад - двери уже не было, даже намека на нее. Позади вместо нее оказался скалистый обрыв.

Женщина повела себя, как провинциалка, оказавшаяся в центре Москвы. Такую комедию «заломила», хотя я соглашусь, циклопическое сооружение даже мне показалось внушительным. Напротив дома вдалеке от нас и ближе к лесу я разглядел костер и пятерых существ, восседавших вокруг него... Делать было нечего, я начал движение к тому костру, но ощутил сильное моральное сопротивление - что-то мне недвусмысленно сказала, что меня здесь не ждут. Однако я точно знал, что ключи, как и проход далее, был у одного из этих существ...»

Фрагмент сна, 8.04.2011

Оказалось, что лифт в обыкновенном жилом здании может послужить переходом на второй уровень не хуже лестницы. Возможно даже лучше – едешь и ждешь, пока тебя не доставят до места. Но есть здесь маленький подвох. На лестнице всегда можно развернуться обратно, если почувствуешь, что сил на переход не хватает. А лифт уже не остановить. В нем ты как в ловушке, и есть только два исхода: либо второй уровень, либо пробуждение в реальности, причем не самое приятное.

Наконец, третий из возможных способов пробраться на второй уровень сновидения лежит через использование полета. Мы не рекомендуем пользоваться этой методикой, потому что полет сам по себе отнимает много энергии, в то время как она пригодится вам для перехода. Пока мы не изучили методику «правильного» полета – вам лучше придерживаться более простых техник. Тем не менее, полет по вертикали вверх, причем на большой скорости тоже может привести к перемещению на второй уровень.

## **§11. Многократное пробуждение**

Лучшим индикатором вашего опыта в сновидении является подсчет количества пробуждений внутри сна. Нужно быть

внимательным к тому, чтобы не терять осознанность между всем каскадом пробуждений. Например, вы осознаете себя спящим на втором уровне сновидения (возможно даже не подозревая об этом), затем что-то заставляет вас проснуться. Пробуждение, однако, происходит не в реальности, а на первом уровне сновидения. Хорошо, если вам удастся это заметить сразу. Тогда в придачу вы получаете возможность провести еще какое-то время в осознанном сновидении, но уже на первом уровне. После этого вы просыпаетесь в реальности (что нужно еще проверить). Если это действительно реальность, тогда ваше путешествие во сне можно оценить, как двухуровневое (по количеству каскадов пробуждения).

**Каскадные пробуждения** – это последовательные пробуждения между уровнями.

Не считается каскадом, если вы проснулись на первом уровне сновидения, затем снова заснули (там же), вернулись на второй уровень, потом снова проснулись на первом уровне сновидений, а потом уже в реальности. Подсчет пробуждений дает число 3. Но это не значит, что вы были на 3-ем уровне сновидения, поскольку несколько раз подряд переместились между первым и вторым уровнем.

Талантливым сновидцам мы всегда рекомендуем проверять, где вы проснулись: в реальности или в сновидении. В противном случае можно упустить дополнительный опыт осознанного сновидения и неправильно интерпретировать возможный опыт на втором уровне.

## **§12. Переходы между вторым и третьим уровнями сновидения**

Хорошенько освоившись на втором уровне сновидения, мы жаждали новых открытий. Озадачившись поиском переходов на третий уровень, мы не учли, что второй уровень организован несколько иначе, чем первый. Здесь уже не работают те же принципы, а «символы» не имеют былого веса. Однако мы этого не знали и «по инерции» искали лестницы на втором уровне, чтобы подняться еще выше. Но использование лестниц, даже самых изящных, не приводили к нужному результату. Третий уровень оставался недостижим.

Лишь позже нам открылось на практике, что переход на третий уровень возможен при использовании средства спуска вниз, а не подъема наверх. Переходом мог стать колодец или глубокая «нора» (как в «Алисе в Стране чудес»), лестница, спускающая вниз или даже люк для сточных вод. Но в отличие от первого уровня, где сам создаешь переход в любом удобном месте, здесь приходилось отчаянно выискивать места для перемещений выше. И это далеко не всегда удавалось.

Но если вдруг вам посчастливится найти портал на третий уровень, то осуществить переход вам, скорее всего, не удастся, поскольку на него потребуется очень много энергии, причем весьма специфической, выработка которой не свойственна человеку в привычных условиях городской жизни.

Однако покоя не давал вопрос, как мы оказывались на третьем уровне, не помня этого? И снова ответ не заставил себя ждать...

### **§13. Переходы с использованием проводника**

«Трехуровневый сон. Сон очень труден в описании и со стороны кажется очень фантастичным. Но все, что было - реально, возможно еще более реально, чем-то, что мы привыкли называть реальностью.

Осознание на первом уровне, Зеленоград, Крюково. Меня встречает Проводник (так я его буду называть). Его облик очень изменчив. На энергетическом уровне это - энергетический кокон, на физическом уровне - человек с непостоянной внешностью, порой и просто - словно тень, и с непостоянными размерами и ростом. Проводник заявил, что он должен познакомить меня с его Учителем. Для этого мне необходимо неукоснительно следовать за ним.

Он отошел в сторону, в выделенное им место, на котором появился колодец диаметром в 2 метра и с неизведанной мною глубиной. Ловким движением Проводник прыгнул в колодец, попутно жестом призывая сделать то же самое. Однако я стушевался, и специально для меня в колодце обнаружилась веревка, вернее, канат, по которому можно было бы спуститься, что я и сделал.

Спуск длился недолго, как я ожидал, мне казалось, что я пересекаю какие-то уровни, словно колодец был шахтой лифта, но это только первое впечатление. Уровни эти выделяли во мне различные энергетические состояния, переходы между которыми я для себя

четко отметил. Хотелось бы знать подробности этих состояний, так как они являются очень важными, как я отметил у себя в блокноте после того, как уже проснулся, но как не силился вспомнить - пока безрезультатно.

На дне колодца в небольшом, даже тесном помещении меня ожидал Проводник. Он сказал, что теперь мы находимся на третьем уровне сновидения, и что он должен привести меня к его Учителю, что время пришло. И снова он велел следовать за ним. Проводник пошел вперед, мы двинулись по коридору, стены были из каменной кладки, по бокам висели факелы, освещаая наш путь живым огнем. Коридор пересекал несколько небольших помещений, каждое из которых укрепляло мое убеждение, что мы следуем в подвальных помещениях или катакомбах какого-то древнего замка раннего средневековья. Наконец, мы добрались до большого помещения: посередине стоял стол персон на 8-10, камин, в котором тлели угольки, вдоль стен располагались полки с множеством книг, пергамента, манускриптов и листов бумаги, переживших само время. В помещении было два существа. Слева (относительно того, как я смотрел) от стола на стуле располагалось первое существо. По виду оно напоминало пожилую женщину, на ней был одет темно-серый балахон с капюшоном. Лица почти не было видно в его тени, лишь длинные седые, слегка выующиеся волосы выдавали возраст этого существа. Женщина сидела, придвинувшись к столу.

Справа от стола находилось другое существо. Оно занимало большой стул, похожий больше на деревянный трон, находившийся слегка поодаль от стола. Что это было за существо - сказать трудно. Как у моего Проводника, у этого существа внешность была очень непостоянна. Интуитивно мне казалось, что это была женщина, возможно средних лет, а может и старше, но в другие моменты мне так же казалось, что это был мужчина. Лица не было видно, хотя иногда проглядывал цвет кожи, и он тоже менялся: синий, фиолетовый, зеленый, обычный...

Мой проводник подошел ближе ко второму существу и встал слева от его трона. Мне же он велел занять место за столом, справа от первого существа. Незаметно для меня там оказался дополнительный свободный стул, на который я робко сел, особо не раздумывая. Второе существо заговорило со мной. Беседа была непродолжительной, из которой я сейчас могу вспомнить лишь то, что я пройду Посвящение. Оно произнесло слово из восьми букв и велело его запомнить. Я

так и сделал, но, как и любое слово, которое я силюсь запомнить на глубоких уровнях сновидения, вспомнить его в реальности мне пока не представляется возможным. Может и к лучшему...

Затем сидевшая рядом пожилая женщина извлекла из глубин своего одеяния какой-то предмет. Этим предметом оказалась колода карт или карточек, 8 из которых она разложила передо мной. На картах были изображены какие-то символы, которые, однако, частично мне были знакомы, во всяком случае стиль их исполнения. В этом стиле исполняются некоторые символы, используемые РАДЕСЬ, обозначающие энергетические центры. 8 букв в слове, 8 символов - я сразу постарался логически связать это в одну цепь, слово эти символы были тесно связаны со словом, которое для меня произнесли.

Мой проводник заговорил с Учителем (не нужно обладать сверх догадливостью, чтобы понять, что второе существо и было этим таинственным Учителем), обратившись к нему: «Оракул». Последующую непродолжительную беседу я уже не слышал и не тратил усилий расслышать, так как все, что мне необходимо было знать - я узнавал без труда. После их беседы Оракул сделал жест женщине, рядом с которой я сидел. Для меня осталось загадкой, откуда она извлекла плоскую тару, напоминавшую глубокую тарелку с обычной водой. Она велела мне посмотреть вглубь этой воды, что я и сделал.

Отражения своего я там не обнаружил, что меня несколько удивило. Напротив, я увидел там яркое изображение, которое отнюдь не соответствовало освещенности наполовину мрачного помещения, где мы пребывали (единственными источниками света были несколько факелов по периметру). Эта картинка стала затягивать мое сознание, а потом и меня самого, вплоть до того, что помещение окружающее меня стало меркнуть, в то время как картинка замещала все, что окружало меня до этого. Так я оказался на небольшой площадке воздушного города.

Воздушный город представлял собой монолитное сооружение, выполненное в невообразимо могучем и в то же время легком и воздушном стиле, напоминавшее большой замок или более того - дворец. Размеры его были внушительные, на глаз 1,5-2 км в радиусе основания. Само основание города покоилось не на обычном фундаменте, а на перевернутой вниз вершиной пирамиды, напоминавшей один большой кристалл. Высота конструкции была тоже в районе полутора или двух километров. Хотя, по части размеров

- все приблизительно и субъективно. Город парил в облаках, как и подобает такому чудесному сооружению.

Некоторое время я провел в городе, а потом я должен был его покинуть на летательном аппарате, напоминавшем обычный автомобиль, хотя для езды на земле он вряд ли был оборудован. Когда я спешно покинул летающий город, где-то далеко, позади меня, пространство вокруг города исказилось, и город с треском пропал из виду, разметав в клочья густые облака вокруг себя. Так я покинул это чудесное место, вернулся на землю и провел некоторое время там. Потом меня сбросило на второй уровень сновидения, там я пробыл недолго, минут 10. Затем провалился на первый уровень, оказавшись вновь в Зеленограде, где меня уже сопровождала моя любимая, и я с ней делился пережитым. Вскоре я вновь проснулся, но уже посреди ночи в номере египетского отеля, в котором творился полтергейст.»

02.03.2011

Мы догадывались, что в сновидении люди из реальности – далеко не единственные разумные существа. Но допустить мысль, что эти существа будут вступать с нами во взаимодействие, было психологически не так просто.

В результате вышеописанного опыта стало понятно, что путь на третий уровень «простым смертным» искать не стоит, приведут тогда, когда сочтут необходимым. Возможно оно и к лучшему. Кто как не хозяева других миров могут решить, готовы ли вы принять их реалии в свое мировоззрение или нет.

Одно мы знаем точно, если вы проявите искренний интерес к их миру – они вам его обязательно покажут. Буквально встретят в сновидении, возьмут за руку и отведут куда нужно. Главное не сопротивляться их жесту доброй воли и неукоснительно выполнять все инструкции по перемещению. И тогда можно оказаться на заветном третьем уровне.

Облик проводника может быть различным. Совсем не обязательно, что вы встретите непонятное сверхъестественное светящееся существо. Проводник может оказаться стариком или маленькой девочкой, или кем-либо еще. Облик проводника задается самим сновидцем. Что удивительно, вы всегда поймете, что перед вами проводник. Возможно этот эффект достигается за счет грамотного подбора его внешности, к которой у вас

будет 100% уровень доверия. Единственное, не ожидайте встретить знакомого человека. Проводник всегда примет облик незнакомого человека.

## **§14. Горизонтальные переходы между мирами**

Упражняясь на втором уровне с лестницами, ведущими вверх, мы все-таки обнаружили определенные изменения в качестве восприятия и свойствах окружающего мира. Мы не просто ходили по лестницам, а формировали намерение переместиться выше. Конечно, выше не получалось, но окружающий мир все равно менялся.

Позже стало известно, что первый, второй, третий уровни сновидений – не единственные из миров, доступных восприятию человека. Миров намного больше, и они представляют собой не дом с несколькими этажами, а громадное здание, на каждом этаже которого существует множество «павильонов». И каждый из этих павильонов представляет собой отдельный мир.

Мы поняли, что существуют горизонтальные перемещения между павильонами, и они качественно отличается от вертикального перемещения между этажами этого здания.

Павильоны на одном этаже, несомненно, что-то связывало. Некая единая природа, возможно функции и смысл существования в единой системе. В общем, что-то, что на тот момент нашему пониманию было недоступно.

На втором уровне отличить назначение каждого павильона было довольно трудно, потому что сам по себе второй уровень сновидения настолько обширен... Задача поиска отличия между мирами, находящимися на одном уровне заметно упростилась на первом уровне сновидения.

В более знакомой с практической точки зрения среде изучать горизонтальные переходы стало комфортнее. Но здесь также не обошлось без «приключений».

Поначалу мы окончательно запутались: на втором уровне вертикальный переход получался при спуске вниз, горизонтальный – при подъеме вверх. На первом уровне все уже наоборот, вертикальный переход представляет собой подъем вверх, а горизонтальный – спуск вниз.

Первая же попытка отыскать лестницу вниз и спуститься по ней отбила всякое дальнейшее желание пытаться делать это снова. При спуске вниз мы начали испытывать такой жуткий страх, который не сравнится даже со страхом и паникой, вызванным инфразвуком.

В 1970 году на Кольском полуострове нефтяники пробурили скважину глубиной 12 262 метра. Бурение было остановлено душераздирающими звуками на дне скважины, которые не мог выдержать ни один рабочий. Эту скважину прозвали «дорогой в Ад». Дело в том, что на больших глубинах открывается возможность насладиться звуками процессов, протекающих в Земной коре. Движение плит и их трение друг о друга порождает низкочастотные звуковые волны – инфразвук – который вызывает панику у человека. Нередкие встречи человека с инфразвуком возникают на поверхности океана. Корабль, натолкнувшийся на инфразвуковую волну, распространяющуюся по поверхности, рискует остаться без экипажа, поскольку тот предпочитает со страху выпрыгнуть за борт. Когда такой корабль без каких-либо признаков жизни на борту достигал берегов, – его нарекали «корабль-призрак».

На первом уровне сновидений спускаясь по лестнице вниз, у нас возникло полное ощущение, что этот переход ограждается чем-то, напоминающим инфразвук. Вспомнив основное правило Сталкера: «Держись подальше от неприятностей», мы решили не повторять попыток спуститься. Как оказалось – не зря. Чуть позже узнаете, почему.

Наконец, самым успешным опытом горизонтальных перемещений можно похвастаться на «нулевом уровне», то есть – в реальности. Да-да, у реальности тоже есть свои горизонтальные «отражения». Одно из таких отражений регулярно используется теми, кто практикует так называемые «внетелесные путешествия». Но мы не будем останавливаться сейчас на этой практике, поскольку она требует отдельного рассмотрения.



## §15. Вертикальная карта сновидений

Мы начали разрабатывать графическое представление вертикальных уровней и их горизонтального разбиения на отдельные миры восприятия.

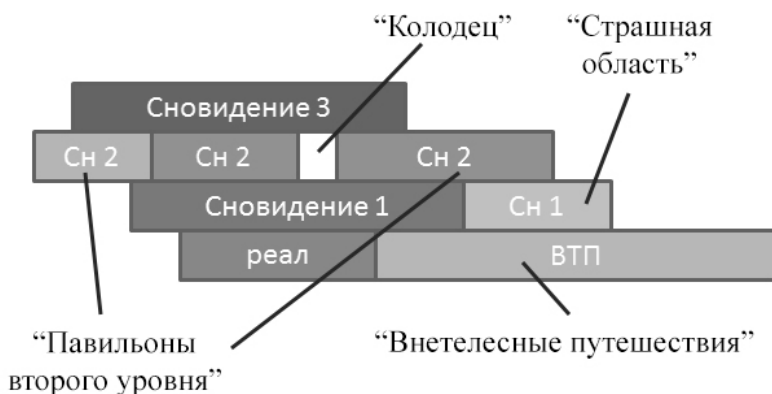


Рисунок 2. Фрагмент вертикальной карты сновидения

Как видно из рисунка, мы изобразили каждый отдельный мир в виде «кирпичика». При этом разные кирпичики имеют разные горизонтальные размеры, что позволяет им по-разному перекрывать друг друга.

Существует правило, что перемещаться между мирами можно строго последовательно, от «кирпичика к кирпичику». Если между двумя кирпичиками нет общей вертикальной или горизонтальной границы – это означает, что переместиться между соответствующими мирами напрямую не представляется возможным.

«Вертикальная карта сновидений» - так назван нами способ, графически довести до сведения относительное расположение миров и связей между ними. По ней вы можете выстраивать «маршрут» до того мира, который вам нужен. При этом в одно и то же место можно попасть разными путями.

Например, на первый уровень сновидения можно попасть как из реальности, так и из мира «ВТП». К тому же из

сновидения можно «проснуться» как в реальности, так и в мире «ВТП». Зачастую во втором случае сновидец испытывает «сонный паралич».

Для тех, кто «не в теме», сонный паралич – это явление, когда при пробуждении не в состоянии пошевелить ни одной частью своего тела, кроме глаз. Кроме обездвиживания тела, наиболее распространённые симптомы: чувство ужаса; ощущение давления (особенно на грудь) или затруднённое дыхание; ощущение присутствия постороннего существа; дезориентация в пространстве; учащение сердцебиения; ощущение движения тела (человеку может казаться, что он переворачивается с одного бока на другой, хотя на самом деле лежит на месте, некоторые люди при этом, как будто силятся проснуться). Типичные слуховые ощущения: голоса, шаги или пульсирующие звуки, и зрительные: люди или призраки в комнате.

Мало кто из несведущих в сути вопроса людей обращает внимание на то, что все происходящее вокруг при сонном параличе – нереально. Например, можно слышать звуки в квартире, якобы кто-то из родных ходит по дому и выполняет какие-то действия. Однако по выходу из ступора, учиняешь расспросы у близких об их недавних действиях. Крутят пальцем у виска и утверждают, что лежали в кровати рядом и никуда не ходили.

Однако мы отвлеклись. Указанный фрагмент вертикальной карты сновидений – это далеко не вся карта. Всего существует 72 кирпичика, а мы указали только 8. Остальные миры пока что от вас утаим, но лишь потому, что сейчас задача – объяснить принцип перемещения между мирами, а не предъявлять структуру абсолютно всех миров.

## **§16. Перемещение на -1 уровень миров**

Первый уровень сновидения и «внетелесные путешествия» - не единственная область, куда можно отправиться напрямую из реальности. «Под» реальностью, если продлить карту сновидений в нижнем направлении, располагаются дополнительные уровни, содержащие свои миры.

Долгое время на перемещение Туда у нас было внутреннее табу. Однако инстинкт исследователя перевесил все другие инстинкты, сберегающие нас от ненужных и опасных действий.

«Хорошо, я постараюсь воспроизвести свой опыт, но вы должны знать, что все, что происходило – не имеет аналогов в нашем образном ряду. Мой рассказ можно расценивать, как попытку русскоязычного ребенка перевести древнекитайские иероглифы, глядя на то, что они собой напоминают. Ближе всего мне будет поделиться набором эмоций и ощущений, которые довелось тогда испытать... Я условно поделил опыт на 4 части, потом поймете, почему.

1. Снился обыкновенный сон (вероятнее всего я пребывал на первом уровне). Он был неосознанным. В результате рекомбинации или еще чего-то вдруг просыпаюсь (ложе - односпальное кресло, небольшой выбор положений тела во время сна, в основном это левый бок или спина). В момент просыпания я был на левом боку. В этом же положении я начал готовиться занырнуть в следующий сон. Время ориентировочно 4 часа ночи (начал засыпать в эту ночь после 2-х ночи).

2. Восприятие раздваивается. В первом восприятии я ощущаю себя лежащим в полудреме на кровати, положение тела не очень комфортное - конечности начали затекать, появилась испарина. Тем не менее, осознанности в реале не хватало, чтобы что-то сделать с телом. Все внимание переключилось на второе восприятие. Здесь стало происходить что-то необъяснимое. Я начал воспринимать набор абстрактных образов, тоннелей, проходов, перепонки, мембран, порой даже фракталов, и все в красных, малиновых, фиолетовых и бордовых тонах. Иногда картина сменялась сполохами темноты, густого мрака, который частично перекрывал набор абстрактных образов. Иногда мрак проносился как словно ветер или ураган. И поначалу мне казалось, что это все происходит прямо у нас в комнате, где мы спали, поскольку отголосок первого восприятия еще был, и он оставался на протяжении всего опыта. Но вскоре я полностью отключился от своего реального тела. То, что происходило вокруг трудно, скорее даже невозможно передать словами. Я был окружен разумными существами, которые вселяли в меня не просто страх – ужас, пробирающий до костей! Скажи мне тогда, что я с радостью буду вспоминать это, как интересный опыт, я б не поверил, тогда мне было так тяжело и страшно, что не знал, куда себя деть. И если в обычном кошмаре можно зажмуриться и проснуться, то тут этого сделать не удавалось: жмурить даже было нечего, поскольку моя сущность представляла собой скорее просто точку обзора, нежели некое тело. Долгое время я пытался понять хоть что-то, исходящее от этих существ, но они не разговаривали в привычном для нас смысле,

не навивали и никаких образов. Тем не менее, спустя какое-то время, я начал хоть что-то понимать и как-то реагировать на их «пляски» вокруг меня. Насчет «плясок». Сейчас я могу сказать лишь то, что эти сущности напоминали всполохи энергии, в основном красного и черного оттенка, тени, словно мазки кисти, и еще много разного и непонятного. Но передать словами то, КАК Я ИХ ВОСПРИНИМАЛ в том состоянии сознания – здесь и сейчас – невозможно. Делайте скидку на художественную обработку опыта, чтобы выделить хоть какую-то информацию. В «общении» с существами я получил некоторую информацию для себя и о себе. Постепенно краски происходящего сгущались, что-то менялось. Наконец картина стала меняться качественно. Мне стало казаться, что множество разумных сущностей на самом деле являются одной сущностью. Их сгущение происходило постепенно, а появление единой сущности вызвало новый букет ощущений и эмоций, в основном – других оттенков страха и трепета. Эта сущность поначалу проявляла себя так же, как и предыдущие существа по отдельности. То есть что-то абстрактное и непонятное, и находилось оно по ощущениям все время справа от меня. Явно было, что сущность эта что-то мне активно пыталась «поведать». Но понимать ее я начал не сразу. После продолжительного ряда абстрактных метаморфоз, картина вновь стала сгущаться. И тогда я постепенно начал понимать, что мне «говорилось». А говорилось что-то вроде: «Все КОНЧЕНО...»

3. Абстрактная картина, заполняющая все визуальное восприятие, стала сжиматься, и я уже стал различать под собой некий рельеф, который, казалось бы, воспарил в пустоте. То есть была площадка из этого рельефа и пустота, бесконечная и угнетающая. Казалось, что вокруг не было ничего, не было никогда и никогда не будет. Рельеф трансформировался в горы костей. Несметные горы желтых, черных, гниющих костей людей, животных, каких-то неизвестных науке существ, казалось, даже там были кости растений. И я стоял на этих кучах костей, смотрел на все как-то отреченно, обреченно и безучастно. Страх начал отступать, вытесняемый окружающей пустотой и каким-то холодом. Я стал ощущать свое тело, даже начал видеть его. Узнаваемый облик обрело и то самое существо, находившееся справа от меня. Оно не сильно выделялось из общего пейзажа и представляло собой большого костяного дракона (первый раз во сне вижу драконов, хоть и без плоти). То, что я ощущал – снова не передать словами. Фраза «все кончено» вгрызлась в меня до мозга костей. Картина походила на конец мира, или на то, что я просто умер.

Сказать, что внутри меня царила безысходность – значит, ничего не сказать. Однако плакать не хотелось, напротив, появилась какая-то апатия ко всему и пассивность. Неожиданно для себя самого я предложил этой сущности покинуть этот мир, что, мол, нет, не все потеряно и выход есть. И что я покажу ей его. И после этих моих слов где-то из глубины пустоты, сверху, проявился огненный шар, или золотистый... В общем, это был мощный источник света. Глядя на него, я подошел к дракону и ухватился за него, после чего он взлетел и полетел к свету.

4. Когда мы достигли света, картинка кардинально изменилась. Надо мной было голубое небо с облаками и ярким солнцем, подо мной – зеленые луга, где-то недалеко лес и ручеек. Дракона, за которого я держался, не было, а вместо него было семечко одуванчика. Да, я летел, держась за семечко одуванчика, носимого ветром над лугом. Я был маленьким, меньше этого семечка. Трава вокруг была огромной, а вокруг в воздухе парило еще много таких семечек, и на них тоже кто-то «сидел», не то люди, не то насекомые – я не силился разобраться, настолько меня переполняло чувство восторга и неожиданности. Летел я еще некоторое время, пока не ощутил себя прежним, обычного человеческого размера, летящим в локации, которая была во сне в п. I сего повествования. Я продолжал лететь, довольно долго, при этом высота полета ступеньками постепенно увеличивалась. В какой-то момент картина стала очень плавно и даже приятно растворяться, параллельно с этим я вновь ощутил свое тело, лежащее на кровати: казалось мое сознание, словно вода перетекает из одного сосуда в другой, наполняя реальное тело жизнью.»

11.03.2013

Лишь позже выяснилось, описанный опыт был тщательно спланирован и сопровождался каждый момент времени тем, кто знает толк в этих уголках карты сновидений. Попасть туда можно только с позволения и с помощью проводника, который не только согласится показать тебе новый для тебя мир, но еще и возьмет на себя ответственность за то, что вы оттуда вернетесь. Описанное в опыте место – как раз из тех, откуда не возвращаются. К слову сказать, физическое тело «астронавта», совершившего это путешествие еле выдержало данное испытание.

С точки зрения методики перемещения трудно описать, что происходит при спуске на -1 уровень. Представьте, что реальность – это сон, после которого вы проснулись.

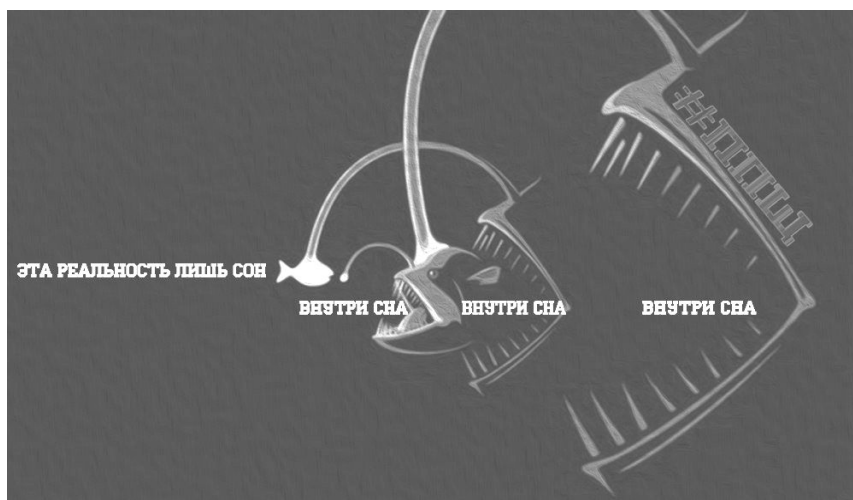


Рисунок 3. Реальность – лишь сон внутри сна

### §17. Существуют ли техники перемещения вниз?

Условный рефлекс, который у нас выработался с детства – это если тебе что-то во сне не нравится, то надо лишь зажмуриться и проснуться. По этой причине на практике мы никогда даже не задавались вопросом о том, как переместиться с более высокого уровня на более низкий уровнем более изящным способом, нежели просто зажмуриться.

Как ни странно, прямого пути для такого перемещения мы не нашли до сих пор. Видимо потому, что всегда руководствовались мыслью, что вниз, мол, мы всегда успеем, а наверху побывать – благо. И вправду, спуститься успеешь всегда, а вот подъем вверх всегда сопровождается какими-то трудностями.

Именно поэтому так опасны миры на (-)1 относительно реальности уровне. Попав в них, вернуться обратно простым «зажмуриванием» вам уже не удастся. Выход придется искать в прямом смысле, как приходится искать, к примеру, переход на третий уровень, находясь на втором. А если этого не сделать вовремя – физическое тело в реальности может не выдержать нагрузок, и возвращаться уже будет некуда.

Благо, что проснуться на «минус» 1 уровне не так просто, если сказать, невозможно «без посторонней помощи». Это направление для людей закрыто, и хорошо...





Сальвадор Дали

Параноидальная женщина-лошадь

### Глава 3. О мирах, в которых вы можете пребывать

#### §18. Одиннадцать уровней

Впереди, дорогой читатель, нас ожидает увлекательное путешествие в неизведанное. Мы постараемся слегка приоткрыть занавес, за которым кроются удивительные миры и их обитатели. Все, что вы узнаете далее, не является откровением, это лишь отголосок, доносящийся из далекого прошлого, когда люди жили в единстве со всеми мирами на нашей планете.

Наши Учителя передали нам знания об одиннадцати уровнях миров, большинство из которых уже нельзя отнести к сновидению.





Рисунок 4. Отсчет уровней на вертикальной карте

Для удобства работы с вертикальной картой миров мы ввели отсчет уровней от нашей с вами привычной реальности. На рис. 4 изображены небольшие, но такие привычные нам островки воспринимаемых миров: Реальность (реал) и Сновидение (сон). Обратите внимание, что «Сновидение 1» - это мир, в котором мы наблюдаем алгоритм сотовой матрицы сновидений. За пределами этого мира данный алгоритм не существует. Все, чему мы учились в «Школе Сталкера» по большому счету относится только к этому месту. Однако дальше него большинство людей проникнуть не в силах (потому что даже не подозревают о существовании чего-либо за пределами привычного мира сна).

Миры со знаком «минус» вовсе не должны считаться плохими, опасными или отрицательными мирами. Тот факт, что они находятся «под» реальным миром, определяет лишь способ и последовательность перемещения в эти области относительно реальности.

## §19. Второй уровень сновидений

«...после всего сказал ей, что отправляюсь на поиски перехода на второй уровень... поцеловал и ушел. Чтобы выйти из квартиры в коридор к шахтам лифта, пришлось преодолеть 3 большие двери.

Наконец, вышел к лифтам, нажал кнопку, дождался, пока лифт откроется – вошел. Кабинка лифта оказалась странной, скорее похожей на капсулу звездолета: множество кнопочек всяких и даже рычажки, и голос электронный сказал, чтобы я сел в кресло. В глубине лифта и вправду оказалось кресло. Я сел в него, опустив металлический поручень, который плотно прижал меня сверху, как на аттракционах.

После всего этого дверцы лифта снова открылись, и к моему удивлению я двинулся не вверх, а вперед, и выкатился из лифта в отдельной капсуле. Эта капсула скользила по рельсам, и меня крутило и болтало, как на американских горках... Ехал куда-то далеко, пересекая часть города, реку, другую часть города. Потом кабинка выкатилась на очень просторное место: посередине располагался гигантский дворец, не очень красивый с виду, но ни на что не похожий из ранее видимого мной. Чем-то он напомнил мне ступенчатую пирамиду или Висячие Сады Семирамиды. Вокруг какие-то странные здания, как будто не из нашей эпохи. На улочках не менее странные люди. Перед дворцом кабинка остановилась и открылась, чтобы я смог выйти.

Погода солнечная и очень теплая. Мне показалось, что я очутился где-то на юге. В очередной раз отметил для себя, что любое путешествие на втором уровне всегда сопровождалось яркой солнечной погодой и обилием желтых и зеленых красок.

Я вышел из кабинки, побродил немного вдоль улицы, понял, что во дворец не так просто попасть - входа нигде не было. Можно было бы попытаться счастье с воздуха, подлетев на один из ярусов, но, признаться, меня туда особо не тянуло.

Мое внимание привлек странный деревянный дом, «экстерьером» не вписывающийся в это место. Неподалеку от дома стояла старая, сгорбленная, совсем низенькая женщина, закутанная в походившую на лохмотья в одежду. Лица ее не разобрал. Я сказал, что пришел за Силой. Она отошла от дома на несколько шагов и указала мне рукой на вход. Вошел ... в доме две комнаты, одна побольше, другая - через проход - поменьше. Там находилось пять человек (я успел посчитать, но возможно я кого-то просто не увидел). Один мужчина и четыре женщины.

Одна из женщин сидела у окна и сообщила мужчине, что я пришел за Силой. Лицо этой женщины я хорошо запомнил. Мужчина указал, чтобы я сел напротив него. Сам он сидел на полу, сложив ноги в полуплотосе. Я вглядывался в его лицо - оно мне было незнакомо. На

вид ему было лет 60, хотя лицо довольно молодое и бодрое. Лицо слегка кругловатое, глаза серо-голубые, волос на голове не много - как у пожилого человека, вроде бы не лысина, но волосы бело-серые с короткой стрижкой. Внешность походит на монголоидную, но глаза не узкие. Ростом где-то 170 см. Я повторил просьбу, сказав, что у меня не так много времени, энергия заканчивается, попросил одолжить.

Он сказал, что мне сейчас энергия не нужна. Затем он начал говорить про публикацию по тематике времяисчисления, которую я в тот момент составлял в реальности. – сказал, что нужно писать про «эйдос» (?). Он сказал это слово необходимо понимать в контексте древнего народа.

Тогда я подумал, что это греческое слово, буквальное название народа, но я ошибался. И он тут же сказал, чтобы это понятие я расшифровал сам... (спасибо ему, кстати, за мудрый совет). Он сказал, чтобы я не волновался, что он свободно проникает в мой ум и даже (!) имеет доступ к моему компьютеру. Мы еще некоторое время смотрели друг на друга...»Ступай», - сказал он, и тут же прозвонил будильник - проснулся...»

06.12.2012

Мы несколько раз на своем опыте и у разных независимых друг от друга людей встречали упоминание о лифте, который в самый неожиданный момент начинает ехать горизонтально, пронося сновидца над городскими видами. Описания подобного перемещения настолько поразительно совпадают, что мы невольно предполагаем объективность такого переживания в сновидении. Одна лишь беда – до «конечной» не всем удавалось протянуть...

Итак, второй уровень сновидений. Нельзя без трепета говорить об этом Мире. На контрасте с первым уровнем, где все кажется довольно серым и безрадостным, второй уровень поражает своей яркостью, красотой, масштабом и непередаваемым чувством свободы. Кажется, что здесь ты можешь все. Осознанность, несомненно, глубже и устойчивее, чем на первом уровне. Кроме того, здесь вы не ограничены циклами рекомбинации и можете действовать столько, насколько у вас хватит энергии или пока вас что-нибудь не разбудит. Пробуждение после пребывания на втором уровне всегда бодрое, ощущения в теле – словно после многочасового отдыха.

Окружающий мир выглядит так, словно вы очутились в абсолютно незнакомом месте. Это может быть чужой мегаполис или вовсе город не из вашей эпохи. Тут вы можете встретить монументальные сооружения немыслимых размеров, храмы, пирамиды. Пейзажи захватывают дух, а яркость красок просто невозможно передать словами. Ощущения, поступающие от органов чувств, могут быть глубже, чем оные в реальности, не говоря уже о первом уровне сновидения.

Отдельно стоит упомянуть о людях, которые вам повстречаются на пути, а они вам обязательно повстречаются. Если при осознании на первом уровне вся «живность», как правило, куда-то исчезает, то здесь вы всегда найдете себе компанию. Спрайты (а они здесь тоже есть) гораздо более разумные и осмысленные. Кажется, что они радуются своему пребыванию здесь не меньше, чем вы. С каждым из них можно завести адекватный диалог. Беседа же с отдельными «персонажами» вовсе может убедить вас в том, что перед вами не спрайт, а человек. Такой же осознанный, как и вы, способный не только адекватно реагировать на происходящее, но и доказать, что он в разы умнее вас. Другими словами, здесь вы встречаете действительных («стационарных», - даже не знаем, какое лучше здесь подобрать определение) личностей, живущих в этом мире и все про него знающих.

Запоминаемость осознанных снов второго уровня настолько хорошая, что вы сохраните их в памяти на всю жизнь. Однако здесь возможно и неосознанное состояние восприятия.

На втором уровне сновидений, **внимание**, был каждый из вас, причем неоднократно. Скорее всего, неосознанно. А многие из практиков осознанного сновидения бывали здесь ни раз, и ни два. Однако теперь, мы надеемся, вы уже сможете определить «на глазок», на каком уровне сновидения вы осознали себя спящим. Еще раз перечислим отличительные признаки:

- Место осознания в 90% случаев покажется вам абсолютно незнакомым;
- Спрайты ведут себя осмысленно, в диалоге проявляют активность и адекватность;
- На втором уровне, возможно, встретить полностью разумных и осознанных людей (их уже нельзя

назвать спрайтами);

- Осознанность устойчивая и глубокая;
- Отсутствует рекомбинация;
- Локация не имеет границ (во всяком случае, мы ее не встречали);
- Преимущественно светлая и ясная погода;

Как обычные люди могут попасть на второй уровень, ничего не зная о переходах и проводниках? И почему мы уверены, что вы там неоднократно пребывали? Ответ лежит в области саморегуляции сотовой матрицы сновидения на первом уровне. Представьте себе ситуацию, когда один из опытных практиков сновидения осознал себя на первом уровне и у него получилось выдержать одну рекомбинацию, вторую... При этом он организует локацию, которая перестает вписываться в общее окружение, если рассматривать ее с позиции потоков осознанности. Система страдает из-за одного навязчивого элемента. Тогда она предлагает ему незаметно заменить его осознанное сновидение на первом уровне на такое же, только на втором уровне и «поднимает» его туда. Сновидящий сам того не замечая обретает еще более устойчивое осознание, к тому же сон становится вовсе удивительным. Он начинает разглядывать окружающий мир, пользоваться его благами и своими новыми возможностями. В итоге он, как правило, «растворяется» во всем этом великолепии. Либо он постепенно засыпает, и система возвращает его обратно на первый уровень, либо, если сновидец - действительно опытный практик – применяет к нему одного из своих «стражей». Здесь практически не остается шансов удержаться в сновидении.

Из приведенного примера мы видим, что второй уровень сновидения используется алгоритмами первого как карцер для «нарушителей». Но кто сказал, что карцер обязательно должен быть глухим и сырым помещением без окон и дверей? Тому, кто ищет свободу – нужно ее дать. Он не причинит вреда, потому что сам никогда не имел свободы и просто не знает, что с ней делать. Щедрость сновидения притупляет бдительность сновидца.

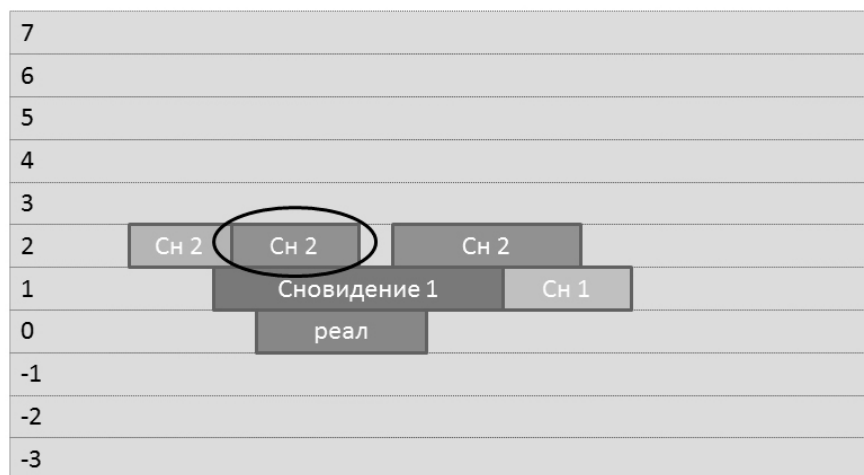


Рисунок 5. Миры второго уровня сновидения

Бывает, что в сновидение попадает «клиент» с высоким уровнем осознанности, повышенным эмоциональным фоном или с любым другим внутренним параметром, который не позволяет программе сновидения куда-либо его гармонично «пристроить». Тогда она смело отправляет такую персону на второй, выступающий в роли «уравнителя по всем параметрам» уровень. Случается на первом уровне, что внутренние параметры сновидца сбиваются в процессе восприятия сновидения, или один из элементов локации никуда не «встроился» в результате рекомбинации – это тоже повод включить временный «буфер обмена», где можно некоторое время поддержать данный элемент, пока для него не освободится подходящее место. Таким образом, каждую ночь около 10% всех в данный момент сновидцев оказываются вытесненными на второй уровень.

На рис. 5 изображены **нам** известные не понаслышке миры второго уровня сновидений. Овалом обведена область, отвечающая за «скамейку штрафников» для персон из первого уровня (разумеется, не весь второй уровень для этого служит). А что собой представляют остальные миры этого уровня? Эти Миры в нашем опыте представлялись как наиболее стационарные, то есть наполненные местами, куда можно возвращаться вновь и

вновь. Если речь идет об обычном сновидении, то мы не можем заранее предугадать, куда мы попадем, после того, как заснем. Здесь же, если ты отправляешься в определенное место – ты именно туда и попадешь. Никакой неопределенности, все как в реальном мире. В этих Мирах уже просто так не встретишь заплутавшего сновидца с первого уровня. Сюда сотовая матрица сновидений никого не забрасывает. Тем не менее, исходя из конфигурации на карте данных областей, мы делаем вывод о существовании возможности попадания из первого уровня сновидений напрямую, но с разной вероятностью в обе эти области. Путь-пересечений с левой областью меньше, нежели путей-дорожек - с правой.

Из области, что левее, всегда приходили разумные существа, уводившие к себе отдельных практиков из центральной области, тем самым «выдергивали» их из алгоритмов программы сновидения. В правой области находится то, что можно было бы назвать «Врата Рая», но об этом мы поговорим позже. Между центральной и правой областями располагается небезызвестный «колодец» - место транзитного перехода с первого уровня на третий. Называется оттого, что область пространства второго уровня настолько узкая и ограниченная, что сновидец не имеет возможности никуда выйти и неминуемо проникает на третий уровень.

Разумеется, мы поведали вам далеко не обо всех Мирах второго уровня. Мы сами еще о многом не знаем, но изучаем. А впереди нас всех ждет еще множество удивительных открытий!

## **§20. Третий уровень сновидений**

О третьем уровне сновидения мы осмелимся судить лишь по немногочисленному опыту нашего там пребывания, а также по информации, которую передали нам наши Наставники. Поэтому заранее приносим извинения, если не сможем сполна удовлетворить ваш интерес к этому удивительному месту.

Третий уровень сновидения – это пограничный рубеж того, что в принципе можно называть сновидением. Этот мир разделен надвое, и здесь начинается то, что мы называем действительностью (чтобы не путать с реальностью). Если реальность – это то, с

чем мы смирились, проживая в ней несколько десятков лет, то действительность – это то, где можно прожить тысячелетия. Здесь все по-другому. Здесь начинается территория Разума.

Мало кому улыбнется удача попасть на третий уровень. Сюда можно проникнуть лишь с проводником соответствующего уровня, а для этого нужно заслужить чьего-то пристального к себе внимания.

На третьем уровне, на территории сновидения, привычная картина мира начинает плавно переходить в другое состояние материи. Кажется, что сознанием здесь обладает каждый куст, каждый камушек. И с каждой букашкой можно вступить в интеллектуальную полемику, из которой ты всегда выйдешь проигравшим.

Подобные эффекты «разумного» пространства возникают потому, что стандартный механизм человека, трансформирующий восприятие в поток привычных образов (другими словами - стереотипы) здесь перестает работать. Обрывки или осколки работы этого механизма выдают фальшивую картинку, в которой ум еще сражается против наплыва громадного количества информации, содержащейся в самом пространстве.

Если откинуть образы, возникающие на третьем уровне, защищающие ум от информационного коллапса, то начинаешь пребывать в состоянии всезнания, при котором разум получает доступ здесь и сейчас к абсолютно любой информации. Представьте себе, что обитатели верхних миров пребывают в таком состоянии всегда. Организация окружающего пространства для них – это вопрос фантазии, почти как для нас в сновидении. Но они – хозяева, а не подчиненные, вроде нас на первом уровне. При этом они обладают абсолютными знаниями обо всем. Неплохой уровень развития, не правда ли?

Попасть из сновиденной области третьего уровня в ту, что полностью освобождена от стереотипов, опять же, не так уж просто. Можно сказать, что между ними выстроена стена, чтобы ни один спящий не смог проникнуть в несвойственный ему Мир. А если он все же проникнет, то вряд ли сумеет найти дорогу обратно...



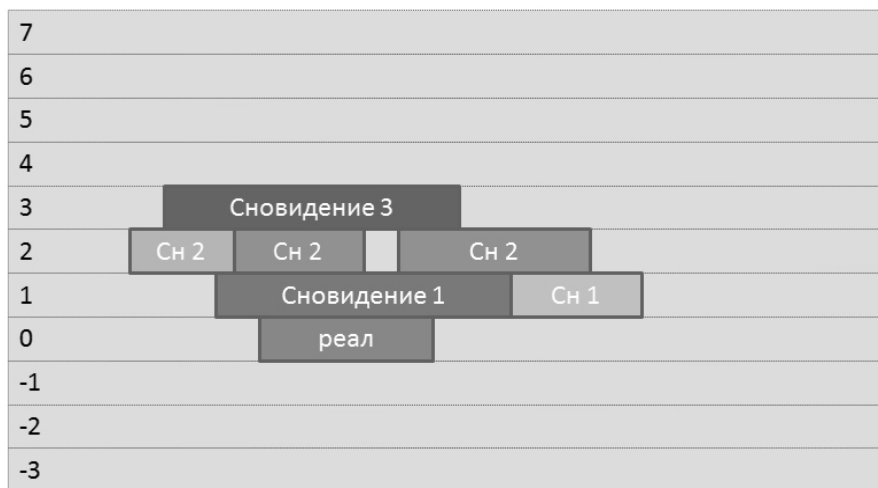


Рисунок 6. Третий уровень сновидений

## §21. Четвертый уровень - действительность

О четвертом уровне мы можем говорить, лишь опираясь на информацию, нам предоставленную... У нас нет пока сознательного опыта пребывания на этом уровне, за исключением нескольких «инсайдов», о которых мы пока предпочли бы по замалчивать до лучших времен, поскольку не можем дать целостной картины того, что нам удалось пережить, а наши домыслы мало кому будут полезны, да и вряд ли их содержание понравится абсолютно всем.

Из того, что нам известно, а известно нам не так уж много, это, прежде всего, сам факт существования целого Мира за пределами того, что называется «сновидение». Действительность – вот подходящее слово.

Мир, о котором идет речь, является абсолютно стабильным, постоянным, нестареющим. Существует он уже очень давно, гораздо дольше известной нам истории человечества. Несмотря на то, что он практически не заселен разумными существами (людьми, если так будет проще воспринимать), здесь остается множество следов пребывания целой цивилизации.

По своему внешнему облику мы бы назвали данный мир

«техногенной сферой», или одним большим прибором, который обеспечивает относительно стабильное функционирование всей нашей планеты. Оказывается, она то достаточно хрупкая. Конечно, даже в случае сбоя в работе оборудования четвертого уровня, с самой планетой ничего плохого не случится. А вот человечеству в реальности и сновидении грозит полное вымирание.



Рисунок 7. Купол

По некоторым соображениям этот уровень со всеми его Мирами называется «Купол». Одно из соображений – это его защитная функция. А другое соображение, мы опять-таки до определенного времени утаим. Слишком рано говорить о нем...

## **§22. Древние цивилизации**

Поскольку мы упомянули о неких разумных существах, действительности, технократии и проч., самое время поговорить, какова природа всех этих непонятных вещей?

Все когда-то побывавшие в реальности, проходили здесь школу жизни. Но время – удивительный фактор, порой творящий чудеса. Нет, мы не говорим о «машине времени», хотя, вся «история с уровнями», особым образом завязана на время. Когда мы смотрим на звезды, то видим их такими, какими они были миллионы и миллиарды лет тому назад, а не такими, какие они

есть сейчас. В далеком прошлом Человек, прожив свой «век» в Мире, который сейчас мы зовем «нашим», естественным образом переходил в следующий (почему это для нас естественно – мы поговорим в следующей главе). Там его «век» не ограничивается болезнями, смертью, коих нет в действительности. И все существа из древности рано или поздно «всплывают» вверх по уровням и пребывают там вплоть до наших дней.

Для нас существа из «верхних» Миров, несомненно, по уровню развития являются Богами. Здесь мы используем этот термин не с религиозной точки зрения, с точки зрения популярного представления о Богах «во множественном числе», которое сложилось из античных мифов и легенд. Это не значит, что они управляют нашей жизнью (а жаль), а лишь подчеркивает их уровень развития относительно нашего с вами.

В славянской традиции, к примеру, Богами называли Предков – то есть, буквально, предшествующее поколение. И почитали (а не поклонялись) Богов и Предков, поскольку ведали то, во что нам, современным людям, достигшим таких высот в познании науки, поверить будет сложно еще долгое время. Мы, как авторы, даже не представляем, как вы, дорогой читатель, сейчас реагируете на все, о чем мы пишем. Но это наш опыт, ни больше, ни меньше, которым мы не можем не поделиться. Кому-нибудь он все равно будет важен и полезен, пусть и не всем, и не сразу...

Следы разумных цивилизаций на нашей планете – это следы наших Предков, которые пребывают с нами до сих пор. В свое время это сначала вызвало у нас некоторое разочарование. Долгое время мы были сторонниками теории, что за Землей присматривает Высший Разум с других Галактик. Но это оказалось эгоистичной ложью. По большому счету мы никому не нужны. Единственные, кому есть до нас дело – это наши Предки, разделяющие с нами эту планету. И они делают нам большой подарок, оберегая планету от любой опасности, и не потому, что защищают себя (им от любой опасности вряд ли что-то будет), а потому что заботятся о нас.

## §23. Вознесение древних

В далеком прошлом случалось такое, что исчезали бесследно целые народы. Например, как это произошло с народами цивилизации Майя. Скарбостался, алюди, словно в одно мгновение куда-то исчезли. Такую процедуру мы назвали «вознесением». Внешне она выглядит страшновато: люди вспыхивают, сначала превращаются в маленькую светящуюся точку, а затем вовсе исчезают. Функционально происходит следующее: у целого народа под каким-то внешним воздействием переключается восприятие и этот народ как единое целое «засыпает». Пока горит огонек, являющийся обязательным якорем на время переправки всех в необходимый Мир, этот народ еще является частью реальности. Но, когда целевой сегмент пространства оказался достигнутым – огонек угасает. Тело в реальности полностью пропадает. Но это не значит, что эти люди умерли в буквальном смысле. Они остались в добром здравии, но уже в другом Море. Такая «участь-плюс» постигла многие народы, но, согласитесь, это лучше и эстетичнее, чем «Ноев Ковчег».

## §24. Школа в Сновидении

Мы с вами слишком далеко оторвались от главной линии повествования. Поскольку данная книга посвящена искусству сновидения, то логично вернуться именно к этой теме, поскольку разговор о «верхних» Мирах нас уводит все дальше от практического назначения книги. Однако вы для себя получили представление, к какому финалу (или началу?) способна привести глубокая практика Сновидений. И на этой ноте спустимся обратно на второй и третий уровни.

Здесь, слева от рассмотренных нами областей, расположилась удивительная Школа. В ней из некоторых представителей человечества воспитывают не только первоклассных сновидцев, но и Высшие (будем их так величать) готовят себе смену.

Проблема создания Школы возникла на почве всевозрастающей численности населения. Когда население превысило рубеж в 200 млн. человек, уже возникли серьезные проблемы в работе сотовой матрицы сновидения.

Изначально вся сотовая матрица была своеобразной «школой», где локации выступали в роли «учебных классов». Тогда еще за каждой локацией был закреплен свой Наставник из Высших. Сейчас, при нынешних масштабах сотовой матрицы сновидения, такая система уже давно не работает, и в сновидении люди ничему не способны самостоятельно обучиться. Кроме того, практически отсутствует надзор со стороны братьев наших старших. Тогда было принято решение локализовать школу отдельно от сотовой матрицы, где-то в соседних Мирах, куда можно было бы без особого труда перебросить тех, кто действительно того достоин.

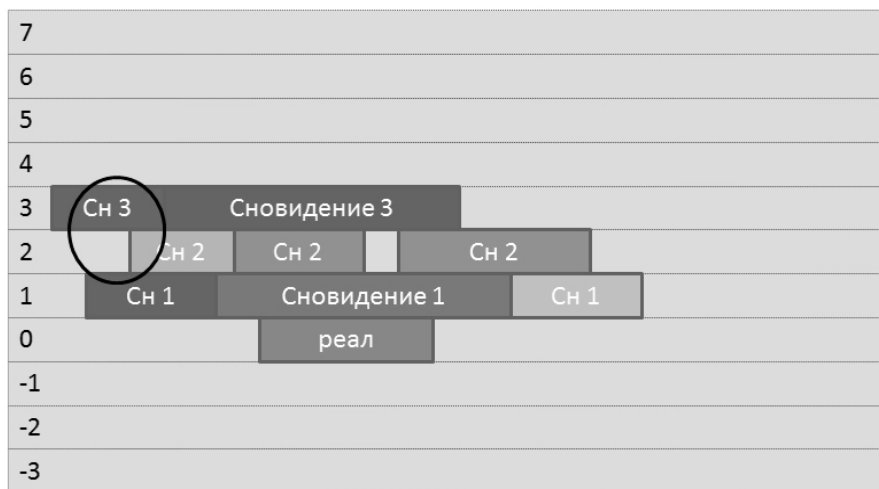


Рисунок 8. Школа в Сновидении

Сообщения о попадании в Школу были у многих, причем не только у тех, кто занимался сновидением по нашим методикам. В других группах сновидцев неоднократно отмечалось попадание в некие классы обучения в сновидении, где, бывало, люди встречали друг друга, переживая коллективный сон. Мы не можем ни на кого сослаться, поскольку подобные опыты не публикуются в газетах, журналах, не описываются в книгах. Это опыт людей, общающихся на форумах в пространстве интернета. И им не важно, верят ли им или нет. Ведь это их опыт.

В Школе пребывают реальные Учителя, которые передают реальные знания. И не стоит эти знания недооценивать. Возможно, когда-нибудь, они станут вам полноценно доступны в реальном мире. А пока, докопаться до уголков памяти, где «зарыты» эти знания – довольно трудно, но не невозможно.

На рис. 8 овалом обведены области Миров, в которых располагается «здание» Школы. Пространство Школы и вправду воспринимается как здание, этажи которого располагаются на разных уровнях Миров. Поднимаясь по лестнице Школы можно совершить настоящий переход, к примеру, на третий уровень. По последним данным часть школы располагается и на первом уровне – но с относительно недавнего времени. Это не результат затянувшейся стройки, а эволюция Миров, включая сотовую матрицу сновидений, в результате которой стало возможно Высшим хотя бы частично проникать на первый уровень. Во всех остальных случаях по определенным причинам для них это не представляется возможным.

«Как попасть в Школу?» - спросите вы. Вас самих приведут туда за ручку - начните «правильно» жить в сновидении. А какая жизнь правильная – мы стараемся до вас донести на протяжении всей этой книги. Это не значит, что мы знаем секрет правильной жизни. Просто мы делимся опытом, как это получилось у нас, и как получилось у других, кто следовал нашим рекомендациям. Практическое применение – вот главный критерий правильности в данной ситуации.

## **§25. «Лабиринт Минотавра»**

В любой системе могут встретиться зловредные элементы. Среди людей таких называют преступниками. А что делают с преступниками? Их изолируют от общества, поскольку современная мораль давно не позволяет отнимать жизнь у человека, несмотря на то, что он совершил тяжкие преступления. В качестве изоляторов выступают тюрьмы, откуда, по замыслу архитекторов, заключенные не смогут сбежать.

Представьте себе зловредный элемент среди людей, обладающих возможностями свободно перемещаться между Мирами? Как такого изолировать?

Любопытный эпизод описан в книге Г.А. Сидорова «Хронологический анализ развития современной цивилизации»:

*«... - Да для телепортации, но не столько для мгновенного перемещения вещей, сколько для перемещения одушевлённого... Ты когда-нибудь слышал о людях, которые умеют мгновенно передвигаться на большие расстояния? — спросил старик.*

*- Слышал. Мой дед вместе с таким вот парнем из царской тюрьмы сбежал, — припомнил я.*

*- Хорошо! Как там у твоего деда получилось? Давай-ка расскажи поподробней, — качнул своей головой старый.*

*- Мой дед по материнской линии. — погрузился я в прошлое. — В семнадцатом году служил в элитном семёновском полку. Кажется, он был тогда в чине прапорщика... Не знаю по какой причине он оказался во время февральских событий в Питере, может его послало с поручением начальство. Может, был просто в отпуске. Но дело не в этом. Услышав про отречение царя, он как честный русский офицер, понял, что отречься Николая II заставили силой. Значит, сработал заговор. Естественно мой дед тут же примкнул к офицерской организации, которая выступила против временного правительства. Но организацию кто-то сдал, в результате чего все участвующие в ней офицеры оказались в тюрьме. Дед очутился в общей камере, где спать приходилось на бетонном полу, кормили только раз в день, часто водили на допросы... Прошло несколько дней, а заключённые всё прибывали и прибывали. И вот однажды в каземате оказался странный заключённый. Он был человеком средних лет, тоже офицером, но вместо того чтобы пребывать в подавленном состоянии, он шутил, развлекал коллег по камере разговорами, и даже пел русские народные песни. Вскоре благодаря его деятельности, гнетущая атмосфера в каменном мешке прошла. Люди повеселели, стали улыбаться и рассказывать друг другу о своих переживаниях. Получилось так, что вокруг этого неунывающего парня в короткий промежуток времени*

*сплотилась довольно большая группа молодых военных. В той компании оказалась и мой дед. И вот однажды «неунывающий» своим друзьям заявил, что пора бы им всем на волю... Что в тюрьме плохо и что России они, офицеры, нужны не в качестве заключённых.*

*- Но каким образом можно сбежать? Да еще из каменного равелина Петропаловки? — спрашивали его.*

*- Для такого дела мне нужен кусочек мела, — ответил им душа компании.*

*Естественно, после его ответа многие снова приуныли. Кое-кто решил, что парень спятил. Но нашлись и такие, которые стали искать мел. И вот посредством стуковой морзянки обнаружилось, что в камере, где сидели школьные учителя и преподаватели вузов, мел есть! Очевидно, кто-то забыл его в кармане во время своей лекции. Через день или два этот кусочек мела оказался в руках всеобщего любимца. Офицер ему очень обрадовался, поднял над головой и сказал:*

*- Кто хочет домой, становись со мною рядом.*

*Большинство офицеров приняли его слова за шутку. Но несколько молодых парней всё-таки к нему подошли. В их числе был и мой дед.*

*Видя, что никто больше к его идее не присоединяется, «весельчак» попросил, чтобы ему разрешили нарисовать на полу каземата очертания лодки. Офицеры, смеясь, посторонились, когда «лодка» была готова, душа компании зашёл во внутрь овала и снова обратился к арестантам:*

*- Ребята, поверьте мне, — сказал он. — Я не шучу. Все, кто войдут в круг, будут на свободе!*

*Но в камере раздался дружный хохот. Тогда «шутник» подозвал к себе тех, кто ему верил. Их оказалось всего трое. Одним из них был и мой дедушка. Офицер велел всем троим сесть рядом с ним и каждому представить «точку выхода». То место куда бы он хотел сейчас попасть. Моему деду в тот момент, ни с того ни с сего,*



*захотелось побывать на Смоленщине, в своём имении. Он представил родительским дом и рядом, недалеко от него родную деревню... Но вдруг, как вспоминал дед в глазах потемнело! Что-то сильно сдавило внутри — и потом яркая вспышка! Он сидел на траве рядом с деревушкой на обочине дороги! Ни рук, ни ног некоторое время не чувствовал. Но потом всё снова стало на своё место. В это время дед услышал за спиной скрип телеги и голос:*

*- Виктор Аполлоныч, ты какими к нам судьбами?! И почему сидишь на траве? Присаживайся-ка, я подвезу тебя к твоему дому...»*

Для тех, кого стены удержать не в состоянии, в далеком прошлом было придумано место, откуда не сбежать. Это место, насколько мы поняли, очень похоже на «лабиринт Минотавра», упоминаемый в античных мифах. Возможно, в самом мифе в присущей манере была изложена какая-нибудь война или любое конкретное действие, но мифическое описание лабиринта очень похоже на один из Миров, созданный для изоляции особо опасных элементов высшего общества.

Выбраться из лабиринта очень трудно, и порой это может занять сотни, а то и тысячи лет. Если туда попадает восприятие человека из реального мира, то его физическое тело может не дожидаться возвращения сознания. Внешне это может проявляться как кома. Если состояние комы вызвано не тяжелыми травмами или болезнью, то искать «пациента» нужно на первом уровне в Мире по правую сторону от области, соответствующей сотовой матрице сновидений.

Непреодолимый психический барьер, вероятно, огораживает сотовую матрицу сновидения от «лабиринта», куда людям лучше не попадать.

Редкие случаи исцеления людей, впавших в такой вид комы, выглядел буквально следующим образом: целитель погружался в другой Мир, находил лабиринт, находил в нем пациента и за ручку оттуда выводил. В общем-то, по рассказам пациентов-очевидцев и сложилось представление о данном мире, именно как о лабиринте, поскольку для них он именно так и выглядел. А есть ли там Минотавр? Этого никто не знает...

## §26. Реальность – это сновидение?

Мы долго пытались выяснить, почему Высшие неспособны проникнуть на уровень нашего мира, или хотя бы на первый уровень сновидений? Ответ нас буквально ошарашил. Он относится к разряду фактов, о которых мы обычно предпочитаем молчать. Но рассказать, все же придется.

Если действительность там, наверху, то, что же есть наши Миры? Перевернем мысленно карту миров «вверх дном» и посмотрим на нее не так, как привыкли (см. рис. 9). В такой интерпретации реальность оказывается над рассмотренными нами Мирами сновидения. В самом низу обосновалась Действительность, над которой – оболочки сновиденных Миров, причем, чем выше Мир, тем сильнее в нем диссипация (рассеяние) осознанности.

Такая нарастающая степень диссипации осознанности по направлению к Миру реальности, как мы считаем, является главной причиной, по которой Высшие не могут даже близко подобраться к нам. Возможно, среди них найдутся единицы, способные проникнуть на первый уровень сновидения, но это скорее исключение, чем правило.



Рисунок 9. Перевернутая карта Миров

Настоящий «сон» Разума наступает не тогда, когда мы засыпаем, а когда засыпают Высшие из Действительности. Третий уровень сновидений - это низшая степень сна для Высших. Второй уровень – более глубокий сон. Реальность – это четвертая стадия сна Разума.

Засыпая, мы движемся не к рассеянию осознанности, а к ее повышению. И чем глубже мы заснем, тем больше пробудимся.

Когда отключается восприятие реальности (мы засыпаем), сознание естественным образом стремится к истокам, попадая на первый уровень сновидения. Если бы с этим уровнем нас ничего не связывало, то сознание автоматически «проваливалось» бы еще глубже – на второй уровень. А если и там ничего нет – тогда на третий или четвертый...

## §27. Ментальный уровень

Рассмотрим (-)1 уровень по старому отсчету или 9 по-новому. Этот уровень мы называем «ментальным».

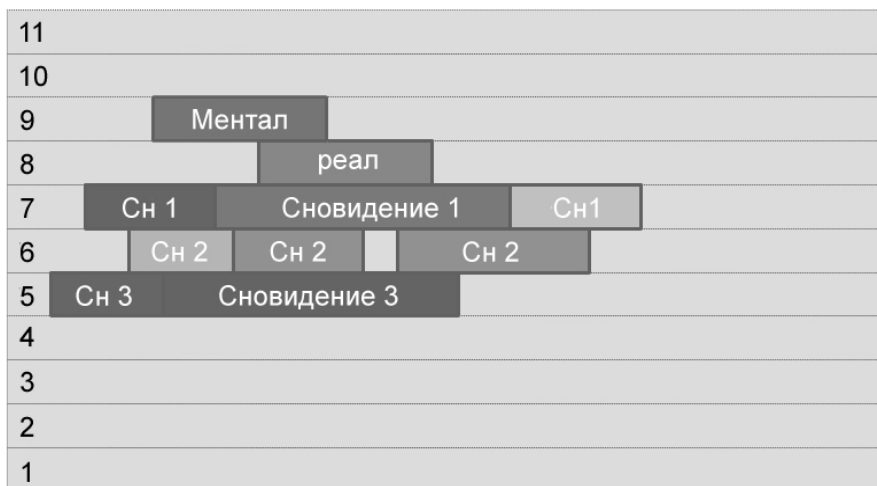


Рисунок 10. Ментальный уровень

Наверняка вы слышали про т.н. «ментальные путешествия». В чем их суть? Человек мысленно путешествует по миру, а, поскольку, мысль не останавливают расстояния, климат,

отсутствие денег, то именно так он может посетить любое место на планете и даже за ее пределами. Именно так «ментальные путешествия» представляются в большинстве восточных практик.

### **Практические рекомендации**

Сядьте перед крупным зеркалом так, чтобы вы видели свое полное отражение. Если у вас нет такого зеркала, придется обходиться маленьким зеркалом, но сесть от него подальше, чтобы отразиться в нем целиком. Сделайте глубокий вдох, медленно выдыхайте, расслабьте тело. Внимательно смотрите на свое отражение, изучайте его детали (как в упражнении по запоминанию интерьера комнаты). Закройте глаза и мысленно воссоздайте свое отражение. Задача – сделать это со 100% детализацией. Открывайте глаза, смотрите на отражение, запоминайте детали, затем закрывайте и уточняйте свой образ. Когда, как вам покажется, вы сделали идеальную мысленную копию себя, перенесите центр восприятия с середины своей головы в середину головы своего мысленного двойника в зеркале. И мысленно попытайтесь представить, как бы выглядела ваша комната глазами этого двойника. Это довольно непросто, но нарабатывается с практикой. Когда подобное представление вам будет даваться без особого труда, начните мысленно перемещать своего ментального двойника, не теряя контроль с окружающим пространством. Выйдете из «зазеркалья», рассмотрите себя сидящим со стороны, отправляйтесь куда заблагорассудится. Наблюдайте картины, слушайте звуки – ощущайте полным спектром ощущений. Отправьтесь к пирамидам в Гизе, посмотрите на них, залезьте на самую вершину, прокричите что-нибудь оттуда всему миру. Какие при этом возникают ощущения?

Настоящие ментальные путешествия возможны не далее лунной орбиты. Но так далеко «залетать» мы бы вам не рекомендовали. Ограничьтесь пока красотами Земли.

В чем сущность ментального уровня? Ментальность – это то, что в общепринятом смысле противопоставляется материи. То есть, это нечто нематериальное, мысленное. Целый мысленный мир? Нет. Ментальный уровень – это пространство мыслей. Мысли в нем выступают в роли вполне физических пространственных объектов.

Для того, чтобы могла существовать наша реальность, человечеству просто необходим ментальный уровень. Для реальности он выступает в роли «базы данных» или хранилища образов, которые черпаются нашим восприятием при формировании окружающей картины мира. Алгоритмы реальности фильтруют образы и упорядочивают их, выстраивая пазл узнаваемого мира.

В самом ментальном пространстве образы («мыслеобразы») хранятся разупорядочено, во всяком случае, так на первый взгляд, кажется. Все, что мы называем воображением, является обращением к ментальному пространству и его базе доступных образов. Нельзя себе представить того, чего там уже нет.

Поэтому, грамотно выстроенное ментальное путешествие – это самостоятельное (без помощи алгоритмов реальности) упорядочивание нужных образов и получение точно такой же информации, как если бы вы отправились в такое путешествие в реальном теле.

За все вышеописанные функции отвечает область карты, отмеченная на рис. 10. Но ментальный уровень куда больше, и не ограничивается этой областью. Здесь располагается «неорганический» (нематериальный) Мир, названный так в трудах Карлоса Кастанеды. Однако настолько ли нематериален этот мир мы поговорим в третьей части этой книги.

Ограничимся пока пониманием того, что ментальный уровень – это оболочка всевозможно доступных мыслей на нашей планете. Пусть это будут «планетарные мысли».

## **§28. Психический уровень**

Двигаясь глубже, мы встречаем (-)2 уровень по старой нумерации или 10 уровень по новой. На этом уровне пространство представляет собой чуть ли не «чистую энергию». Мы называем эту энергию психической, поскольку психика – это источник эмоций. Эмоция же – это движущаяся энергия («E-motion» - англ.). Можно сказать, что на психическом уровне содержится генератор или источник осознанности – главного ресурса восприятия всего живого на нашей планете.

Именно на основе психического уровня черпаются ресурсы для существования структуры ментального пространства. К нашему общему разочарованию, люди не имеют возможности подчерпнуть осознанность из этого источника, поскольку внутри каждого человека содержится подобный источник. Психический же уровень по природе своей относится исключительно к Разуму нашей планеты.

## **§29. Уровень Земли**

В заключение нашего путешествия по мирам, мы можем лишь несколько слов рассказать о последнем уровне (хотя, может быть он первый?). Его мы назвали «уровнем Земли». Мы не знаем, что это за Мир, поскольку никто никогда там не был, и вряд ли сможет когда-либо побывать. Это возможно только в том случае, если вы станете самой планетой. При всем уважении, мы сомневаемся, что кому-нибудь сие удастся в ближайший уикенд.

## **§30. Эволюция Миров, или откуда возникли Сновидения?**

Теперь мы уже знаем, что сновидение – это не физиологический процесс упорядочивания дневной памяти. Это нечто большее, что вообще существует независимо от смены дня и ночи, от состояния нашей памяти и вообще, от того, есть ли у нас голова на плечах. Из описания Миров вы уже должны были получить частичное представление о том, что представляет собой Миры Сновидений.

Но как такое случилось? Почему мы именно здесь? В реальности, а не где-либо еще?

Изначально существовала лишь одна наша планета. «Заполненными» в ней можно было считать лишь три уровня: 9, 10 и 11 (в новой нумерации). В один прекрасный момент на планете появился человек (ну или почти человек, один из его прародителей). Человек привнес на планету часть своего Разума. Столкновение интересов двух больших Разумов привело к слиянию некоторых уровней миров. Например, ментальный уровень стал общим. Человеческие мысли перемешались с мыслями Планеты, что дало начало первым Мирам. Открытие других Миров породило раскол внутри самого Человека. И чем больше Миров открывалось, тем сильнее делилось человечество.

Открытие все новых Миров, формирование именно такой их картины, как показано на «вертикальной карте» - все происходило исключительно по вине неизбежной эволюции Разума человека.

Разумеется, это не полный ответ на поставленные вопросы, поскольку мы опустили 99% подробностей описываемого процесса и миллиарды лет истории цивилизаций на нашей планете. Но это позволило вам иметь хотя бы общее представление по сути вопроса.



Сальвадор Дали

## Переходный момент

## Глава 4. Тело сновидений и другие проявления

**§31. Физические тела и проявления**

Наше физическое тело – это часть воспринимаемой картины реальности. Оно порождается восприятием так же, как и все окружающие предметы. Тело – это своего рода система отсчета для восприятия мира. Через его физический контакт с материей окружающего мира формируется ограниченный спектр ощущений. Когда мы засыпаем – система отсчета меняется вместе с окружающим миром. Воспринимая сновидение, мы ощущаем окружающее пространство по-другому. Главным образом по причине того, что наше восприятие в сновидении «рисует» уже другое физическое тело.



Как это возможно, постараемся разобраться, немного углубившись в наше собственное строение.

В XX веке наука приступила к изучению свойств микромира, что породило абсолютно новый взгляд на устройство мира и инструмент – квантовую механику. «Квант» - это порция чего-либо, другими словами – частица. Механика частиц оказалось настолько удивительной, что споры по ее интерпретации ведутся до сих пор. Перечислим некоторые из удивительных свойств квантового мира:

- Частицы приобретают волновые свойства, и к закону сохранения импульса прибавляется способность частиц претерпевать интерференцию и дифракцию. То есть, в одном масштабе пространства частицы ведут себя как точечные объекты, а в другом – как волны.
- На квантовых масштабах становится невозможно одновременно определить местоположение частицы и ее импульс. Точное определение импульса ведет к объективной делокализации частицы в пространстве, в то же время определение местоположения частицы приводит к невозможности определения импульса (аналогичный закон действует для величин энергии и времени жизни частицы).
- Описывая микрочастицу, мы можем говорить лишь о вероятности ее нахождения в какой-либо точке пространства и времени. Раньше всякая вероятность означала недостаток сведений: если точно знать силу щелчка, подбрасывающего монету, то можно точно предсказать, орел или решка. К исходу первой трети 20 века физики обнаружили, что в событиях с участием электронов и других микрочастиц вероятность оказалась первичной, не объяснимой каким-либо недостатком сведений. Такая вероятность получила название объективной случайности.
- Частицы, составляющие квантовую систему, теряют индивидуальные качества, но взамен приобретают совместные качества. Две частицы, входящие в систему, зависят друг от друга, даже если разнести их

в противоположные уголки Вселенной, при этом их влияние друг на друга передается мгновенно (не зависимо от скорости света).

Квантовая механика впервые потребовала существование некоего сознания наблюдателя, фиксирующего то или иное состояние квантовой системы, переводящее ее во вполне конкретное (классическое) состояние. Разумеется, не всем ученым эта потребность пришла по нраву, поскольку сознание представляется чем-то нематериальным.

Проблема квантовой механики, заключается в сложности и неоднозначности ее интерпретации. На настоящий момент их существует две:

- До момента наблюдения частица характеризуется вероятностью ее нахождения в пространстве, а в момент наблюдения она испытывает коллапс в конкретной точке пространства, и все остальные варианты отпадают. И какова бы ни была область пространства, по которой «размазана» частица (а это могут быть размеры Вселенной), вся эта область стягивается в одну точку мгновенно.
- Многомировая концепция, которая утверждает, что частица одновременно существует во множестве мест (состояний), и все эти варианты образуют свои параллельные Вселенные. Момент фиксации частицы – это выбор соответствующей Вселенной. Выражаясь простым языком, если вы стоите на перепутье и не знаете, куда вам пойти: направо или налево, - заранее уже существуют обе ваши судьбы, неважно, какую вы выберете. То есть, пространство содержит абсолютно все возможные варианты развития событий в нем.

Мы придерживаемся второй точки зрения, хотя некоторые ученые от нее отреклись, ссылаясь на невозможность экспериментальной проверки ее истинности. Согласно критерию Поппера она не может быть принята научным сообществом за базовую интерпретацию квантовой механики. А за неимением альтернатив, большинство останавливается на первой, хотя она тоже противоречит здравому смыслу.

Имеет ли это отношение к сновидению? Оказывается, имеет.

Еще задолго до написания этой книги мы разрабатывали теорию, согласно которой физическое пространство на разных масштабах рассматриваемых явлений проявляет разные свойства. Так мы объясняли для себя первый скачок свойств пространства, существующий между макро- и микромиром. Очевидно, что один и тот же предмет, существующий в пространстве, существует как в макром мире, так и в микромире. То есть, стакан – это одновременно и стакан, и конгломерат атомов. В нем проявляются как классические, так и квантовые свойства.

Та же самая логика действует и при рассмотрении человека. Его тело обладает как классическими физическими свойствами, так и квантовыми. Только последние проявляют себя лишь на уровне атомов и молекул.

Наше любимое физическое тело, только при разбиении его на участки пространства, где проявляются исключительно квантовые свойства, мы называем **матричным телом**. Оно именуется так потому, что разбито на области пространства, в которых все частицы пребывают в нелокальном состоянии. Теоретически, матричное тело может породить бесконечное число конечных физических тел, фиксируемых наблюдателем, проявляя внутри своего разбиения на ячейки пространства абсолютно любое наполнение.

Если мы взглянем на физическое тело с позиции микробиологии, то любой скажет, что атомы и молекулы в нем расположились наименее вероятным для себя образом. То есть, в нормальных условиях, когда проявляются лишь наиболее вероятные состояния частиц, живой организм существовать бы не смог. Матричное тело живого организма искусственно увеличивает вероятность проявления той или иной конфигурации тела в макромасштабе. Можно сказать, что наше тело возможно в этом мире лишь благодаря тому, что оно поддерживается искусственно из «квантовых» глубин. В противном случае наступает смерть тела и его полный распад.

В связи с тем, что для проявления физического тела человека где-либо требуется немало энергии, проявлять «бесконечное

количество тел» матричное тело не может. Поэтому оно обходится лишь несколькими...

### §32. Энтропия и энергия осознания

Согласно общим физическим законам все в нашем пространстве стремится к состоянию беспорядка. Уровень беспорядка называется энтропией.

Энтропия любого процесса, если только он не снабжается дополнительной энергией, увеличивается.

Мы полагаем, что энергия, компенсирующая энтропию живых структур, включая производное от них окружающее пространство, которым они себя окружают, и есть осознанность. Потоки осознанности посредством матричного тела (матричного уровня, если речь идет о больших масштабах пространства) проявляют не бесконечное количество Миров, а лишь те, которые требуются.

Остальные маловероятные исходы проявления, а они обязательно должны остаться, тоже есть, но существуют крайне нестабильно.

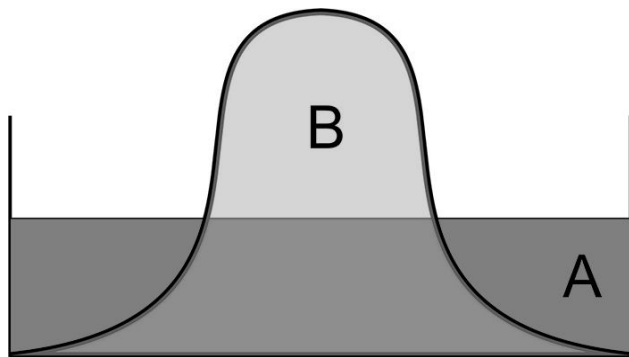


Рисунок 11. Распределение вероятности

На рис. 11 мы изобразили наглядную модель, как осознанность влияет на уровень энтропии. Представим себе емкость с водой. В спокойном состоянии вода равномерно распределяется по емкости и имеет везде одинаковый средний уровень (случай А). Точно к такому же состоянию стремится энтропия всех

физических систем – к равномерному среднему уровню энергии всех систем (при условии, если пространство – конечно, если же оно бесконечно, то средний уровень будет стремиться к нулю – это все равно что разлить на полу стакан с водой). Если мы пускаем волну на поверхности, то она перераспределяет массы воды в емкости, сосредотачивая основной объем в максимуме волны, и оставляя совсем немного в минимумах (случай В). Энергия волны – это осознанность. Она меняет уровень энтропии одних процессов за счет других, сосредотачивая всю энергию в один пик, где и проявляется один из стабильных Миров. А на краях, где воды осталось мало, так же существуют проявления Миров, но они нестабильные и на вертикальной карте не отображаются.

Проявить одновременно несколько миров можно изменив частоту волны, возбуждающей ровную гладь жидкости в сосуде, или воспользовавшись амплитудной модуляцией – но это уже более сложный случай, который мы рассматривать не будем.

### **§33. Для тех, кто ничего не понял из предыдущих двух параграфов**

Если по жизни у вас не сложились отношения с естественными науками, или ваш уровень знаний не позволяет понять написанное выше, поясним «на пальцах», что все это означает и как использовать в жизни.

Матричное тело человека проявляет в пространстве, словно на экране телевизора, его физическое тело. При этом оно проявляется в контексте с окружающим пространством. Помните наши рассуждения о восприятии? Тело человека – лишь часть пространства. В любом Мире, за исключением нашей с вами реальности, вместе с телом человека проявляется и окружающее пространство, как это происходит, к примеру, в сновидении. Человеческое осознание подобно лампочке, загорающейся во тьме – сколько она осветит предметов, столько их и проявится. Кто-то светит как свеча, кто-то – как прожектор. Все решает количество осознанности. В реальности общее для всех пространство достигается только за счет специальных алгоритмов, которым посвящена третья часть этой книги.

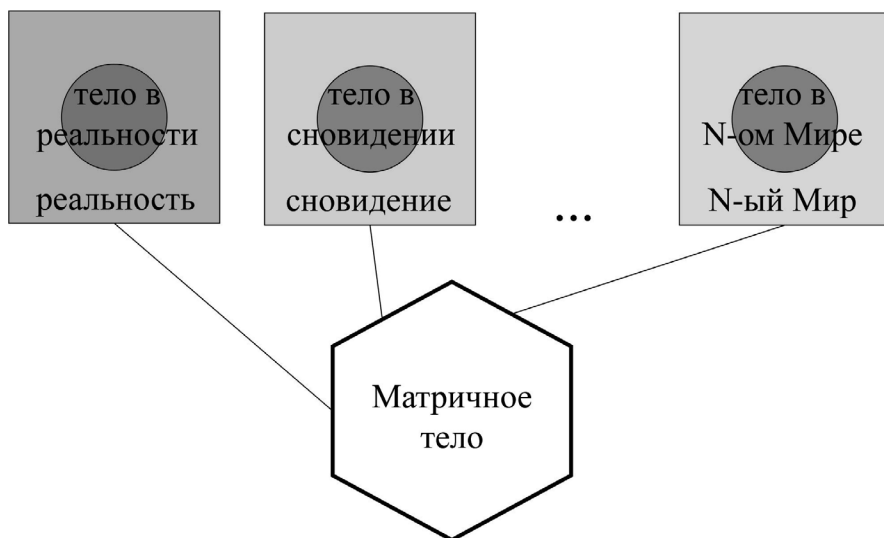


Рисунок 12. Формирование тел проявления

По аналогии с телевизором, который показывает несколько каналов из общего эфира телевидения, матричное тело способно проявить несколько физических тел (см рис. 12).

Для того, чтобы вы смогли начать воспринимать тот или иной мир, у вас должно быть там сформировано тело. Да-да, если вы этого еще не сделали, никто за вас этого не сделает. Никто не создаст для вас 72 тела, которые вы смогли бы использовать для своих целей.

В среднем количество стабильных тел у взрослого человека достигает 2-3. У некоторых это число достигает 5-7.

Что это за тела? Давайте рассмотрим подробнее.

### §34. Тело сновидения и локации 0-ого порядка

«Щедростью» наделять нас телами обладает лишь алгоритм сновидения на первом и втором уровнях. На первом уровне сновидений у нас стабильно есть тело. Мы называем его телом сновидения.

Где оно находится, когда вы не спите? Все там же, на первом уровне, но не в общей массе в данный момент сновидящих людей, а глубже, на «терминальном» этаже, сформированное из локаций 0-ого порядка. Эти локации можно назвать виртуальными, поскольку они возникают и исчезают по мере потребностей. Как только человек просыпается в реальности, его тело сновидения попадает в одну из «нулевых» локаций. Тут нет адептов или спрайтов. Всех объединяет общее пространство, выстроенное из нулевых локаций.

Локации нулевого порядка – это сновидение в своем первозданном виде, где пересекаются лишь те локации, у которых есть что-то общее. Связи между локациями формируются и лопаются, словно мыльные пузыри. Все пребывает в динамике.

Когда человек засыпает, центр его восприятия должен быть переброшен в «свое» тело сновидения. В результате такой переброски тело сновидения поднимается из терминального уровня сотовой матрицы сновидений на первый и начинает свое восхождение по иерархической лестнице, отдавая свою осознанность системе.

Но здесь есть один тонкий момент, о котором мы не можем не упомянуть. Алгоритм сновидения не позволяет нам пребывать в сознании на терминальном уровне. В то же время в локациях первого порядка «свободные места» для вновь прибывающих сновидцев появляются не в каждый момент времени. Это своего рода хаотичный процесс.

Мы предполагаем, что для уверенного попадания в сновидение сознание «посылает запрос» через тело сновидения на наличие в данный момент «свободного места». Если, по результату проверки место еще не свободно, дремлем дальше до следующего импульса.

Наиболее подходящий кандидат на такие импульсы – сонные веретена и К-комплексы, возникающие в начальной стадии засыпания человека. В среднем частота импульсов сонных веретен у человека достигает 4-6 в минуту. То есть, проверка на вхождение в сновидение осуществляется каждые 10-15 секунд. Учеными выявлено, что от средней частоты сонных веретен у

людей зависит качество их засыпания. Если частота 5-6 раз в минуту, тогда люди способны уснуть даже в шумном помещении. Если в среднем около 4 раз в минуту – таким людям тяжело засыпается и их легко разбудит даже малейший звук.

Тело сновидения нельзя уничтожить, поскольку оно поддерживается не за счет внутренней энергии самого человека, а при помощи сотовой матрицы сновидений. Вы можете неоднократно испытывать обстоятельства, при которых в реальности давно бы лишились физического тела. На первом уровне сновидения своего тела вы не лишитесь. После «перезагрузки» оно снова будет сформировано.

### **§35. Тело сновидения и второго уровня**

Второй уровень сновидения требует отдельного тела для того, чтобы вы могли в нем там пребывать. При попадании на второй уровень с помощью алгоритмов программы сновидений, для вас вновь «резервируется» соответствующее тело. Программе нет смысла содержать его на постоянной основе, поскольку попадание на второй уровень – случай редкий. Исключение составляет ваш сознательный опыт пребывания на втором уровне.

Пребывание в осознанном состоянии, как на первом уровне, так и на втором, оставляет след на телах проявления со стороны вашего тела матрицы. Тела постепенно становятся вашими. Например, осознание на втором уровне позволяет сохранить его там даже после того, как вы проснетесь. И это дает очень многое. Например, вы начнете вспоминать опыт своего сновиденного тела даже в те моменты, когда ваше сознание будет пребывать в реальном мире.

Если сравнивать два тела сновидения, то второе на порядок более энергоемкое, нежели первое. Поэтому осознанность в нем ощущается глубже. Да и пребывая в нем, вы не так ограничены в действиях, как в первом теле.

### **§36. Смерть физического тела**

Возможно, говорить о смерти – не очень этично с нашей стороны по отношению к тем, кто когда-либо терял близких людей. Мы не знаем, насколько усилит или наоборот ослабит



чувства утраты информация, которая здесь будет изложена. Решать, читать ее или нет – только вам. Мы повинемся потоку...

*«Смерть наблюдаете вы в окружении, а для себя вы её не найдете...»*

БОГ ПЕРУН, 38 165 лето до Н.Э., «Саньтии Веды Перуна»

Насколько слова древнеславянского божества соответствуют действительности?

Умершего человека ранее именовали «усопшим». И, глядя на такого человека, говорили: «уснул вечным сном». В таком случае, мы умираем каждую ночь? Фигурально выражаясь – да. Дело в том, что после физической смерти тела в реальности, с телом то сновидения ничего не произойдет – оно останется существовать, и сознание будет перемещено в него.

Если вы на протяжении жизни не развиваете осознанность данного тела, после смерти физического тела представьте, в каком состоянии будет пребывать ваше сознание...

### **§37. Сломанный паром Харона на р. Стикс**

Раньше алгоритм программы сновидений работал исправно. Каждый раз при засыпании по вашему телу пробегает электрический импульс, проверяющий наличие ступора мышечной активности, чтобы отпустить вас в сновидение без страха, что вы можете навредить своему реальному телу. Однако этот импульс также используется для проверки – живы ли вы или нет. В сновиденный мир мы попадаем в двух случаях: когда засыпаем и когда умираем. И каждый раз система проверяет, в каком контексте вы попали в сновидение. Во втором случае по истечении трех дней пребывания на первом уровне сновидения и сорока дней пребывания на втором уровне, сознание умерших переходило в тело одного из секторов второго уровня, не мешая более своим присутствием другим сновидцам. Определенное время отводилось умершим для того, чтобы они могли проститься с близкими и закончить свои «дела», в случае, если их уход был неожиданным. За редким исключением некоторые из умерших сопровождалась вплоть до Миров Действительности.

В античной философии, культуре древнего Египта мы неоднократно можем встретить упоминание о загробном царстве.

Огромное количество мифов древности, тайных культов и обрядов, повествуют о том, что за душой умершего можно спуститься в «царство мертвых», вывести оттуда и, тем самым, вновь оживить или воскресить человека в реальности. Например, всем известный миф о «Орфее и Эвридике» повествует именно об этом:

*«Возлюбленная Орфея Эвридика умирает, душа ее направляется в подземный мир к Аиду, и Орфей, ведомый силой любви к своей возлюбленной, спускается за ней. Но когда цель уже, казалось бы, была достигнута, и он должен был соединиться с Эвридикой, его одолевают сомнения. Орфей оборачивается и теряет свою возлюбленную, великая любовь соединяет их только на небе. Эвридика представляет собой божественную душу Орфея, с которой он соединяется после смерти».*

Кто знает, возможно, идея о «царстве мертвых» не лишена смысла. Описанный выше миф можно трактовать, как погружение героя в миры осознания, в мир сновидений, где он нашел свою возлюбленную (коллективное сновидение) и возжелал вывести ее тело сновидения в реальность. Согласно уже описанным ранее практикам Карлоса Кастанеды – такое возможно.

Не зря в Древнем Египте существовал культ «правильной» смерти. Вообще, в Египте было и до сих пор есть множество традиций, связанных со смертью.

*«Книга мёртвых» в Древнем Египте — сборник египетских гимнов и религиозных текстов, помещаемый в гробницу с целью помочь умершему преодолеть опасности потустороннего мира и обрести благополучие в посмертии. Представляет собой ряд из 160—190 (в разных вариациях) несвязанных между собой глав, различного объёма, начиная от длинных поэтических гимнов и кончая однострочными магическими формулами. Название «Книга мёртвых» дано египтологом Р. Лепсиусом, но правильнее её было бы назвать «Книгой Воскресения»,*

*так как её египетское название — «Рау ну пэрэт эм хэру» дословно переводится как «Главы о выходе к свету дня».*



Рисунок 13. «Суд Осириса»

Однако сейчас все механизмы послесмертия на деле не работают. Никто вас не переправит на другую сторону реки Стикс. Никто не осудит, никто не накажет, никто не похвалит. Когда-то давно все это действительно имело место быть, но в связи с катастрофической перенаселенностью Миров Сновидения все перестало должным образом функционировать. После смерти большинство «зависает» в сновидении без дальнейшего продвижения к месту обитания в ожидании очередной реинкарнации, или для продолжения жизни.

Кто знает, возможно, именно поэтому появились представления о «рае» и «аде». Чьи помыслы были чисты, тому и сон приятный, а у кого совесть нечиста – тому снятся кошмары. Только ужас ситуации заключается в том, что из такого сна человек уже проснуться не может. Его выбрасывает в терминальный уровень – а потом на новый виток отдачи энергии осознания другим adeptам. Как правило, такие элементы очень редко поднимаются выше локаций первого порядка. Алгоритмы программы сновидения стараются избавиться от них побыстрее, вызывая спонтанные рекомбинации и тревожа других сновидцев.

Так ли все ужасно, или есть способ от этого оградиться?

### **§38. Сон слепых**

Вопрос о том, какими видят сны слепые от рождения люди, оказался очень деликатным. Многие поднимали его, и поднимают до сих пор. Медицинские исследования заключают, что слепые от рождения люди неспособны воспринимать во сне визуальные образы. Этот факт является прямым подтверждением того, что в построении визуального восприятия участвует сенсорная часть зрительного анализатора, в том числе и в сновидении. Однако люди, потерявшие зрение в возрасте старше 7 лет, продолжают видеть сны. В их снах присутствуют визуальные образы. Вопрос – почему?

Как мы предполагаем, ответ кроется в матричном теле. Врожденные заболевания, например, поломка зрительного анализатора – это следствие нарушений в самом матричном теле. Это означает, что последствия подобных нарушений отразятся на всех телах проявления, в том числе и в сновидении. Однако если травма приобретена в процессе жизни, она касается лишь одного тела проявления, матричное тело при этом остается целым, как и неповрежденным остается зрительный анализатор в теле сновидения. Исключение здесь составляют приобретенные патологии, являющиеся следствием постепенного разрушения зрительного анализатора на уровне матричного тела.

### **§39. Важность правильного обряда захоронения**

На примере проблемы визуального восприятия у слепых людей мы рассмотрели важность целостности матричного тела. Мы убедились, что как частичная, так и полная поломка тела проявления в реальном Мире не ведет к подобным проблемам в телах сновидения. Однако, если будет уничтожено матричное тело – это повлечет сворачивание всех тел проявления данного человека во всех Мирах, где они есть.

В древности все это знали, поэтому умерших не хоронили в землю, а кродировали (Крода – обряд поглощения плоти священным Огнем). Огонь уничтожает матричную структуру тела, и этим все сказано. Мудрые люди освобождали своих близких от длительных скитаний в сновиденном мире и хотели, чтобы те поскорее перевоплотились в реальности в новом теле.

В Древнем Египте мы видим, что у богатого сословия было обратное увлечение – мумификация. Они тоже что-то знали... Например, что консервация физического тела после смерти – это гарант жизни других тел в Сновиденных Мирах. За свое нажитое в течение жизни имущество боялись только богачи. Почему именно они были так уверены, что их богатство сохранится с ними после смерти реального тела – поговорим позже.

В наши дни распространена традиция захоронения в землю. В основном это связано с религиозной культурой того или иного народа. В этом мы недалеко ушли от Египтян – в земле физическое тело сохраняется довольно долго. И пока оно тлеет – сознание его бывшего обладателя пребывает в Мирах Сновидений.

Раньше те, «кто был в теме», пользовались этими знаниями, и чтобы душа Человека как можно дольше не возвращалась в этот мир, разделяли на фрагменты его тело и разносили останки в разные части света. Некоторым из «мощей» потом поклонялись... В таком контексте идея создания «крестражей» в книгах про «Гарри Поттера» не лишена смысла.

#### **§40. Перенаселение Сновидения – формирование Астрала**

За счет искаженной культуры погребения тел умерших, а также стремительным ростом общей численности населения нашей планеты, ставятся под угрозу все функциональные узлы Матрицы Сновидений. Интересно взглянуть на цифры? Сколько всего людей когда-либо жили на планете Земля?

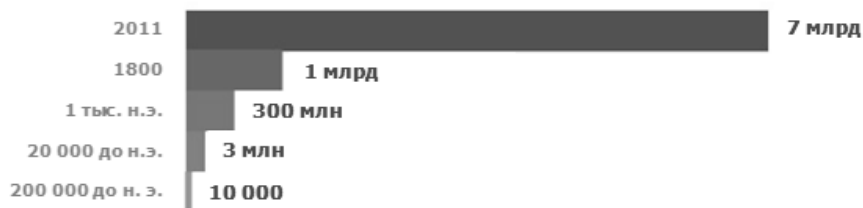


Рисунок 14а. Динамика роста численности населения.

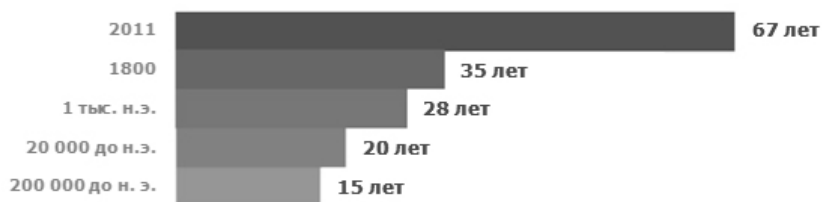


Рисунок 14б. Средняя продолжительность жизни

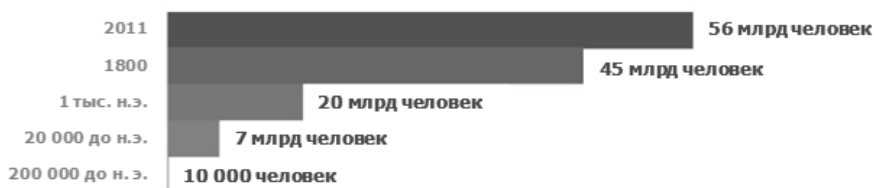


Рисунок 14в. Количество людей, когда-либо рожденных на Земле

Всего на планете Земля (согласно официальным источникам) за 200 000 лет родилось 56 млрд. человек. И 12% из когда-либо рождавшихся проживает на планете сейчас.

С развитием медицины, пищевой и промышленной индустрии средняя продолжительность жизни человека резко увеличилась. Это привело к резкому скачку населения на планете. Человек борется с естественными механизмами смертности, но даже не подозревает, что гуманизм заводит все человечество в такой тупик, из которого самостоятельно уже будет не выбраться.

Конечно, это не означает, что в Сновидении сейчас «болтается» 56 млрд. человек. Часть из них дошли до стадии реинкарнации или полного исчезновения из этого мира. Но все равно, число оставшихся в матрице сновидений умерших, достигает 30 млрд. Нормальное функционирование терминального уровня сотовой матрицы возможно при максимальной нагрузке в неполные 14 млрд. сновидцев. Критическая масса «нежелательных элементов» в системе превышает допустимую «норму» в 2 раза!

Это обстоятельство послужило причиной частичной реорганизации терминального уровня в «Астрал», то есть место, где скапливаются бессознательные сновиденные тела людей, умерших в реальности. Отсюда они «расползаются» кто куда – кто в сотовую матрицу, кто на второй уровень, а кто – в область «Внетелесных путешествий» справа от реального мира. Астрал можно сравнить с аэропортом Нью-Йорка, в котором отменили все рейсы.

### **§41. Когда наступит время реинкарнации?**

Частичное освобождение в матрице сновидений возникает за счет естественных механизмов смерти матричного тела. После этого из пространства стираются все тела проявления, опыт человека архивируется. Возможно те, кто верит в перевоплощение Души, полагает, что это происходит сразу после смерти физического тела? Такой вариант был бы возможен, если заблаговременно провести правильный обряд погребения тела умершего. Это гарантирует «уход», но не является гарантией «прихода». Обычно средний период между реинкарнациями человека лежит в диапазоне от 1000 до 2000 лет. Вот вам и период перевоплощения. Некоторые люди в далеком прошлом умудрялись столько же прожить в своем физическом теле в реальности. Как им это только удавалось...?

### **§42. Внетелесный опыт**

Пожалуй, мы достаточно поговорили о загробной теме, пора переключить внимание на что-нибудь более жизнеутверждающее. Например, о состоянии, при котором человек испытывает выход из своего физического тела.

«Осознался. Помогло место, где я часто бываю во сне, вернее, куда меня забрасывает программа. На этом месте я впервые встретил спайт любимой. По месту сделал вывод, что нахожусь на втором уровне. Решил пойти туда, куда обычно никогда не ходил. Программа словно поняла мое намерение и начала меня выкидывать. По пространству пробежала рябь и сноп искр.

Меня плавно, совсем не резко, как обычно это бывает, вернуло в тело. Сознание в таких случаях опережает реакцию физического тела

- этим я и воспользовался. Попытался применить технику просыпания без движения, то есть ощущения своего тела без доли напряжения мышц. В этом случае наше ощущение обращается не к физическому, а матричному телу.

Вместе с букетом сопутствующих ощущений, я ощутил силу, которая стала подталкивать меня вверх, словно я воздушный шарик. Однако стоило мне подумать о разделении с телом, ощущение прекратилось. Я успокоился, и, поскольку я по-прежнему лежал без движения и ощущения физического тела, предпринял повторную попытку выхода. Культивация прежних ощущений дала результаты - сила вновь появилась и вытолкнула меня из тела вверх.

Поскольку глаза мои были закрыты - вокруг было темно. И что-то внутри заставило меня открыть глаза, о чем я сразу же пожалел, поскольку знал, что этого делать при разделении нельзя. Нужно создать зрение, дождавшись активации других органов восприятия. Но я открыл глаза и ощутил присутствие тела. Я приподнялся над кроватью и понял, что все на месте - любимая спит рядом, ночь, все как должно быть. Лег обратно, потом тут же вскочил - я вспомнил, что засыпал я у себя, а сейчас передо мной была моя комната в квартире у родителей. Меня охватило очень странное ощущение, по телу пробежала дрожь, в ушах зазвенело. Далее наступило беспамятство. Что было потом - не знаю и не помню. Утром все же проснулся там, где засыпал...»

13.03.2011

Справа от реальности расположился весьма интересный мир, в котором люди все чаще стали оказываться. Во-первых, о чем говорит факт расположения на одном уровне с реальностью? Во-вторых, чем он так интересен?

Можно сразу ответить на оба вопроса. Расположение на нулевом уровне Миров говорит о прямой причастности этого Мира к Миру реальному. То есть, находясь в нем, вы можете оказывать воздействие на реальность. В то же время ваши действия в нем практически не имеют границ, как и в осознанном сне. Понимаете, о чем мы?

На рис. 15 изображена соответствующая область на вертикальной карте. Насколько можно видеть, она гораздо больше области реальности. Очевидно, что и роль она играет важную в нашей жизни.



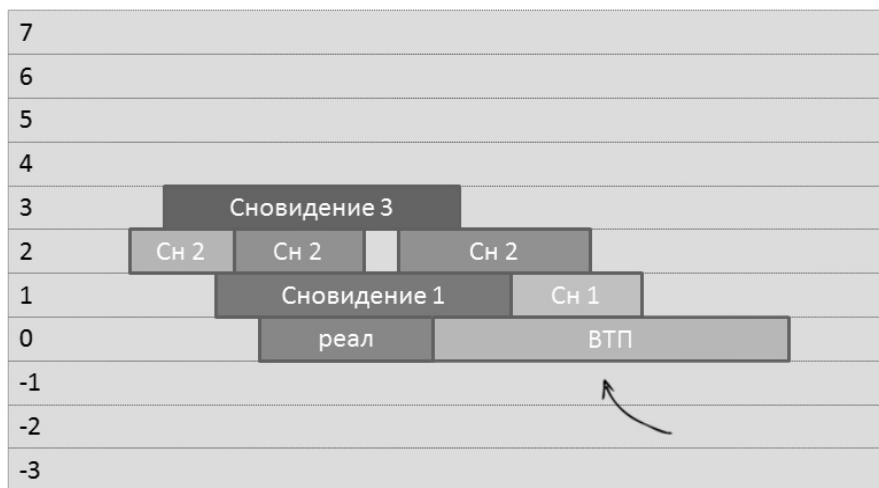


Рисунок 15. Область внетелесных путешествий

Почему этот опыт называется «внетелесным», а сама процедура именуется «выходом из тела»? Все очень просто. Практик испытывает реальные ощущения, словно его выталкивает из физического тела. Предварительно его ощущения тела скачком меняются с привычной тяжести на необыкновенную легкость, сопровождаемую вибрациями во всем теле. После чего начинает происходить ощутимое разделение с физическим телом (см. рис. 16), чаще всего путем воспарения над ним. У некоторых это занимает секунды, а у кого-то может растянуться на несколько минут.

Отделившись от тела, практик стабилизирует восприятие окружающего пространства и видит абсолютно такую же комнату, в которой лег спать. Изредка некоторым удается даже увидеть свое спящее на кровати тело. Практически ни что в комнате не указывает ему на то, что все происходящее нереально. Насыщенность ощущений такая же, как в реальности. Если не предпринимать дополнительных мер, то и физика всех процессов полностью соответствует реальному миру. Все, что выдает – это легкость в теле и вибрации, которые могут лишь приглушиться, но не затухают совсем.

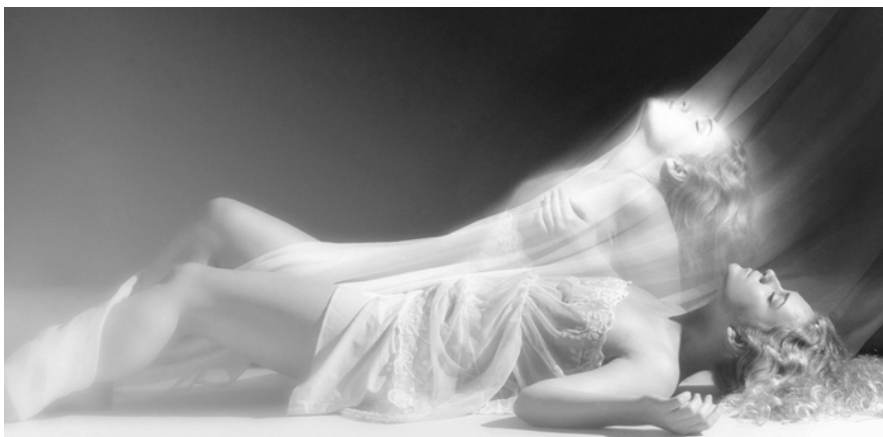


Рисунок 16. Иллюстрация разделения с телом

#### §43. Опыт дуального восприятия

«Я проснулся рано утром от резкого звука. Открыл глаза, но это все, что я смог сделать, поскольку тело меня не слушалось. Но я сразу успокоился, потому что со мной уже такое приключалось, и в литературе это называется – сонный паралич. Однако в этот раз случилось нечто, чего я не забуду никогда. Мои глаза смотрели на окно напротив кровати. Зрение у меня не очень хорошее, и окно как всегда видел расплывчато. Параллельно с этим видением присутствовало другое видение. Я видел то же окно, только четко и под другим углом, словно б я слегка привстал с кровати. В этот момент ничего не мог понять, сплю или нет? Даже если бы я спал, такое невозможно объяснить – я видел два изображения одновременно и под разными углами, словно у меня было два канала визуального восприятия. И в одном из восприятий зрение было идеальное. Данный эффект длился, как мне показалось, около минуты. За это время я успел взять себя в руки и даже слегка рассмотреть комнату. Я увидел, сколько времени показывали часы на дисплее видеопроектора, чего с моими глазами я сделать бы не смог. Затем все как-то резко оборвалось: вернулся контроль над телом, и зрение осталось только то, к которому я привык с детства. Это не было сном – поскольку никакого пробуждения не последовало...»

13.09.2012

Опыт двойного восприятия на нашем опыте встречался неоднократно. Также он фиксировался и у сторонних сновидцев, и всегда описывался примерно одинаково. Это позволяет заключить, что явление довольно-таки системное, хотя и малоизученное. Как может существовать двойное восприятие? Ранее мы анализировали опыт, когда при пробуждении на сетчатке глаза оставался след от картины визуального восприятия сна. Даже при условии, что сетчатка глаза представляет собой на определенном масштабе объект с квантовыми свойствами, это говорит лишь о том, что состояние сетчатки в теле сновидения как бы «продлилось» в сознании после пробуждения. Другими словами, восприятие сновидения «проникло» в восприятие реальности. Теперь же опыт с двойным восприятием свидетельствовал о явном «проникновении» восприятия тела ВТП (внетелесных путешествий) в восприятие реального тела. Этого можно было бы не заметить (как, возможно, этого не замечают многие практики), если бы положения физического тела и тела ВТП совпадали, но различия в точке обзора выразились в раздвоении восприятия. Данный опыт доказывает, что тело ВТП не «фантазирует» – оно действительно способно реально видеть и визуально воспринимать картину реальности.

Тогда мы поставили себе вопрос. А возможно ли в теле ВТП проникнуть в реальность, и, наоборот – в реальном теле проникнуть в сновидение. Однако пока это гипотеза и подтверждения своего у нас не нашла, хотя свидетельства о том, что это возможно, присутствует в книге Карлоса Кастанеды «Огонь изнутри»:

*«- К телу сновидения прилагают разные понятия, - сказал он после долгой паузы. - Название, которое я люблю больше всего, «двойник» (прим.: говорит дон Хуан). Этот термин принадлежит древним видящим и окрашен их настроением. Мне нет дела до их настроения, но я должен признаться, что мне нравится этот термин «двойник»: в нем есть таинственность и запрещение, как раз так же, как в древних видящих. Он дает мне чувство темноты, теней. Древние видящие говорили, что двойник всегда приходит облаченным в ветер. В течение многих*

*лет дон Хуан и другие члены его партии стремились довести до меня, что мы можем быть в двух местах одновременно - что мы можем пережить своего рода перцептуальный дуализм...»*

Данные строки свидетельствуют не только о возможности восприятия телом ВТП реальности, но и напрямую указывают на возможность дуализма восприятия, с которым столкнулись и мы на своем опыте.

#### **§44. Сонный паралич – вне тела**

«Не помню точно, в какой момент я окончательно осознался – до встречи женщин или после, но это осознание было недолго. При мысли о полете случился фол, и я вернулся в тело.

Возвращение заняло некоторое время, за которое я успел подумать о возможности провести разделение. Возвращение сопровождалось полностью размытым видением – просто набор неярких панорам и пейзажей.

Вернувшись в тело, я постарался расслабить все мышцы, заметил, что напряжена левая нога и приложил усилия, чтобы ее успокоить. Затем я открыл глаза. Не помню, произвольно или нет... Я видел окно своей комнаты, но весьма странным образом. Изображение двоилось, при этом одна половинка изображения была расплывчатой, что соответствовало состоянию моего зрения, а другая – четкой!

Я снова закрыл глаза для концентрации, так как ощутил надежду, что все получится. Еще сильнее начал расслабляться, так, что у меня приоткрылся рот. И вот – рука освободилась! Здесь началось самое интересное... При закрытых глазах я видел, что физическая рука лежит, но этой рукой я двигаю, свободно, что точно знал по ощущениям. Рука подала мне знак, как надо пробовать выходить из тела – она начало словно всплывать кверху. Я начал наращивать ощущения и постепенно стали отрываться от тела ноги и правая рука. Их тянуло вверх, как воздушные шарики. Долго не отделялось туловище, но и оно впоследствии взмыло вверх. После этого зрение снова превратилось в бесформенный комок восприятия. Не знаю почему, но, не долетев до потолка, я ощутил фол при попытке создать зрение.

Ощутил себя снова в кровати, но вот беда – поднимаю руку, а она остается на месте! Сонный паралич – подумал я и начал выполнять рекомендации к действиям в таких случаях. Я расслабился, и

лежал некоторое время неподвижно. Вот незадача, мое физическое тело лежало на спине, а я психологически хотел повернуться на бок. Но тело не слушалось, однако я заметил, что ощущения движения я сохранил.

Почему же тогда я не догадался, что я был просто вне тела? Ходила мама по коридору, а я все думал, вот зайдет сейчас, увидит мое обездвиженное тело и испугается. Вместо рассуждений лучше бы действовал... Тело мне не мешало, и это тогда было для меня самым обидным, потому что я очень хотел в него вернуться.

Я сильно сосредоточился, постарался уснуть, чтобы проснуться уже в теле. Кажется, мне это удалось. Я резко открыл глаза и к радости ощутил, что тело меня слушается. Посмотрел на часы: 8-59. 9-00 – второй будильник. Тело словно ватное. Отекли конечности и управлялись плохо. В животе странная пустота, в голове гул и какая-то вибрация. Так продолжалось еще минут 10, за которые я встал, выпил воды и написал брату.

По дороге я думал, был ли это сонный паралич, или продолжался опыт вне тела? Во время якобы паралича я мог двигаться, мог и встать, выйти за пределы комнаты, но так этого и не сделал, о чем сейчас очень жалею. Но ничего, практика только впереди... Помню, что слышал, как мама ходила по коридору, и подумал, что это скорее всего был не паралич, а все-таки выход из тела, и был я не в своей комнате, а в каком-то параллельном варианте событий. И тело свое видел... Даже мог прикоснуться и потрогать лицо, только не видел руку, которая это делала, и с грустью наблюдал за лежащей обездвиженной рукой физического тела.

Но все было бы логично, если бы я не увидел, что мама не спит, а умывается в ванной... И она действительно ходила по коридору... Так что вопрос остается пока открытым.

PS. Ощущения не из приятных. Но и мы «не в сказке живем»...

9.12.2010

В §15 было упомянуто о явлении сонного паралича. Мы решили еще раз отдельно выделить эту тему, поскольку она вызывает трудности понимания и излишнюю панику у неопытных практиков внетелесных путешествий и осознанных сновидений.

Запомните, если вы ощущаете сонный паралич, то есть при пробуждении вы не можете пошевелить конечностями, перевернуться на кровати, если ваше дыхание что-то сковывает

– не пугайтесь. Ваше восприятие находится еще не в вашем физическом теле, а в теле ВТП.

### **Практические рекомендации**

При сонном параличе есть два выхода: заснуть и вернуться обратно в сновидение или попытаться выйти из тела. Не пытайтесь двигать то тело, которое лежит на кровати. Оно не сдвинется, поскольку ваш центр восприятия помещен не в него. Вам нужно попытаться вынести его за пределы тела усилием воли. Если этого не получается, повторяйте мысленно действия, как при формировании ментального двойника. Постарайтесь увидеть себя со стороны. В любом случае – контролируйте эмоции и главное - не бойтесь. Подобное состояние хотя бы раз в жизни переживает каждый. Оно через несколько минут проходит само собой. Но это реальный шанс сознательно выйти из тела – не упустите его.

Природа феномена сонного паралича заключается в том, что при возвращении с первого уровня сновидения, наше физическое (реальное) тело по разным причинам оказывается не готово к приему центра восприятия. Тогда происходит его вымещение в область ВТП, где окружающая обстановка такая же, как и в реальности. При этом вы уверены, что проснулись окончательно, но это обманчивое ощущение и является поводом для абсолютно излишней паники.

### **§45. Практика выхода из тела**

Мы не считаем себя спецами в данной области. Есть люди, посвятившие жизнь изучению данного феномена и могут рассказать вам больше о техниках разделения с телом и выходе из него. Кто-то называет эти практики «астральными путешествиями». К тому же не хочется рассказывать больше того, что мы опробовали на «собственной шкуре». Поэтому мы изложим краткие рекомендации по техникам выхода из тела, а за дополнительной информацией вам следует обратиться к соответствующей литературе (например, к книгам М. Радуги).

Известны два способа попадания в соответствующий Мир ВТП: из глубины реального Мира и с первого уровня сновидений. Сразу хотим отметить, что второй способ дается гораздо проще.

Суть его заключается в неполном пробуждении после сна. Обязательным критерием является полностью расслабленное физическое тело в момент пробуждения.

### **Практические рекомендации**

Просыпаясь, не допускайте какого-либо телодвижения. Не открывайте глаз. Нельзя даже слюну сглатывать. Не предпринимайте никаких попыток ощутить состояние тела. Вы всего лишь точка в центре головы, не более того. Расслабьтесь, ощутите, как в теле нарастает ощущение вибрации. Звук окружающего пространства начинает усиливаться, буквально давить на уши. Появляется звон, переходящий в свист. После этого произойдет смена ощущений тела. После привычного ощущения веса своего тела, вам покажется, что сила тяжести перестала на вас действовать. Пройдет приблизительно около минуты, и вы ощутите, как начнет приподниматься нога, рука или верхняя часть туловища. Не противьтесь этому ощущению – у вас действительно поднимается рука или нога. Это нормально. Ожидайте, пока ваше тело само не воспарит над кроватью к потолку, или, если уже начали чувствовать границы «нового» тела – возьмите ситуацию под контроль и перекатитесь на бок, или соскочите с кровати любым иным маневром. Поздравляем авансом, вы окажетесь в другом Мире!

Из реальности попасть в область ВТП сложно. Нужно попытаться совершить «силовое» засыпание (но не до отключения, а до полудремы) и, не пустив свой центр восприятия на первый уровень, направить его в тело ВТП. Мало кому выше изложенное удастся повторить, поэтому мы эту практику не будем настойчиво рекомендовать к исполнению. Хотя, если вы уже опробовали всё и неинтересны уже более простые методы – можете попробовать и ее.

### **§46. Использование звуков для перехода в другой Мир**

«...началось с того, что утром я проводил А\* к первой паре, а сам решил прилечь еще покемарить минуток 40. Было 7-50, на улице темно. Завел будильник на 8-40. Вечером прошлого дня у соседей за стенкой что-то протекало, и часов до 23 что-то ритмично капало, что довольно сильно поначалу раздражало. Сейчас же, когда лег, начал, вернее продолжил думать над статьей. Мысли стали вязкими, и я ощутил, что звуки стали возвращаться. Какие-то ритмичные

постукивания, потрескивания..., но это уже не было похоже на звук, чего-то подтекающего, звук был более живым и объемным.

Я начал ощущать, что по спине пробежал холодок. Захотелось зарыться с головой под одеяло, как в детстве, стал накатывать страх, в принципе, контролируемый. Когда звук усилился, в голове я услышал команду: «нужно войти в звук!». Я сначала не понял, как это сделать, и что это вообще означает. Начал анализировать, что звук рождается в голове, что за пределами его вроде бы и нет вовсе, а есть что-то, что вовсе не является звуком...

В конечном счете, мне удалось «войти в звук». Это странное ощущение, когда то, что было вовне, вдруг стало внутри. То есть я ощутил, что звук распространяется не вокруг меня, а заключен внутри меня, внутри меня раздаются все эти стуки, кляцанья и потрескивания, а снаружи, по сути, ничего и не происходит. Эта мысль позволила мне овладеть звуком, что вызвало какое-то переключение внутри, как будто что-то щелкнуло. И ощущения не были надуманными, а вполне явными, ибо находился я в трезвом уме. Овладев управлением звуком, я его быстро заглушил.

С этого момента началось все самое интересное. В комнату вошла А\*, и я даже не вспомнил, что недавно проводил ее на учебу. Встал, сказал, что придремал. Забыл, что было утро - темно за окном, подумал, что уже вечер и попытался вспомнить, что происходило днем, но безрезультатно. И тут я начал подозревать, что это сон. Но был крайне удивлен, как он мог так неожиданно наступить, ведь казалось я только лег, потом произошла вся эта канитель со звуком и вот сразу же после этого я поднялся... напротив на диван села А\*... и я уже практически убежденный в том, что все происходит в сновидении, говорю ей: «ты ощущаешь, что это сон? ...»

Фрагмент сна, 06.12.2012

Приведенный выше фрагмент - это начало осознанного сна (помните, мы ранее описывали горизонтальное перемещение на лифте, который привез на второй уровень сновидений, где состоялась встреча с интересным персонажем).

Удивительное начало сна позволило разработать еще одну необычную технику, позволяющую осуществить прямое вхождение в сновидение. Ее суть заключается в погружении в центр восприятия.

Для нас всегда был очевиден факт, что для перемещения между телами нужно научиться отделять то самое нечто, что совершает



эти перемещения. Раньше мы назвали это «ядром сознания», в контексте этой книги мы называем это «центром восприятия».

Умение осознать себя ненаходящимся ни в одном из тел, (т.е. вне всех тел) очень важный момент всей практики сновидения. Нужно понять и прочувствовать природу своего восприятия, и всего, что происходит вокруг. Подсказка, что звук – это не внешнее явление, а внутреннее, была определяющей для нас в описанном опыте. Именно осознание того, что все ощущения вызваны не внешним миром, а исходят из одной «точки», привело к высвобождению ядра сознания (то есть, центра восприятия...).

Перечитайте неоднократно приведенный фрагмент из дневника сновидений, пока глубоко не осознаете смысл того, что произошло.

Кстати, характерный «щелчок» в центре головы – это ощущение, которое возникает всякий раз, когда вы в осознанном состоянии покидаете одно тело и переходите в другое. Или как это еще называется – совершаете «прямое вхождение» в сновидение или в какой-либо иной Мир.

#### **§47. Связи между телами**

Анализируя наше собственное восприятие и ощущения, черпаемые из окружающего мира, мы сделали вывод, что между всеми имеющимися у человека телами всегда присутствует некая связь. У кого-то она слабая и незримая, у кого-то, кто более чувствителен, связь довольно явная.

Многие свидетельствуют, что чувствуют «потусторонний мир», у кого-то возникают спонтанные страхи, кто-то общается с духами, призраками, домовыми. И все это людям удастся проделывать, будучи в сознании, пребывая в своем реальном теле.

На собственном опыте мы убедились, что такое и вправду возможно. Можно прямо сейчас обратиться к своему телу сновидения, получить от него спектр ощущений, запросить дополнительную информацию о пространстве, в котором вы находитесь. Аналогичный запрос можно послать в тело ВТП, или тело сновидения второго уровня.

### **Практические рекомендации**

Сядьте, успокойтесь, расслабьте ум и тело. Глубокий вдох, медленный выдох. Закройте глаза и начните думать о вашем теле сновидения. Где оно сейчас? Что оно делает? Что ощущает? Фиксируйте, что меняется в вашем внутреннем состоянии, когда задаетесь такими вопросами и размышляете о своем теле сновидения?

Необходимо понимать, как именно тела общаются друг с другом. Как распознать, что твое другое тело пытается тебе сейчас о чем-то сообщить: как правило, через спонтанные мысли или чувства, интуицию, необъяснимую приязнь или неприязнь к предметам, людям, необъяснимые чувства страха, дезориентации.

Очень простой тест – задавать себе вопросы и слушать свой спонтанный мысленный ответ на любой вопрос. Нужно научиться определять и отличать спонтанные мысли от логических рассуждений, которые за ними следуют, и очень часто противоречат первым.

Вам кажется, что на вас кто-то смотрит, хотя вы один в помещении, или накатывают волны страха, мурашки начинают бегать по спине и другим частям тела – это тоже повод сосредоточить внимание на ощущениях и по возможности даже усилить их, поскольку они – ключ к построению связей с другими телами.

Дело в том, что страх – это стимулятор осознанности. Он искусственно повышает уровень осознанности, чтобы человек смог надолго запомнить (отпечатать в своем опыте) те или иные жизненные моменты. Также он возникает всякий раз, когда в сознание поступают сигналы, либо слишком тихие, либо те, которые не удастся распознать. Другими словами – мы боимся неизвестного и необъяснимого.

Поэтому, чаще всего так и бывает, что ваше тело сновидения что-то ощутило, вы уловили долетающий от него сигнал, но ваш ум не понимает, что это за сигнал и «с чем его едят». В результате он посылает вам тревожный звоночек. Умение обращать внимание на эти тревожные звоночки – и есть ваша тренировка связей между вашими телами.

Что даст эта тренировка? Во-первых, повышенное восприятие и массу дополнительных знаний о мире. Во-вторых – сверхчувствительность. В-третьих – одно из ваших тел, о котором мы поговорим в третьей части – способно уберечь вас от любых невзгод, которые могут случиться с вами в течение дня (в том числе и от случайной смерти). В-четвертых, даже когда вы не спите, ваши тела продолжают существовать в этом мире и получать опыт. Построение прочных связей между телами позволяет объединить опыт тел, сделав из вас сверхчеловека.

### **§48. Звук, доносящийся из другого Мира**

Неоднократный опыт тех, кто следовал нашим рекомендациям, подмечал интересные моменты, связанные с возникновением странных звуков. Те, кто начинал практиковать сновидение, упоминали, что иногда ночью их будят звуки непонятного происхождения.

Наверняка и с вами такое бывало. Лежишь среди ночи и ломаешь голову, какой у этого звука может быть источник, рисуя в воображении картину процесса, способного его издавать. Ночные звуки – это вообще особая тема. Научитесь их слушать – и вы сделаете рывок в своем развитии.

#### **Практические рекомендации**

Учитесь работать со звуками. Самое первое – научитесь внимательно слушать. Для этого нужно переключить внимание со зрительного канала восприятия на звуковой. Закройте глаза. Подобно тому, как мы фокусируем зрительное внимание на тех или иных предметах, мы так же можем фокусировать внимание на звуках. Выделите какой-нибудь звук в своем окружении и начните его «разглядывать ушами». В финале у вас в воображении должна рисоваться картина процесса, который его порождает. Если это получилось – хорошо. Теперь лягте на пол, и вашим занятием на ближайшие 15 минут будет - лежать на спине, не двигаясь, глубоко дышать и слушать окружающие звуки. Задача: услышать те звуки, на которые обычно не обращаете внимание. Слушайте каждый звук в отдельности, потом все вместе, словно пришли в филармонию послушать оркестр. Выделяйте гармонию окружающих звуков, обращайте внимание на те элементы, которые порождают дисгармонию. Перечислите, что это за элементы?

Практикуя глубокое слушание, рано или поздно вы начнете слышать самые удивительные звуки, часть из которых не будут принадлежать этой реальности.

Наибольшая вероятность услышать такие звуки – ночью. Если посреди ночи вас что-то разбудило – прислушайтесь к звукам. Если звук повторился – приступайте к следующей практике.

### **Практические рекомендации**

Выйдите из комнаты, в которой спали, в другую комнату. Желательно, чтобы там не было людей или животных. Сядьте в центр комнаты в полулотосе, приступайте к глубокому прослушиванию окружающего пространства. Разумеется, свет включать запрещено – сидите в полной темноте, желательно, с плотно задернутыми шторами. Если вам станет ни с того ни с сего жутковато – это хорошо. Усиливайте страх сознательно. Побежали по спине мурашки – заставляйте их бегать еще интенсивнее. «Накручивайте» себя, свои страхи до тех пор, пока на теле не появится испарина. По параллели слушайте и анализируйте звуки. Пусть на каждый малейший звук у вас в голове возникает своя ассоциация. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не появится чувство безразличия, то есть, пока не притупится страх, если он вообще появился. После этого возвращайтесь в кровать и наблюдайте за изменением в сновидении. Возможно в эту ночь вам крупно повезет!

## **§49. Создание нового тела**

В процессе изучения Миров, рано или поздно каждый из нас сталкивается с проблемой проявления тела в одном из «новых» Миров. Далеко за примерами ходить не надо.

Распространенная проблема тех, кто хочет начать осваивать внетелесные путешествия заключается в следующем. Практик добивается необходимых ощущений, его охватывают вибрации, легкость в теле. Руки, ноги начинают отрываться от кровати, а затем и все тело начинает парить. Казалось бы – дело в шляпе, а ты – в другом Мире. Но не тут-то было. Кругом темнота, дышать тяжело. Вспоминаешь: «Так у меня же глаза закрыты! Надо их открыть, и сразу станет все ясно...» - человек открывает глаза и его тут же «выбрасывает» в реальность. Другой пример. Человек находится на первом уровне сновидения и хочет попасть на второй уровень. Он создает для себя переход, поднимается по лестнице,

уже дошел до самого верха. Открывает люк (или дверь), за которой – заветный новый Мир! Мгновение, и он оказывается в крошечной темноте, в состоянии полета, словно падение в колодец. Еще мгновение – пробуждение. Многие начинающие практики часто жалуются на попадание в темное пространство, где нет вообще ничего. Кто-то даже не может из него так просто выбраться, зависая подолгу в этом непонятном состоянии. На самом деле, все описанные ситуации – логичные и предсказуемые. Мы уже говорили, что для восприятия Мира требуется соответствующее тело с сопутствующим набором органов чувств. Все эти тела не даются нам при рождении. Мы их создаем сами, развивая свое восприятие. Попадая в новое для себя место на вертикальной карте Миров, даже если на вашем пути повстречался один из нестабильных Миров, - вы неспособны в нем что-либо увидеть, услышать, почувствовать, поскольку у вас еще нет там никакого тела.

### **Практические рекомендации**

Оказавшись в темном пространстве при попытке перемещения между мирами или при опыте с внетелесными путешествиями, прежде всего, успокойтесь. Вообще, спокойствие – залог любой успешной практики. Никогда не надо паниковать. Вы – вечны. С вами ничего не случится. С этими мыслями приступайте к первичному формированию своего тела. Помните: у вас нет глаз, чтобы их открыть. Ваши глаза – мысли. Мысленно начинайте представлять себе свои руки. Проявите ладони, пальцы, все-все в деталях, как при создании якоря осознания во сне. Проявляйте их от кистей до локтей, ощущая при этом, как появляется голова, шея, туловище, и, наконец, ноги. Проявляйте себя последовательно, из полной темноты. Теперь у вас есть тело – пора приступать к проявлению глаз, ушей (до этого вы видели не ими, а своим умом, пусть при этом разницы вы практически не ощутили). Загадайте увидеть вокруг себя любимую комнату, или поляну, футбольный мяч, деревья, скамейку, голубое небо, облака, Солнце. Мир начнет постепенно проявляться, сначала мутно и не очень ярко. Возможно, он сначала даже будет черно-белым. Не обращайтесь на это внимание. Главное – с первыми нотками окружающего пространства у вас начнут появляться глаза. Потом вы начнете слышать звуки – это значит, что у вас появились уши. Создав один раз тело – потом этого уже не потребуется. При перемещении в этот мир вы будете попадать в свое родное «новоиспеченное» тело.

Изначально в новом Мире от вас проявляется лишь что-то, отдаленно напоминающее шаровую молнию – сгусток плазмы (кто знает, может в реальном мире шаровые молнии – это далеко забравшиеся существа из других миров?). Оформление этого сгустка во вполне привычное тело выполняется вами при помощи сначала мысленных усилий, а затем уже и усилий матричного тела – воплотителя ваших идей. Но все начинается с мысли – запомните это.

Возможно, создание тела по описанной выше методике может занять у вас не одну и даже не две попытки. За один раз, возможно, успеете создать только свои руки. Зато в следующий раз в «темноте» вы уже будете иметь систему отсчета. Чем больше тел вы создадите – тем вам будет лучше. Всегда... Даже когда придет время покинуть реальный Мир – у вас будет выбор, куда податься. А это важно, поверьте.

## §50. Похищение НЛО

Закрывая тему о многообразии наших тел, мы не можем не высказать некоторые мысли относительно распространенного феномена – похищения людей НЛО. Существуют десятки тысяч сообщений, в которых люди «жаловались» на то, что их похищали инопланетяне, производили над ними какие-то опыты, после чего им стирали память, а они просыпались у себя в постели. У некоторых даже оставались шрамы после якобы проведенных над ними хирургических операций.



Рисунок 17. Иллюстрация похищения инопланетянами

Можно ли верить подобным сообщениям людей? Конечно, можно и даже нужно. Войдите в чужое положение – вас что-то встревожило, но вам никто не верит, приятно будет? Когда нет понимания, поддержки, объяснения действительно пережитому опыту? М. Радуга в статье «Эволюция Сознания» писал:

*«В этой статье я не говорю о том, есть ли внеземные цивилизации или нет, но хочу отметить, что большая часть свидетельств похищения людей НЛО - такая же неверная интерпретация спонтанного внетелесного состояния, как и в Библии. Новые времена, новые боги... Я уверен, что другие цивилизации есть, но вряд ли они так часто наведываются в квартиры, как это можно подумать, читая тысячи «свидетельств» ...»*

Он объяснил большинство случаев похищения неправильной интерпретацией опыта внетелесных путешествий. Сами посудите: человек сначала обездвиживается (сонный паралич), потом его тело легчает до веса утиного перышка, поднимается над кроватью. Вокруг множество спецэффектов, в том числе и световых. Его куда-то подхватывает, несет... Какие первые мысли? Конечно же – похищение инопланетянами! А дальше наступает беспамятство, переходящее в кошмарные сны. Реальность ощущений настолько правдоподобная, что у человека не остается даже сомнений, что все с ним происходило на самом деле.

Мы согласимся с М. Радугой – не стоит списывать все на инопланетян, лучше заняться практикой и познанием собственных возможностей в этом Мире. Что же касается НЛО – тема до конца не закрыта. Мы коснемся этого вопроса в третьей части этой книги.



Сальвадор Дали  
Мед слаще крови

## Глава 5. Защита от опасностей в снах

### §51. Демонстрация силы

Главный враг в сновидении – вы сами. За счет существования желаний, вами легко манипулируют в снах на любом уровне. Тем не менее, один из путей преодоления этой проблемы – знать, во что трансформируются ваши желания в сновидении. Любому желанию соответствует свой Страж. Внутренний барьер, который выстраиваете вы сами на пути к желанию, на разных уровнях и при разных обстоятельствах воплощается по-разному. Нужно уметь его преодолевать. Как именно? Мы вас научим.



На самом деле, описание этой темы нам доставляет особое удовольствие. Потому что столкновение с опасностями в сновидении – это самое интересное и увлекательное приключение в жизни. Ничего подобного где-либо вам пережить не удастся. И сколько бы мы вам не рекомендовали избегать опасностей, вести «правильный образ жизни» во сне – вы все равно не слушаете, и обязательно желания возьмут вверх. Поэтому мы обучим вас приемам «боевой магии» в сновидении. Просто для того, чтобы вы прошли тот же путь, что и мы.

Борьба с опасностями в сновидении коренным образом вас изменит. Преодолевая барьеры, вы будете меняться изнутри. С каждым преодолением очередного Стража внутри вас будут рождаться новые энергии. Это путь вашей духовной эволюции.

## **§52. Борьба со спрайтами**

Первая трудность, с которой сталкиваются сновидцы при осознании себя во сне на первом уровне – это чрезвычайная агрессия со стороны спрайтов. Если вы повели себя неправильно по отношению к гармонии потоков в вашей локации, спрайты это чувствуют. Их первостепенная задача – усыпить вас, втянув в сюжет. Но если вы первым делом дадите спрайтам понять, что сюжет вас не интересует, они начнут проявлять нескрываемую агрессию: за вами кто-то начинает гнаться; нападать с ножом; пытаться запугать и напугать; даже применять насилие. Бывает, что толпа спрайтов просто смотрит на тебя так пронзительно и жутко, как свора «зомби», жаждущих твоей плоти. У разных сновидцев сценарий агрессии может быть разный – все зависит от ваших внутренних представлений об агрессии. Чего вы боитесь в реальности – то и произойдет.

В любом случае, даже если вы по жизни не допускаете применение насилия, вам будет необходимо выполнять поставленное задание, и нужно быть готовым, что вам будут препятствовать его делать.

Что делать, если вы столкнулись с проблемой агрессивных спрайтов? Есть два пути: силовой и хитрый. Силовой метод заключается в применении грубой силы. Запомните – вы сильнее любого, кто повстречается вам на пути. Даже, если вы

в жизни не поднимали ничего тяжелее компьютерной мыши, и у вас нет «банок» на руках, то в сновидении в любом силовом противостоянии вы можете физически побороть противника, поскольку физическая сила – в силе духа, напористости намерения и умении «выпустить зверя», который есть в каждом из нас.

«... Девушка еще раз взглянула на меня. Вид у нее был обреченный. Она сказала, что он уничтожит нас обоих. Потом подошла к кодовому замку, набрала комбинацию и дверь открылась. Мы вошли внутрь, миновали коридор и три закрытых двери в нем. В конце коридора была дверь, мы вошли внутрь.

Комната была небольшой, почти пустой. У правой стены стояла кушетка, а в самом правом углу кровать и я рядом с ней. В кровати лежала трехлетняя девочка. Я обомлел. Девушка бросилась к ней, обняла, осмотрела и расцеловала в щеки. Я прошел вглубь комнаты и расположился на кушетке. Я был в растерянности. Что делать дальше? Девушка стала что-то рассказывать о ребенке, но я уже не слушал.

На пороге стоял высокий, выше меня на пол головы, худощавый и сильно сутулый человек. Я запомнил длинные тонкие пальцы, маленькую голову с усами и очки. В руках он держал какую-то металлическую тарелку, диаметром сантиметров 40. Позади него стояла женщина, вид которой явно выдавал ее союзные намерения по отношению к данному типу. Взгляд ее был зловещим, но безучастным.

Я понял, что он и есть хозяин. Был он спокоен. С этим спокойствием хозяин обратился к девушке и пригрозил, что та будет наказана. Девушка прикрыла руками лицо, заплакала. Затем хозяин пронзил взглядом меня и решительно двинулся в моем направлении.

Тарелку он перехватил в левую руку. Девушка закричала, стала просить, чтобы он не делал этого. Я подумал, что он хочет сделать со мной что-то нехорошее. Но мне ни капли не было страшно. Я напряжился в ожидании подходящего момента. Он приблизился ко мне почти вплотную и стал надвигать на меня эту странную тарелку. Правой рукой я перехватил в районе запястья его надвигающуюся руку с тарелкой, рука оказалось худощаво-костлявой и холодной.

Он был ошарашен таким развитием событий. Спустя мгновение я поймал своей левой, выброшенный в область моей головы кулак его правой руки. В таком положении мы и застыли, я сидел на кушетке и сдерживал его напор, который все возрастал. Он начал безмолвно отвоевывать сантиметр за сантиметром.

В голове моей была абсолютная тишина, сквозь которую мелькнула мысль - что будет, если я проиграю. Оценив ставки, понял, что сам изъявил желание и готовность выступить на защиту. На чаше весов были затраченные силы на уход от погони, да и удержание самого сна, который дважды пытался меня выбросить. Тем не менее, я собрал волю в кулак и пошел в наступление.

Отыграв проигранные сантиметры, я затем сам выиграл несколько. Это позволило мне привстать с кушетки, а потом целиком выпрямить ноги. Я лишь увеличивал напор, смотря хозяину прямо в глаза. Сначала в них не ничего отражалось, а затем постепенно стал проскальзывать страх. Наконец, я полностью овладел инициативой, теперь уже я нависал над ним, поставив на колени. Однако понимал, одна малейшая моя оплошность, и все снова может поменяться.

Я бросил взгляд в дверной проем – женщины-союзницы там не было. Обернулся на девушку, которая с круглыми глазами смотрела на происходящее. Сказал ей, что она свободна. Посмотрел на маленькую девочку, и ей сказал то же самое. Враг обмяк. Я сделал два шага в направление двери, и картина дома стала растворяться. Когда она полностью растворилась, я проснулся... На первом уровне. Что было там - уже особо не помню. Утром помнил все замечательно, во всех деталях и подробностях...»

11.07.2011

Запомните такой факт. Если вы осознались – то вы в одиночестве. Спрайты в обличие близких – вам не союзники. Их задача, используя вашу к ним (родным) жалость, отнять любыми способами как можно больше энергии осознания.

В свое время мы поступали с такими спрайтами одинаково: прижимали их к земле. Данный прием позволяет выкинуть спрайта из локации. Вы всегда сильнее, поэтому любого спрайта можно буквально вдавить в пол или в асфальт, согнув в три погибели. По параллели вы будете наблюдать множественную трансформацию спрайта в абстрактные образы. Самое главное – не потерять при этом контроль над локацией, иначе отправитесь за ним следом.

Силовой метод не всегда подходит, например, если у вас мало энергии, или спрайтов слишком много. Со временем мы поняли, что альтернативный «хитрый способ» срабатывает гораздо проще. Метод заключается в сбивании спрайтов с толку глупыми

убеждениями. Например, на вас нападает «шайка» спрайтов. Вы понимаете, что «сейчас будут бить». Что делать? Начните громко смеяться, показывая на них пальцем, выкрикивая: «Смотрите! У вас пропали руки!». После этого руки у спрайтов действительно пропадут, и они будут сбиты толку этой проблемой. А у вас появится время выйти из ситуации «сухими из воды».

### **§53. Стражи первого уровня**

Страж – это барьер на пути обретения желаемого. В тоже время это - индикатор вашей готовности совершить какое-либо действие. Впервые мы столкнулись со стражами при попытке пересечь переход на второй уровень сновидения.

У некоторых из нас страж, охраняющий переход имел одинаковый образ: карлик с короткими руками и ногами, меж тем весьма агрессивный, когда дело доходит до драки (не стоит его недооценивать, он и в правду силен).

Смысл данного стража заключается в провоцировании выплеска агрессии с вашей стороны. Если вы – случайный прохожий или сновидец, не читавший этой книги, то, выплеснув энергию через агрессию, пробудитесь. Если же ваш потенциал агрессии превышает пороговую величину – вы сможете пройти дальше. Но не потому, что вы победили стража, а потому, что вы опасны, и вас лучше пропустить на второй уровень, где вас поджидает следующий страж, гораздо серьезнее первого.

Также можно встретить стражей на краях локаций, в местах «разломов», через которые можно проникнуть в соседние локации (разумеется, несанкционированно). Эти стражи будут «брать вас на испуг». Неконтролируемое чувство страха заставит вас быстро расплескать осознанность.

Но мы, все же, откроем вам маленький секрет преодоления стражей. Они – зеркало ваших желаний. И, зачастую, ситуация выглядит, как в популярной в сегодняшние дни шутке в сети:

*«Скачет Илья Муромец по пустыне, устал, силы на исходе, видит вдали оазис, воду и еду, и там же Змей Горыныч. Илья Муромец достал свой меч и в бой со Змем Горынычем. Бьется день и ночь с ним в жестоком бою. На третий день противостояния Змей Горыныч взмолился и*

*спрашивает у Богатыря: «Да что ж тебе надо-то от меня??». – «Пить я хочу» - отвечает Илья. «Да пей, чего ж ты ко мне-то пристал!?!»*

Задумайтесь над этим, и вы пройдете любого стража без боя.

## **§54. Стражи второго уровня**

Вот вы по каким-либо причинам оказались на втором уровне - здесь вас поджидает новое испытание. Во-первых, вы уже не будете, как на первом уровне, испытывать желания кому-нибудь противостоять. Да и провоцировать вас никто не станет (за редким исключением). Вся ваша агрессия и жажда демонстрации своего могущества заменяется другим желанием – сексуальным влечением. И, поверьте, здесь сразу найдется, кому унять возникший внутри огонь страсти. Мы их называем «Нимфами». Неотразимой красоты и привлекательности существа противоположного пола в человеческом облики, которые с радостью воплотят все ваши сексуальные фантазии. Поддались искушению – из вас выпьют энергию осознания до последней капли. После чего вы еще долго не сможете осознаваться во сне...

Данный прием – один из тех, что применяются к непоседливым элементам, вечно ищущим приключений в мирах сновидений.

«...В большое здание съезжались гости. Приехали и мы с любимой на машине, припарковались у здания среди ряда других машин - дорогих и не очень. Мы вышли, проследовали в здание, миновав вестибюль, в котором была масса гостей, поднялись по лестнице в зал. В зале мы нашли свои места - достаточно близко к сцене. Удивительно, но мероприятие это было весьма необычным - свадьба моего близкого друга Д\*.

Интерес к ситуации только возрастал, я никогда не видел своего друга таким мужественным, повзрослевшим, открытым и немного самоуверенным. На вид он был явно старше, чем я его знаю. Он произносил речь, стоя перед своей невестой, лицо которой было симпатично, но мне абсолютно не знакомо. В своей речи он рассказывал о своем прошлом, то есть о настоящем, если говорить о моем друге, которого я знаю сейчас. Судя по его рассказам, его жизнь круто изменилось, и сейчас он ездит на дорогом внедорожнике и устраивает такую роскошную свадьбу.

Мне очень плохо было видно из зала, и я решил облететь зал (неосознанно), с другой стороны. С этого ракурса я видел себя, сидящего в зале рядом с любимой, и весь зал, и жениха с невестой с того плана, который был мне удобен. Еще раз, запечатлев их лица в памяти, я вернулся в тело. Мне стало очень печально. Не знаю почему. Внимание любимой было полностью направлено на сцену, я почувствовал невообразимое одиночество, пустоту. Я встал с места, прошел к лестнице и поднялся на один из последних рядов зала, сев с краю на свободное место. Некоторое время провел там в беспмятстве. Вдруг ко мне подходит маленькая девочка и зовет идти за ней. Я не успел спросить ее с какой целью, она юркнула в сторону с неувимой быстротой. Я побежал за ней вон из зала, по коридору, потом в какое-то помещение. В нем я увидел ее. На мгновение она приостановилась, сделала жест следовать за ней и вошла в дверь, но дверь почему-то закрыла за собой.

В этот момент я осознался. Ситуация меня буквально выдернула из сюжета сна, даровав осознанность и настороженность к происходящему. Что-то мне подсказывало, что девочка эта - не такая как все. У меня появилось четкое убеждение, что девочка – «неорганик» и ничего хорошего за дверью меня не ожидает. С одной стороны, думал я, она помогла мне осознаться, а с другой - явно хочет заманить в ловушку.

Я набрался мужества, силы, внимания сновидения и последовал к двери, открыл ее и был сбит с толку. Передо мной была комната. Прежде всего, заинтересовала форма этой комнаты - правая стенка относительно меня уходила куда-то глубоко в темноту и не освещалась, словно и конца у нее не было. В освещаемой части комнаты, мебель и предметы были вверх дном. Из освещения - одна лампа накаливания, свисающая на проводе, поскрипывая и покачиваясь.

Холодок пробежал у меня по спине. В комнате была женщина. Неотразимая по красоте и формам, одежда на ней была разодрана, под стать окружающей обстановке в комнате. Она звала меня, полыхая пламенем желания и страсти. Дверь за мной закрылась, словно не оставляя мне выбора. Женщина притягивала к себе как магнит, и я неосознанно сделал небольшой шаг вперед. Но чем ближе к ней - тем жутче страх, который стал меня буквально разрывать на части.

Я знал, что если я окажусь в объятиях этой женщины - я погиб. Притяжение все усиливалось. Не знаю, что во мне сработало, какой механизм, но я издал громкий и призывный крик силы, развернулся и, со всей силы ногой выбив дверь, со всех ног бросился оттуда в

комнату с окнами на улицу. Женщина издала протяжный вопль, и как мне показалось, устремилась за мной. Я не оборачивался. Обернувшись - умру, подумал я. Решительным броском через окно я с 10 метровой высоты вылетел на улицу, приземлившись на руки и одно колено. Оказавшись в безопасности, я ощутил легкость, уверенность и комфорт. Машин во дворе не было ни одной. Оказалось, мероприятие уже закончилось, выходит в гостях у той женщины я пробыл долгое время.

Я пошел пешком, на улице было темно. Так как машины на дворе не оказалось, я решил избрать пеший переход. Оглянувшись в отдалении на здание, из которого вышел - большое, трехэтажное, из красного кирпича. До этого оно выглядело гораздо пригляднее. Позади здания был высокий забор, а за ним - мгла. По освещенности и забору я понял, что это граница, а комната с кошмарным существом в ней - ворота через рубеж. Как через них пройти - я пока не знаю, но знаю точно, что это не последняя моя встреча с этим существом...»

21.01.2011

На примере данного сновидения вы можете понять, как бороться с этим стражем – бежать со всех ног, пока не поздно. В противном случае может случиться следующее. Из дневника сновидений одного из нас:

«Осознал в родительской квартире, в своей комнате. Было устойчиво, очень реалистично. Возможно второй уровень (потом было ложное просыпание). Вспомнил задание. Брожу, квартиру осматриваю (сильно отличалась от настоящей). Пришла девушка, решил попробовать следовать по сюжету. По среди полового акта у неё начало мелькать лицо. А потом и остальные части тела. В итоге передо мной была густая тьма, еле сдерживающая человеческую форму тела. Мелькали так же и другие лица. Подумал, что нужно помочь ей принять конкретную форму. Стал звать её по имени человека, в чьём обличье она изначально была. Немножко получалось. Потом помню, что тьма вцепилась правой мне в горло, и держит на кровати. Я уже в панике выкрикиваю имя. Потом оно сказала грубым, внеземным голосом, что его не так зовут. И я проснулся от своих криков. А на работе знакомый сновидящий, которому я описал этот случай, поведал мне, что я опять сплю, после чего я моментально проснулся».

17.10.2014

Нимфы – жуткие создания. Лучше с ними не иметь дела. А чтобы с ними дела не иметь – учитесь контролировать свои

сексуальные желания и потребности в сексе. Это поможет вам избежать дополнительных проблем в сновидении и продлить ваше пребывание на втором уровне.



Рисунок 18. Иллюстрация к теме о «Нимфах»,  
художник Boris Vallejo

### §55. Желания и намерения

Мы скажем по секрету: реальность и сновидение разделили из-за глубоко противоречивых желаний человека. Раньше этого разделения не существовало.

Мы выделяем шесть типов желаний:

**Трансформация.** Этот тип содержит в себе группу желаний, связанных с самоутверждением, демонстрацией силы, потребностью быть первым, жадой изменений, разрушений,



перестройки и т.д. Это наша сущность на первом уровне сновидений. На исполнение этих желаний нам дается кусочек осознанности. Поэтому на первом уровне сновидения мы ведем себя довольно агрессивно. Умение подавить в себе эти настроения – это гарант вашего попадания на второй уровень, потому что система первого уровня может вас «доить» лишь на вышеперечисленных эмоциях.

**Творение.** Сюда входит группа желаний, связанных с потребностью в самовыражении, сексуальности, в продлении рода, созданию чего-либо своими энергиями и т.д. Фактически, здесь сосредоточено все, что Зигмунд Фрейд вкладывает в понятие «сублимации». В соответствии с концепциями своей теории, он описывал сублимацию как отклонение энергии биологических, в первую очередь сексуальных влечений от их прямой цели и перенаправление её к социально приемлемым целям. Если вам это удастся – для вас откроются врата на третий уровень сновидений.

Кроме перечисленных, мы также выделяем группы желаний, связанных с Хаосом, Гармонией, Управлением и Порядком. Однако данные группы желаний выходят за рамки темы данной книги и в сновидении вам не пригодятся.

Учитесь контролировать желания, связанные с Трансформацией и Творением. Этого будет достаточно, чтобы превратиться в талантливого сновидца.

## **§56. Приемы Сталкера**

Стражи первого и второго уровней – это препятствия, которые возводите вы сами. Хотя, в случае со стражем второго уровня мы уже встречаемся с довольно жуткими созданием непонятной нам природы. Знания, как справляться со стражами, еще не гарантируют вам 100% безопасность и достижение поставленных целей. В сновидении вы можете встретить отнюдь непростые «элементы», например, таких же талантливых сновидцев, с кем у вас могут пересечься интересы. Или ваши действия не понравятся другим обитателям миров, «мертвым душам» и т.д. То есть, «стражами» список врагов не заканчивается, а лишь начинается.

«...Рядом появилась фигура. Станный человек, не то он, не то она, не то оно. У меня эта фигура не вызвала страха, да и вел себя этот человек не сказать, чтобы агрессивно. Однако он был переполнен какого-то пренебрежения ко мне, и рядом с ним мне стало неловко и не по себе.

Энтузиазм мой стал угасать с каждой секундой, воинственность тоже куда-то стала улетучиваться. Я почувствовал, что меня безбожно опустошают. Что-то во мне сработало, я взмахнул рукой, вычерчивая символ «ДАР У РАД», махнул на прощание, и решил ретироваться, сменив вектор гравитации, и буквально упал в стену, к которой стоял спиной, аккуратно в противоположную сторону от этого странного субъекта.

Велико ж было мое разочарование, когда после недолгого перемещения я оказался в той же комнате. Человек никуда не делся, только принял более конкретный образ пожилой женщины, которую я никогда не видел. Вид у нее был суровый и преисполнен силой, уверенностью, но в то же время каким-то едким пренебрежением ко мне, осуждением что ли. Немного злобы тоже было. Она не предпринимала никаких действий, только смотрела на меня постоянно и вела себя как хозяйка в моем доме. Я попробовал совершить фолл (выброс в реальность), но у меня ничего не вышло. Я оказался в западне, и все, что мне пришлось в голову - стоять в боевой стойке в ожидании, что будет дальше. Так я и простоял, не поворачиваясь к этой женщине спиной. Ощущение оттока силы прошло, напротив, сила стала пребывать. Некоторое время я там пробыл, потом меня разбудил папин уход на работу. Проснулся резко, словно с потолка упал.»

10.13.2011

Иногда мы можем столкнуться с ситуацией, когда привычные методы, как в вышеописанном случае не помогают. Признаться, вспоминая его, до сих пор наполняешься уважением к этому человеку во сне (пожилой женщине). Она появилась после того, как действующее лицо данного сновидения в очередной раз проявило акт грубой силы по отношению к спрайту, с целью присмирить оного. И теперь мы понимаем ее чувства по отношению к «дурачку», подающему надежды будущего Сталкера Сновидений. Этот опыт многому нас научил. Возможно, и вам он тоже пригодится.

Для разрешения нестандартных ситуаций Сталкеру требуются особые приемы. Если вы попадете в похожую ситуацию, вам пригодятся такие техники, как невидимость, боевая магия, экстренные перемещения и даже полет. Однако будьте готовы, что ваш противник может знать не меньше вашего.

### **§57. Техника невидимки**

Этой технике нас обучили наши Наставники в сновидении. Если хотите, чтобы окружающие перестали вас замечать, «сотрите» себя из пространства восприятия, поблекнете. Для этого мысленно вынесите центр восприятия вверх и назад, приблизительно на 1 метр под углом 45 градусов, отсчитывая от макушки. С этого ракурса тоже мысленно рассмотрите себя. Потом вычеркните себя из пространства, просто представьте, что вы исчезли. Если вам нужно пройти мимо охраны незамеченным – начните движение, не меняя положения точки восприятия и мысленного удержания пустого места там, где должно быть ваше тело. Вас не заметят. Проверено – работает.

#### **Практические рекомендации**

Техника невидимки работает и в реальности. Может, вы не сумеете проникнуть мимо охранника, но сделать себя максимально незаметным для окружающих – вполне можете. На вас просто не будут обращать внимание, а может и не заметят, даже если будут смотреть в упор. Один наш знакомый сообщил о положительном опыте применения данной методики в реальности. Может у вас тоже получится?

### **§58. Выявить обман**

Иногда возникает необходимость удостовериться, что перед тобой действительно тот, кто нужен, а не спрайт в обличи близкого тебе человека, друга или напарника. Если привязанность к человеку, внешность которого принял один из спрайтов, велика и вы не можете не обращать на него внимания, проведите несколько тестов, позволяющих убедиться в том, что перед вами кто-то иной.

Самое первое и верное средство – это посмотреть пристально спрайту в глаза. Помните, с детства нас учили не смотреть собакам в глаза, и мы подсознательно избегаем долгого и пристального контакта с ними даже будучи взрослыми. Со спрайтами примерно такое же ощущение. И вот, настал момент – смотрите в глаза долго и пристально. Если увидите, что спрайт начал испытывать метаморфозы – значит, вы выявили подмену. Реальный человек под вашим взглядом осознается во сне, поскольку через глаза передается немалая доля осознания.

Если спрайт выдерживает эту проверку (на втором уровне такое бывает), то есть еще способен наверняка определить природу стоящей перед вами сущности. Подведите спрайта к большому зеркалу, где вы сможете разглядеть вас обоих. Тот ли человек отражается в зеркале, что стоит перед вами? В большинстве случаев отражение будет показывать совсем другую сущность или нечто, человека не напоминающее. Возможно, вы и себя не узнаете, взглядевшись пристальнее – вы же в сновидении...

## **§59. Столкновения с Летунами и Ассасинами**

Последствием попытки сновидцев посягнуть на целостность алгоритма матрицы сновидений может стать встреча с Летунами – сущностями неизвестной нам природы, питающихся осознанностью обитателей Миров. Здесь уже может быть не до игр, ни вам, ни системе, которая вас снабжает. Это своего рода вампиры, которых лучше не встречать на своем пути.

« - Спал я сегодня хорошо. И довольно интересно. Было целых три осознанных сновидения. Мне удалось «пропилить» границу программы сновидения...

- Как это? :)

- На ранних стадиях изучения сновидений я любил доходить до края программы... как правило там всегда встречалась кирпичная стена. Сейчас же эта стена была из фанеры...

- И ты ее таранил головой? :)

- Нет, я взял ножичек, проткнул ее и вырезал окошечко, которое дерзко выбил ногой... заглянул в окошечко и увидел бездонную шахту...

- А там?

- В комнате было что-то похожее на лампадку... В общем, переносной светильник... мне захотелось его бросить в шахту, потому что прыгать туда сам я как-то побоялся... И что ты думаешь?

- Думаю, что лампадка исчезла в дали :)

- Светильник довольно долго падал в шахту, а потом, где-то на большой глубине я увидел что-то напоминающее «этажи». И на них мостились какие-то существа, похожие на летучих мышей, только тела побольше... Ну, светильник то они заметили, и тут на меня нахлынуло такое чувство страха... ибо огромная масса летучих тварей взвилась вверх в моем направлении... Я такого деру оттуда дал, что даже потерял осознание... Но это еще не самое удивительное. В следующем осознанном сне я вернулся к этому месту, но уже с группой приятелей... Я рассказал им про шахту, и она, кстати, осталась на прежнем месте. Но стоило им приблизиться к дырке, которую я проделал в предыдущем сне, как эти твари оттуда повалили и буквально у меня на глазах, сожрали всех присутствующих. Меня не тронули, потому что я был каким-то бестелесным наблюдателем...

- Твари говоришь, похожие на летучих мышей, но больше их... поздравляю, тебе удалось узреть «Летунов» в истинном их виде...

Фрагмент переписки, 02.03.2012

Чего только не встретишь в сновидении: и стражи, и сущности какие-то, и «летуны». И вы думаете, этим список ограничивается? Нам довелось повстречать на своем пути еще и тех, кого мы прозвали «ассасины». Разумеется, они не носили одежды восточных профессиональных убийц, но по искусству убивать, им трудно найти равных. Мы были свидетелями, как один из таких ассасинов напал на «безоружных», но полуосознанных спрайтов. Хотим сказать вам сразу – тягаться силами с этим существом не было никакого желания. Наше геройство ограничилось тем, что удалось вывести через созданный портал часть спрайтов, чтобы их не постигла печальная участь. Что самое удивительное этого персонажа абсолютно в том же облики мы видели на протяжении нескольких снов. Своего рода слежка позволила выяснить его принадлежность к некой внутренней «агентурной сети», существующей наряду со стандартными средствами защиты программы.

Теоретически, что может сделать такое существо или, к примеру, стайка летунов? В лучшем случае – лишить вас осознания на долгое время. В худшем – лишить вас тела сновидения.

### **§60. Техники «правильного» полета**

Настало время поговорить о полете в сновидении. Иногда именно ощущение полета заставляет людей осознать, что они спят. Мы учим людей избегать этого состояния, и нам задают закономерный вопрос: «Почему?».

Полет, как и любое действие в сновидении, «расходует» наши силы и нашу осознанность. Энергопотребление столь притягательного (в реальности) процесса не позволяет пользоваться им ради удовольствия в сновидениях. К сожалению, большинство сновидцев полеты во снах именно для этой цели и реализуют. Полет ради полета – это неграмотная и бесполезная трата своих сил. Потом те же люди удивляются, почему у них подолгу не случается сновидений. Догадываетесь, отчего?

В большинстве случаев техника непосредственно полета, как признаются сами сновидцы, произвольная. Кто-то не может летать без размахивания руками вместо крыльев, кто-то летает как воздушный шарик, ведомый лишь порывами ветра.

Запомните, летать нужно продуманно и четко, без лишних движений и всегда контролируемо. Мы используем полет в сновидении только тогда, когда это *действительно* необходимо и без этого не обойтись. Например, когда нужно откуда-то побыстрее убраться... Однажды этот навык пригодился, чтобы попытаться догнать другого осознанного сновидца, совершившего кражу нужной нам вещи. «Помогло?» - спросите вы. Нет, враг оказался ловчее...

На спрайтов полет оказывает неизгладимое впечатление, что подрывает устойчивость всей локации, зачастую являясь основной причиной быстрого разрушения сновидения.

Чтобы этого не произошло, избегайте внимания к себе во время полета, а весь полет сведите к минимуму, заменив его на «высокие прыжки». Если же вам все-таки нужно куда-то слетать, то старайтесь делать это правильным образом.

Центр любого ощущения – это точка, как правило, отстоящая

на толщину 1-2 пальцев вверх от пупка. Положение этой точки мы называем «Центром Воли». Максимально разведите большой и указательный пальцы на правой руке, это расстояние называется «пядь». Все расстояния на теле меряются только пядями. Найдите Центр Воли просто: установите большой палец правой руки во впадину под мечевидным отростком грудной клетки, как раз там, где солнечное сплетение, тогда отведенный максимально в сторону указательный палец (направленный вниз) «укажет» на искомую точку. Чтобы палец не угодил в пупок, а лег над ним – требуется распрямить спину.

### **Практические рекомендации**

Для формирования (и воплощения в жизнь) ощущения полета, требуется установить связь между Центром Воли и Центром Гармонии. Для чего необходимо мысленно создать ощущение в Центре Воли, внутри сходное тому, когда «порхают бабочки», а на поверхности спины – «бегают мурашки». Далее, продвигайте внутри себя последние ощущения вверх вдоль (как бы внутренней поверхности) спины до уровня солнечного сплетения (Центра Гармонии). Именно такое «чувство» возникает тогда, когда мы взлетаем в сновидении. И именно его нужно сознательно «воспроизводить» при необходимости полета.

Любой полет начинается с формирования правильных ощущений в районе спины. Но без четкого намерения полета, причем не просто взлететь, а добраться до конкретного места, у вас ничего не получится. Представьте, что вам нужно перепрыгнуть с одной крыши дома на соседнюю. Перед тем, как это сделать, вы вспомните курс физики и все, что касается баллистики, законов Ньютона, силы тяжести и т.д. То есть, вы продумываете свой прыжок заранее. То же самое должно происходить и при полете, он должен быть осмысленным и функционально направленным. В таком случае расход энергии будет минимальным, а результат – достигнутым. И не переживайте, даже при непродолжительном полете вы испытаете радость и абсолютную свободу!

### **§61. Техники преодоления препятствий**

Нередко могут пригодиться и навыки преодоления препятствий. Например, вам требуется проникнуть в здание, а

двери заперты. Или вам вдруг понадобится пройти сквозь стену, зеркало или окно, не разбудив соседей.

И вновь необходимо помнить, что любое действие имеет свою «цену» в энергетическом эквиваленте.

### **Практические рекомендации**

Для формирования ощущения прохождения сквозь стены, необходимо поднять ощущение из Центра Воли в Центр Веды (Свободы, Любви), находящийся на уровне яременной впадины в основании шеи. Ощущение нужно поднимать вверх непрерывно и без задержек, не обрывая его в процессе действия. Когда ощущение сформировано – смело прикасайтесь к холодной стене. Тогда вы ощутите легкую вибрацию в руке. Надавите сильнее, ощутите, как спина сопротивляется. Усиьте ощущение, возникающее у вас на поверхности стены, и надавите еще сильнее. Ощутите, как стена поддается, словно неохотно впуская вашу руку внутрь себя. В этот момент, несмотря на кажущуюся монолитность и непоколебимость, стена покажется вязкой жидкостью. Рассмотрите, как ваша рука погружается в стену, что при этом происходит на границе раздела. Зафиксируйте все ощущения на бумаге.

Если у вас не получается начать практику на стене, попрактикуйтесь на стекле. В сновидении стекло легко поддается прохождению, потому что психологически не кажется вам преградой. Хотя в сновидении между стеной и стеклом нет никакой разницы с точки зрения прохождения сквозь них. Так же легко входить в зеркало – попробуйте – убедитесь сами.

### **§62. Техники силового пробуждения**

С детства, когда снятся кошмары, мы силимся поскорее проснуться. Как правило, жмуримся, плотно смыкаем глаза, да так, что искорки появляются, словно бы пытаемся сжаться в точку. Еще раз напомним, если во сне складывается кошмарная ситуация, не спешите из нее поскорее выбраться, убежав. Лучше осознайте себя спящим, измените сюжет «в вашу пользу» и займитесь выполнением заданий. При этом, во-первых, избавьтесь от страхов и кошмаров, во-вторых, обретете очередной опыт плодотворного сновидения, в-третьих, зарядитесь энергией, вместо плохого самочувствия их-за кошмара.



Но все же бывают случаи, когда лучше во сне капитулировать и побыстрее удалиться, причем не важно куда. Чтобы покинуть зону боевых действий просыпаться не обязательно, можно просто переместиться в другой Мир. Хотя бывает и такое, что проснуться известными способами вообще не удастся – жмуришься, жмуришься, а ничего не выходит...

В общем, если для перемещения у вас нет ни времени, ни возможности искать точку перехода, вы всегда можете экстренно покинуть место пребывания. Для этого вам необходимо просто «нырнуть» в пол. Со стороны это должно выглядеть так, как если бы вы с вышки прыгали в воду вниз головой, выставив вперед руки и сложив ладони лодочкой. Не бойтесь, вы не ударитесь, а попадете в «темное пространство». Там вы уже знаете, что делать – либо ждать и возвращаться в реальность, либо «рисуете» руки и собираете вокруг себя любое пространство. Еще один способ ретироваться – прыгнуть в зеркало, заранее загадав место, куда вы хотите перенестись.

Иногда для перемещения на второй уровень подходит «топорный» и весьма энергоемкий метод – полет вертикально вверх через потолок. Двигайтесь вверх до тех пор, пока не упретесь головой в канализационный люк, за которым будет выход в город на втором уровне. Разумеется, успех возможен только при достатке энергии.

### **§63. Техники защитного телекинеза**

В свое время в сновидении мы часто практиковали телекинез. Напомним - это дистанционное воздействие на предметы с целью что-нибудь куда-нибудь передвинуть. Напрямую, использовать телекинез в качестве защиты, вряд ли на деле окажется эффективным. Поэтому прямые техники телекинеза мы оставим для третьей части этой книги. А сейчас рассмотрим защитный телекинез, выраженный в дистанционном ударе по противнику.

«Снов было много, бредовых и не очень. Снился город, который я неплохо запомнил, неизвестный мне ранее. Потом я проснулся, было часов 6 утра. Незамедлительно заснул дальше. Что-то еще было, потом в какой-то момент я осознался, и снова в том городе, который уже видел.

Это был второй уровень, знал я это наверняка и по своему состоянию, и по какому-то внутреннему убеждению. Другое мое внутреннее убеждение говорило мне, что у меня здесь есть дело, не стоит ломиться выше или ниже. И дело это заключается в том, чтобы найти трехгодовалую девочку, которую почти с самого рождения держат в заточении у одного из хозяев, который тут обитает.

Я не очень хорошо себе представлял, как я должен ее искать. Еще больше меня удивляло, что такая девочка вообще может существовать. Тем не менее, после долгого стояния на месте я двинулся вдоль главной улицы, которую я уже видел. Я стал методично обшаривать каждую дверь вдоль улицы, попутно ища порталы на соседние уровни. Все двери были заперты, выглядели очень крепкими, так, что я даже не стал пытаться их открывать. Улицы города не произвели на меня впечатления, как и не понравился сам город. Методичный обход локаций привел меня к закоулку, уходящему куда-то вглубь. Поскольку я решил не пропускать ни единой детали, я нырнул в него, быть может, там найдется что-то полезное для моей цели. Я был разочарован. За мусорными баками на меня с вызовом обернулись два странных типа. Меня немного передернуло, и я выбежал оттуда, возобновив движение по улице.

Наконец я нащупал дверь, вернее это больше было похоже на ворота складского помещения, которые не выглядели наглухо закрытыми. Похоже, удерживал их запертыми какой-то дряхлый замок, поскольку ворота прогибались при нажатии на них.

Я тщательно оценил перспективы. Своими силами мне их не открыть. Да и есть ли смысл открывать. Я заглянул в окна помещения, что выходили наружу и увидел только какие-то зачехленные агрегаты, растворенные во тьме помещения. Там явно не было ничего живого. Тем временем я посмотрел вверх и понял, что я отдалился от центра программы сновидения, поскольку небо стало вечерним. Я решил, что лучший способ выйти на «врага», это заявить о себе, пусть он сам придет.

Я начертал символ «ДАР У РАД» и сего помощью и всей своей силушкой нанес удар по воротам. К моему удивлению, они издали только треск, но не открылись. Я решил не тратить силы и пойти дальше. Однако последнее мое неистовство не прошло бесследно... За мной увязались двое, особенно не скрывая свою слежку. Я двинулся дальше. Смеркалось...

Наконец, когда окончательно стемнело, людей на улицах стало мало, освещение осталось только фоновое, я ощутил, что мной

решили заняться всерьез. С прилегающей улицы выехали два черных автомобиля, за ними два мотоциклиста. Мотоциклисты выдвинулись в мою сторону.

Я дал деру, сместившись поближе к стенам домов, вдоль которых двигался. Впереди была бензозаправка и открытое пространство вокруг нее, по-видимому, автостоянка. Там стояли пара крупных грузовозов. Мотоциклисты въехали «на бордюр», машины замедлили ход, но не отставали, отрезая мне возможность пересечь дорогу. Оставалось только бежать вперед до заправки, но мотоциклисты меня явно нагоняли.

Когда один из них догнал меня (а бежал я весьма быстро), я совершил прыжок, запрыгнув на крышу автобусной остановки, которая была чуть впереди и правее. Затем нанес мощный телекинетический удар по одному из мотоциклистов, тот слетел с мотоцикла и уже больше не поднялся. Второй пролетел мимо меня и едва удержал равновесие.

С крыши остановки я спрыгнул и оказался на соседней стороне улицы, чуть вперед и по диагонали. Оттуда я решил проверить свою власть над электричеством. Сосредоточив намерение на одной из машин, я решил разрушить всю ее электронику. Мой импульс достиг цели, машина потеряла управление, замедлила движение, развернулась боком и перевернулась. Вторая машина, срезав угол, поехала прямо на меня. Я снова побежал, с каждым шагом покрывая метров пять, не меньше. Так я оторвался от преследователей и добежал до бензоколонки.

Я вошел внутрь. Там была кофешка, за столиками сидели люди, ели, пили, разговаривали. У барной стойки я увидел девушку моего возраста, разглядывающую меня с любопытством. Я заговорил с ней, напрямую рассказав о цели своего путешествия. Она сказала, что является узницей того же хозяина, который держит в заточении маленькую девочку. Она ухаживает и растит эту девочку, может свободно перемещаться по городу, но люди хозяина всегда следят за ней.

Тем временем к бензоколонке подъехала машина, остановилась напротив застекленного кафе, светя внутрь фарами дальнего света. Снаружи сбоку расположился мотоциклист, встав в такую же готовую к рывку позу. Я сказал девушке, что они сейчас разнесут кафе в клочья, что она обязана отвести меня к этой девочке, что я ее защищу и освобожу. Велел ей приготовиться бежать от опасности к противоположной стороне, где была дверь черного хода.

Машина с ревом рванула прямо на кафе, однако мотоциклист остался на месте. Я потянул девушку за собой в намеченную дверь, и мы едва разминулись с машиной, с грохотом влетевшую точно в барную стойку. Мы выбежали наружу, а машина прошла кафе насквозь и врезалась в другую машину, которая была запаркована с обратной стороны кафе.

Что было с самим кафе мне уже было не интересно, я приказным тоном велел девушке вести меня к цели. Мы шли недолго, миновав два здания, остановились у третьего. Это был какой-то загородный двухэтажный дом с массивной дверью. Охраны не видно, но на двери - кодовый замок. Девушка еще раз взглянула на меня. Вид у нее был удрученный... «Хозяин приберет нас обоих!» - сказала она...»

Фрагмент сна, 11.07.2011

Представленный фрагмент сна содержит в себе элементы «боя-драки» с применением техник владения телекинезом. Чтобы ими овладеть, вам нужно *всего лишь* поверить, что вы сумеете также. Самое главное – научиться хорошенько представлять себе весь процесс от замаха до удара.

С точки зрения ощущений, работа с телекинезом подобна работе с полетом или проходом сквозь стены, за исключением некоторых деталей.

### **Практические рекомендации**

Для того чтобы сформировать ощущение действия телекинеза (дистанционного воздействия на предметы), поднимите ощущение из Центра Воли сначала в область Центра Веды, а затем - в Центры, расположенные на внешних концах ключиц (это кости такие). Чуть задержав ощущения на них, концентрированно распространите это ощущение дальше по рукам вплоть до Центров, находящихся на основаниях ладоней. Далее продлите это ощущение на предмет, ощутите прямую связь предмета с Центром Воли через единое ощущение. Начните мысленно оказывать необходимое воздействие на предмет, отдавать ему соответствующий «приказ». При этом единственное давление, которое вы будете на него оказывать – это ощущение, проистекающее из вашего Центра Воли. Наблюдайте, как он реагирует на ваши мысли, и как ваши ощущения реагируют на подконтрольный объект.

Нанести удар по объекту можно дистанционно, словно между вами этого расстояния вовсе нет. Это и есть телекинетический удар.

Вообще, овладев телекинезом, то, как вы его станете применять в оборонительных целях, ограничивается лишь вашей креативностью и богатством воображения.

#### **§64. Выпустить зверя**

После того, как вы познакомились с некоторыми защитными техниками Сталкера сновидений, остался последний пункт, который вам нужно хорошенько освоить.

Умейте злиться, но держите свою энергию под контролем, никогда не переходите черту без крайней нужды. Злость вам нужна лишь как инструмент защиты, а не орудие нападения. Всегда помните – вы сильнее, и будьте снисходительный ко всем остальным, что бы не происходило.

Если же вы выпустите своего зверя без «поводка», вам грозит много ночей без осознанных сновидений. Поверьте нашему опыту и не повторяйте наших ошибок...

«Когда мы отошли от двери, и я обернулся назад - двери уже не было, даже намек на нее. Позади вместо нее оказался скалистый обрыв. Женщина повела себя, как провинциалка, оказавшаяся в центре Москвы. Такую комедию «заломила», хотя я соглашусь, циклопическое сооружение даже мне показалось внушительным.

Напротив дома вдали от нас и ближе к лесу я разглядел костер и пятерых существ, восседавших вокруг него. Делать было нечего, я начал движение к тому костру, но ощутил сильное моральное сопротивление - что-то мне недвусмысленно сказало, что меня там не ждут. Однако я точно знал, что ключи, как и проход далее, был у одного из этих существ.

Нас заметили еще издали. Двое существ встали, оказались вроде людьми. Один здоровый, на голову выше меня, лысый, другой поменьше, худощавый, но явно проворный. Лысый пошел впереди, преисполненный намерения с нами не церемониться. Я вообще удивляюсь, почему, когда я захожу куда-то повыше, все меня хотят «пободать»? Когда бугай подошел ближе, то поднял с земли какую-то загогулину и явно хотел нас обоих «прибить одним махом» ...

Я почувствовал некое ощущение опеки и заботы о женщине. Угрозы от нее не исходило, наоборот, какая-то искренность, радость и неизмеримое удивление. У меня промелькнула мысль, не мог ли я кого из сновидящих затянуть в эту передрагу?

Ну, что дальше... Бугай был слабым, от него почти не исходило свечение осознанности. Мне не составило труда подчинить его своему намерению. Я просто вознамерился лишить его палки еще на подступах, вложил в желание часть своего намерения, мазнул кистью, и палка вылетела у него из рук прямо к моим ногам. Бугай же от неожиданности или от удара шлепнулся на землю, и в глазах его появился испуг.

Он попятился назад, но уже не к костру, а к лесу. Со вторым было еще проще. Он уже был деморализован, и таким же взмахом руки я снес его метра на три назад и вбок. Женщина вцепилась в мою руку, дрожа от испуга. Я поднял с земли палку и пошел дальше к костру. Там оставалось трое существ, лиц у двоих было не разглядеть - они были переменчивыми, третьей оказалась старуха, единственная, вокруг которой сосредоточилось все осознание этой сцены.

Она была сильна, это бесспорно, и встала третьей она, развернувшись в мою сторону. Я остановился шагах в десяти и посмотрел ей в глаза. Не отводя взгляда я протянул руку и потребовал ключ. Причем сказал это так, что этот ключ был по праву моим, а она владеет им лишь временно. Она ничего не ответила, лишь подняла свою клюку, и я ощутил недвусмысленное сопротивление и давление в области солнечного сплетения.

Одновременно с этим мое осознание начало падать. Я взмахнул своей палкой, совершив телекинетический удар с намерением как минимум выбить трость из ее руки. Старуха пошатнулась, и давление на меня прервалось. Тогда я решил пойти в атаку, сначала ударил ее на расстоянии еще одним ударом, стараясь максимально сбить ее с толку. Она отразила удар, взмахнув тростью в воздухе, затем ее глаза вспыхнули зеленым светом, после чего двое оставшихся у костра как-то отпрянули, опрокинувшись на спину.

Меня сковал страх, но сквозь него я произнес какую-то фразу. Это было произвольно. Какое-то заклинание или не знаю, что, состоящее из двух слов. Зеленые глаза старухи поблекли, она прищурилась и тут я увидел на ее лице первые нотки удивления. Она произнесла: «Ты и это знаешь?»

Женщина была в пяти шагах позади меня, я ощущал ее изумление. Она присела на землю, ожидая развязки событий. Я ничего ей не ответил, выставил палку вперед и пошел на сближение. Старуха проворно прыгнула мне навстречу и двинула клюкой по виску, причем так стремительно, что я ничего не успел предпринять.

Меня повалило наземь, но я быстро пришел в себя, увеличил телекинетическое давление между нами, не позволяя ей подойти слишком близко, и прямо с колена рубанул палкой ей по ребрам. Затем набросился на нее, повалил на землю и нанес еще два удара палкой в плечо и голову. Двое у костра казалось бы хотели наброситься на меня, но что-то им мешало, они лишь тревожно и в замешательстве дергались на своих местах.

Старуха сопротивлялась, но я был преисполнен намерения реально с ней покончить, ибо в противном случае это бы сделала со мной она. Я занес палку для решающего удара, чтобы поразить ей шейную артерию, но чем закончился этот выпад я не знаю. Послышался раскат грома... и меня, с треском, вышибло в тело.

Я еще долго лежал... Тело гудело, казалось онемевшим. Болел висок и щемило в груди. События даже не пришлось вспоминать - они очень крепко засели у меня в голове, наверное, навсегда.

PS. Единственное, что я могу добавить, когда я услышал раскат грома, то в сознании промелькнул облик ключа. Массивный, фигурный, цвета меди».

08.04.2011

Не совершайте поступков, о которых будете жалеть. Помните, что благородство всегда лучше ненависти. Не пытайтесь ощутить себя «суперменом» - вы и так «супермен». Для этого не нужно никому ничего доказывать, иначе сделаете только хуже, причем как себе, так и окружающим.

Теперь вы вооружены! Но учтите: **враги появляются лишь тогда, когда вы враждебно настроены.**

## §65. Список заданий для выполнения в сновидении

Продолжим наш список заданий. Перечисленными ниже заданиями вы можете «разбавить» и дополнить практику, представленную в «Сталкере Сновидений»:

1. Лягте на кровать, на правый бок, подожмите ноги к животу («калачиком»), дыхание ровное, закройте глаза, успокойте ум и засыпайте с намерением проснуться на втором уровне сновидений; \* (*задание для первого уровня*)
2. Отправляйтесь на поиск одного из углов локации, ориентируясь по положению солнца и по общей освещенности; \*
3. В углах локации или ближе к центру зайдите в любой 5-ти этажный дом, поднимитесь по лестнице до последнего этажа, найдите лестницу на чердак, залезьте на нее с намерением переместиться на второй уровень, откройте люк/дверцу на чердак; \*
4. Влетите в окно второго этажа любого выбранного вами дома;
5. Подойдите к окну и просуньте руку через стекло; \*
6. Сознательно спровоцируйте спрайтов на агрессию, например, фразой: «Вы знаете, что все это сон, и я здесь – главный!»; \*
7. Если вы оказались в знакомой вам квартире, например, у себя дома, начните лететь вверх через потолок, пролетите столько этажей, сколько вам удастся без задержки у «соседей», если упретесь головой в канализационный люк – откройте его и вылезьте на поверхность; \*
8. «Щелкните» по небольшому мусорному баку телекинетическим ударом;
9. Идите вдоль края локации, если встретите в ней брешь или любую другую возможность проникнуть за пределы границы – воспользуйтесь возможностью (внимание, возможен страх); \*
10. Попробуйте затушить электрическую лампочку дистанционным воздействием, не трогая выключателя; \*
11. Подведите спрайта к зеркалу, полюбуйте на себя и на соседа. Сравните то, каким вы его видите с его отражением



- в зеркале (и себя тоже); \*
12. Найдите какое-нибудь служебное здание с охраной, воспользуйтесь техникой невидимки, чтобы проникнуть внутрь; \*
  13. Попробуйте пищу на вкус; \*\* (для второго уровня)
  14. Побеседуйте с «местными жителями», задайте вопрос про погоду; \*\*
  15. Попробуйте определить, есть ли край «локации» на втором уровне? \*\*
  16. Найдите компас и попытайтесь по нему определить стороны света и положение восхода; \*\*
  17. Найдите лестницу, ведущую вниз, (или канализационный люк). Создайте намерение переместиться на третий уровень и приступайте к спуску или погружению; \*\*
  18. Найдите белый дворец; \*\*
  19. Воспользуйтесь телефоном, позвоните на номер 900, после ответа оператора, назовите ФИО и город пребывания требуемого абонента; \*\*
  20. Лягте на кровать, на правый бок, подожмите ноги к животу («калачиком»), дыхание ровное, закройте глаза, успокойте ум и засыпайте с намерением проснуться на третьем уровне сновидений; \*\*
  21. Нырните в пол; - ВТП
  22. Начните лететь вверх через потолок, пролетите столько этажей, сколько вам удастся без задержки у «соседей», если упретесь головой в канализационный люк – откройте его и вылезьте на поверхность; - ВТП
  23. Осмотрите свою комнату и постарайтесь понять, какие предметы стоят не на своем месте; - ВТП
  24. Найдите зеркало и посмотрите на свое отражение; - ВТП
  25. Выйдете за пределы квартиры на улицу, можно выпрыгнуть через окно – так быстрее; - ВТП
  26. На улице найдите прохожего и спросите, который сейчас час. – ВТП

## **§66. Ментальная карта действий**

### **Сновидение**

1. Оценить, на каком вы сейчас уровне
2. Если на первом уровне
  - a. Найти переход на второй уровень;
  - b. Выбрать образ перехода: лестница, лифт, засыпание во сне;
  - c. Преодолеть Стражника;
3. Если на втором уровне
4. Найти переход
  - a. Воспользоваться лестницей вверх для «горизонтального» перемещения;
  - b. Воспользоваться лестницей вниз для перемещения на третий уровень;
  - c. Спасти от Стражника;

### **Реальность**

1. Создать ментального двойника
  - a. Периодически совершать ментальные путешествия
2. Прорабатывать связи между телами
  - a. Работать с разными секторами памяти
  - b. Переключать внимание на тело сновидения
  - c. Работать со звуками

### **ВТП**

1. Работать со звуками для вхождения
2. Пережить сонный паралич и выйти из тела
3. Работать над проявлением чувств и восприятия в данной области
4. Выйти из тела при пробуждении ночью или утром

## Путник Запределья

- §1. Что такое биоритмы? – с.108
- §2. Базовые биоритмы – с.109
- §3. Синхронизм ритмов – с.111
- §4. «Каналы» восприятия – с.112
- §5. Восприятие миров – с.113
- §6. Отрывок из дневника сновидений – с.114
- §7. Сон во сне – с.116
- §8. Опыт перемещений между уровнями сновидений – с.117
- §9. Лестница в другой мир – с.121
- §10. Современные методы перехода на второй уровень сновидений – с.123
- §11. Многократное пробуждение125
- §12. Переходы между вторым и третьим уровнями сновидения – с.126
- §13. Переходы с использованием проводника – с.127
- §14. Горизонтальные переходы между мирами – с.131
- §15. Вертикальная карта сновидений – с.133
- §16. Перемещение на -1 уровень Миров – с.134
- §17. Существуют ли техники перемещения вниз? – с.138
- §18. Одиннадцать уровней – с.140
- §19. Второй уровень сновидений – с.141
- §20. Третий уровень сновидений – с.147
- §21. Четвертый уровень - действительность – с.149
- §22. Древние цивилизации – с.150
- §23. Вознесение древних – с.152
- §24. Школа в Сновидении – с.152
- §25. «Лабиринт Минотавра» – с.154
- §26. Реальность – это сновидение? – с.158
- §27. Ментальный уровень – с.159
- §28. Психический уровень – с.161
- §29. Уровень Земли – с.162
- §30. Эволюция Миров, или откуда возникли Сновидения? – с.162
- §31. Физические тела и проявления – с.164
- §32. Энтропия и энергия осознания – с.168
- §33. Для тех, кто ничего не понял из предыдущих двух параграфов – с.169
- §34. Тело сновидения и локации 0-ого порядка – с.170

- §35. Тело сновидения и второго уровня – с.172
- §36. Смерть физического тела – с.172
- §37. Сломанный паром Харона на р. Стикс – с.173
- §38. Сон слепых – с.176
- §39. Важность правильного обряда захоронения – с.176
- §40. Перенаселение Сновидения – формирование Астрала – с.177
- §41. Когда наступит время реинкарнации? – с.179
- §42. Внетелесный опыт – с.179
- §43. Опыт дуального восприятия – с.182
- §44. Сонный паралич – вне тела – с.184
- §45. Практика выхода из тела – с.186
- §46. Использование звука для перехода в другой Мир – с.187
- §47. Связи между телами – с.189
- §48. Звук, доносящийся из другого Мира – с.191
- §49. Создание нового тела – с.192
- §50. Похищение НЛЮ – с.194
- §51. Демонстрация силы – с.196
- §52. Борьба со спрайтами – с.197
- §53. Стражи первого уровня – с.200
- §54. Стражи второго уровня – с.201
- §55. Желания и намерения – с.204
- §56. Приемы Сталкера – с.205
- §57. Техника невидимки – с.207
- §58. Выявить обман – с.207
- §59. Столкновения с Летунами и Ассасинами – с.208
- §60. Техники «правильного» полета – с.210
- §61. Техники преодоления препятствий – с.211
- §62. Техники силового пробуждения – с.212
- §63. Техники защитного телекинеза – с.213
- §64. Выпустить зверя – с.217
- §65. Список заданий для выполнения в сновидении – с.220
- §66. Ментальная карта действий – с.222

Книга 3.

**ОПЕРЕЖАЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ**

«Если в мире все бессмысленно - что мешает выдумать  
какой-нибудь смысл?»

«Алиса в стране чудес», Льюис Кэрролл



Сальвадор Дали

Превращение нарцисса

## Глава 1. О реальности и ее алгоритмах

### §1. Такая одинаковая реальность

Почему в сновидении мир у каждого свой, а в реальности он един для всех? Исследуя другие Миры, мы склонны полагать, что реальность – это скорее исключение из правил, нежели образцово-показательный Мир, по образу и подобию которого устроено все остальное.

Пребывание в коллективном пространстве несвойственно для существ с индивидуальным восприятием. В сновидении ощущается гораздо более естественное состояние восприятия.

Мы пришли к умозаключению, что реальность объяснить строго научным подходом невозможно. Да, можно объяснить, по каким законам существует материя (и то частично), но человечество пока не в состоянии понять СМЫСЛ всего сущего.

Понять, откуда мы появились и для чего? Что с нами происходит? Куда мы движемся и где в результате окажемся? Наука НИКОГДА не даст ответ на эти важнейшие вопросы.

Мы постарались наделить окружающую реальность смыслом. Придется ли он по душе вам, посмотрим.

Реальность – это алгоритм, играющий роль «уравнителя» коллективного восприятия. От природы восприятие каждого человека уникально. Еще раз повторим – каждый человек уникум, двух одинаковых нет. Не оттого, что все внешне друг на друга непохожи, а потому что Вселенной нет смысла держать в себе два одинаково воспринимающих Мир элемента.

Если восприятие двух разумных существ совпадает, то наступает раздвоение личности – два субъекта имеют одинаковое проявление в пространстве (физическое тело) и конкурируют друг с другом, доминируют в разные моменты времени, вытесняя «соседа». Так в одном человеке может проявиться два, три, четыре, да, собственно, сколько угодно элементов. И все это будет один человек, но с разными установками.

Не побоявшись быть банальными, и не обращая внимания на исключения, можно констатировать, что в целом, все мы разные. И в этом главная проблема для одинакового восприятия окружающего мира.

## **§2. Программа реальности**

Алгоритм реальности должен выделять из всевозможных вариаций окружающего пространства узкую «щель» вариантов, в котором большое количество людей имеют общее восприятие. Это как коллективный сон, в котором участвует не 2-3 сновидца, а 7 миллиардов. Да и то не все так просто, как кажется. Вы верите в то, что существует еще 7 миллиардов человек? Именно верите? Вы же не сможете это никогда проверить. Когда вы перемещаетесь в пространстве, вместе с пространством меняется и ваше восприятие, а это означает, что вы перестаете воспринимать одних людей, при этом начинаете воспринимать других. Вы неспособны «соединить» два разных восприятия в одно, всегда приходится выбирать между тем, что было и тем, что будет.

Каждый из персон вашего окружения воспринимает вокруг себя определенный фрагмент пространства. Вы воспринимаете свой фрагмент. Все восприятия разные, как и пространства, в которых вы находитесь. Когда вы вступаете на территорию «соседа», то вынуждены изменить диапазон своего восприятия на диапазон соседа, распрощавшись со своим пространством. Находясь на улице – мы никогда не можем почувствовать себя комфортно, потому что постоянно вынуждены пребывать в состоянии компромисса с пространствами окружающих людей. Поэтому мы не в состоянии воспринимать мир адекватно, то есть так, как должны бы от рождения. Реальность вероятно и одна на всех, но она состоит из множества динамичных сегментов («локаций»). В отличие от сотовой матрицы сновидения эти локации границ не имеют. И мы можем свободно «проходить» в любые сегменты. Конечно, здесь тоже есть свои правила, о которых мы поговорим развернуто.

### **§3. Большие города и предельная плотность населения**

В далекие от нынешних времена люди чаще пользовались на практике своими знаниями о правилах коллективного пребывания в реальности. Например, они ведали, что нельзя организовывать поселение с населением более 10 тыс. человек. Причина очень проста – механизмы реальности в таком поселении не смогут работать исправно. При этом поселения были родовыми, то есть основанными людьми со схожим восприятием. Жить на одной территории людям с родственными связями было гораздо комфортней, т.к. диапазон общего восприятия значительно ширине, чем при проживании в крупном городе. При этом восприятие отдельных людей не «плавает» в пределах поселения, словно ускользающая радиоволна на пригорке.

В современных городах все вообще грустно. Численность населения в них не просто превышена, она катастрофически недопустима. Современные мегаполисы заполняются жителями в 10 млн. и более человек. Представляете, какой узенькой становится «щелочка» общего восприятия? Не удивительно, что в нашей жизни совсем не осталось места для «волшебства», а ведь оно также как и для других Миров вполне доступно.



#### §4. Человек как источник энергии

Человечеством изведено не так уж много естественных природных возобновляемых источников энергии. самого Человека можно причислить к этому же списку. Возможно, подсчитав человеческие затраты энергии на тепловыделение, плюс количество совершенной им за день физической работы и сравнить с энергией получаемой человеком от процесса питания, результат может получиться примерно равным. Хотя уже здесь цифры могут значительно разойтись. Но вот чем покрыть «расходы» на работу восприятия? И как их просчитать? Мы решили не приводить здесь подобных расчетов, иначе это повлечет за собой массу объяснений об устройстве человеческого сознания, а это уже тема другой книги. Но на основе размышлений сделаем вывод, что любой человек на протяжении жизни является генератором энергии.

Эффективность такого генератора оценивается простой формулой:

$$N = \frac{\Delta E}{\Delta t}$$

В числителе стоит количество энергии, выделяемое человеком в единицу времени. У разных людей «мощность» различная, с этим связана и разница в общей эффективности данных людей.

С физической точки зрения количество выделяемой человеком энергии огромно. Но выделить эту энергию, например, для освещения комнаты не получится. Энергия осознания – главный ресурс внимания. Благодаря этой энергии (опять же, с физической точки зрения) все атомы «держатся» на своих местах. Если вы физик, подсчитайте величину энтропии физического тела человека и сравните ее с величиной энтропии такого же объема пространства с хаотично распределенными в нем атомами углерода, кислорода, водорода и азота той же массы, что и масса человека. Оцените, какое количество энергии тратится на поддержание такого уровня энтропии (вспомните пример с волной в бассейне). А теперь представьте, что один человек «отвечает» не только за свое тело, а еще и за, предположим, 100 квадратных метров проявляемой реальности. Человек с

большей личной эффективностью может явить миру и 10 тыс. квадратных метров.

А где она, вся эта энергия, за исключением той, что поддерживает жизнедеятельность нашего тела? Вы должны были бы догадаться, если этого не произошло, дадим подсказку. Что каждую ночь происходит с восприятием человека? Правильно, оно сновидит, при этом энергию отдает. И куда, как вы думаете, эта энергия девается? Снова правильно, в реальность. Но это «на пальцах», так сказать, в двух словах. Давайте разбираться подробнее.

### **§5. Энергетическая пирамида сновидения**

Наверное, вы уже обратили внимание, что структурно и геометрически принцип передачи энергии (осознанности) в сновидении напоминает пирамиду. В основании, условно, расположены «рабы». Они отдают адепту своей локации 100% энергии. Это значит, что мощность адепта первого порядка составляет 700%. Даже если на поддержание локации он тратит хотя бы половину от этого количества энергии, то следующий адепт будет получать от своей группы «подчиненных адептов» 350X6 плюс его собственная энергия и энергия его спрайтов. Это уже минимум 2100%. У следующего по уровню адепта этот показатель будет достигать 6300%. При желании можно подсчитать «мощность» последнего адепта 11-го порядка. И поступает вся эта энергия в дальнейшем... Куда?! В Реальность.

### **§6. Энергоемкость тела сновидения**

Мы еще не во всем разобрались в вопросе: из каких соображений сотовая матрица сновидения самостоятельно энергетически поддерживает сновидческие тела каждого человека? Но в качестве предположения даем такую версию: у тел сновидения очень низкая энергоемкость. Эти тела «простые» по организации, гораздо «проще» тел для реальности. Сновиденная система от них многого не требует, поэтому можно сказать, что эти тела и в правду больше похожи на «голограммы».

Лишь в процессе осознанного сновидения, мы на какое-то время «подключаем» возможность напитать своё тело сновидения

своей же внутренней энергией, тем самым, «усложняя» его и готовя к все более важным задачам.

Это отвечает на вопрос, зачем летунам и ассасинам уничтожать некоторые тела сновидцев? Вероятно, они устраняют «развитые» тела, взамен которых программа выдаст сновидцам пустышки, словно восковые соты пчелам, да в придачу - виртуальную локацию 0-ого порядка.

Поэтому, если мы не занимаемся своим телом сновидения, не бережем и не развиваем его – очень трудно и сны вспоминать, и их последовательности... Возможно, у большинства из нас частенько обновляются тела сновидения, при этом сбрасывается и временная память этих тел.

## **§7. «Резервуар» реальности**

Поскольку пирамида сновидения работает в непрерывном режиме, поток энергии держится в среднем на постоянном уровне. Энергия должна куда-то поступать и накапливаться, и место это мы назвали «резервуаром» реальности.

В резервуар регулярно «наливается» энергия из сновидения, а из другого «отверстия» она поступает в обратную «пирамиду» - составленную из тех же людей, но теперь энергия «входит» в верхушку и «растекается» по ее элементам вплоть до самого нижнего яруса.

## **§8. Потoki осознания в реальности**

В реальности каждый человек имеет свою ежедневную норму осознанности, пропорциональную его личной эффективности. На что можно тратить эту осознанность, мы уже упоминали раньше. Подробно рассмотрим чуть позже.

Давайте разбираться, как эта энергия доставляется до каждого человека из «общего резервуара». В схеме сновидения мы наблюдаем, как энергия собирается с нижних ярусов и переправляется на верхние. В реальности же все наоборот. Самому «верхнему» отдается вся энергия, но она не является его энергией – он делится ею с кругом своих «подопечных». Те переправляют эту энергию дальше. Со стороны этот процесс напоминает сценку передачи подноса с пирожками, из рук в

руки, вдоль выстроившейся шеренги людей. Каждый берет себе по пирожку и передает поднос дальше. При этом пирожков ровно столько, сколько людей в шеренге. Если кто-то возьмет два – последнему ничего не перепадет.

Изначально у всех примерно равное количество энергии, если не учитывать фактор личной эффективности. В некоторых случаях им можно пренебречь, поскольку, как мы предполагаем, личная эффективность пропорциональна ширине среднего спектра восприятия человека, который тем уже, чем больше народу его окружает. Это значит, что в толпе людей личная эффективность каждого усредняется и становится примерно равной.

Но бывают моменты времени, когда определенное действие требует повышенного осознания. Например, вы с кем-то не поделили место в автобусе. На фоне «сонной» дороги до требуемого места вас взбудоражило некое обстоятельство. Пробуждение потребовало энергии (надо же хорошенько поспорить). Откуда берется эта энергия? – от окружающих. В реальности происходит постоянное перераспределение энергии между людьми. Одни – зеваки, другие участники конфликта или чего-либо. Одни отдают энергию, другие принимают.

Любая практика осознанной жизни – это всегда развитие за счет других. Почему двоечники, мешая заниматься целому школьному классу, как правило, в последствие становятся успешными в финансовой сфере? Потому что они были самыми заметными. Они постоянно притягивали к себе внимание окружающих. Из таких людей становятся осознанные и целеустремленные бизнесмены.

## **§9. Энтропия окружающего мира**

Все в нашем мире требует внимания. Это своего рода валюта за любое действие, и даже за существование всех окружающих вас предметов. Если в какой-то момент времени вы переключаете внимание с одних вещей на другие, то те незамедлительно начинают деградировать.

### Практические рекомендации

Если вы подолгу концентрируетесь на одном деле, то будьте готовы к тому, что в вашей жизни начнут появляться проблемы в тех областях, которые станут испытывать дефицит внимания. Это закон жизни. Если хотите этого избежать – умейте в течение дня переключаться между всеми важными для вас сторонами жизни. Мы рекомендуем перечислить основные стороны вашей жизни, требующие внимания, и каждой из сторон в день выделить определенное время. Если вы чувствуете, что энергетически не тянете все сразу – придется что-либо вычеркивать.

В том месте, где нет вашего направленного внимания – мира не существует. Постарайтесь это понять и запомните это.

### §10. Кластерная организация реальности

Матрица сновидения называется «сотовой», потому что ее элементы формируют шестигранные структуры. В реальности также наблюдается определенная периодичная структура со своими спрайтами и адептами. Но их функциональное назначение и соотношение иное. Мы попытались представить еще одну модель, подобную модели сотовой матрицы сновидения.

Структурный элемент матрицы реальности удобнее назвать кластером. Он включает в себе 12 граней. Наиболее подходящая геометрическая форма с 12-ю гранями, которая приходит на ум – это додекаэдр (см. рис. 1).

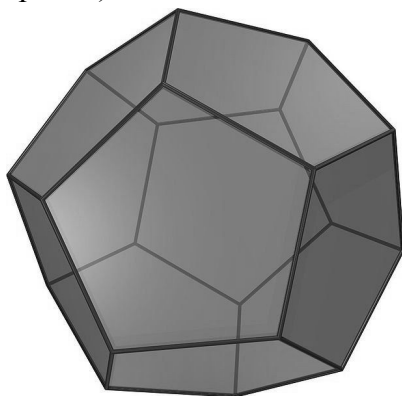


Рисунок 1. Додекаэдр

Каждая грань додекаэдра – это человек в реальности. Целиком додекаэдр – это кластер, между гранями которого примерно поровну делится порция энергии. В невозбужденном состоянии все 12 элементов кластера – нейтральны. Возбужденное состояние кластера определяется появлением в нем энергетических отношений вида адепт-спрайты. Адепт в кластере может быть только один. И появляется там спонтанно, и исчезает также спонтанно – все зависит целиком от обстоятельств жизни людей, входящих в кластер.

Дополнительно введем понятие «веса» кластера. Помните пример с пирожками? Более массивным кластером будет тот, что соответствует первым лицам в шеренге, которым подается еще полный поднос. Пирожки – это энергия из резервуара. Массивные кластеры – это точки поступления энергии в матрицу реальности.

От «веса» кластера зависит его «время жизни». Оно тем больше, чем более массивен сам кластер. Мелкие кластеры нестабильны. Стабильность кластера – это аналог рекомбинации в сновидении. Только там мы наблюдали регулярные рекомбинации в локациях, а в реальности кластеры рекомбинируют спонтанно.

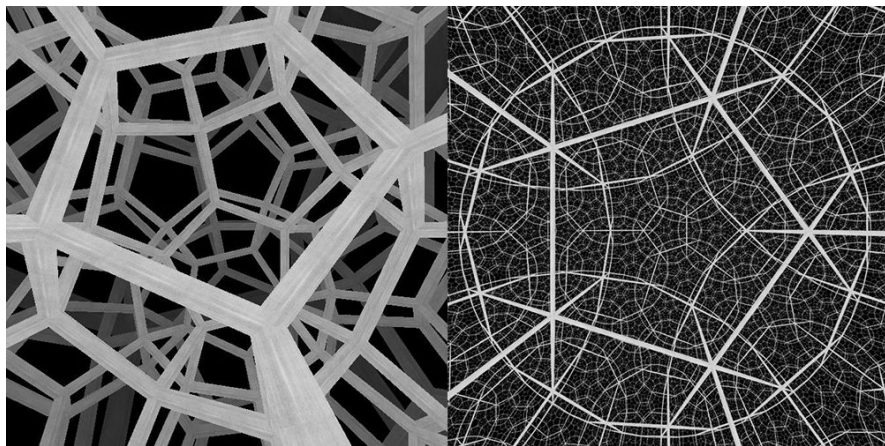


Рисунок 2. Объемная (слева) и планарная (справа) сеть из додекаэдров

Задача рекомбинации в реальности заключается в том, чтобы поддерживать средний вес соответствующих кластеров постоянным. Вес кластера, и, соответственно, дележка поступающей энергии определяется суммарной личной эффективностью людей, входящих в кластер.

Додекаэдр—одна из немногих фигур, из которых можно выстлать трехмерное пространство без остатка. На рис. 2 изображена сеть из додекаэдров в изометрии и в планарном представлении. На наш взгляд, первое представление удобнее, чтобы представлять себе связи, возникающие между додекаэдрами. А второе представление просто красивое, но ненаглядное.

Благодаря связям между додекаэдрами, каждая грань является одновременно гранью двух соседних додекаэдров. Поэтому всякая активация додекаэдров происходит парным образом. И адепт задействует не 11 спрайтов, как в рассмотренном нами простом случае, а все 22.

22 спрайта на 1-го адепта – неплохое соотношение, не так ли?

Может возникнуть вопрос, как пользоваться этой моделью? Мы выстроили ее для проведения экспериментов в реальности. Необходимо выяснить, как формируются кластеры. Разобраться и выяснить для того: чтобы сформировать полноценный кластер из «своих» людей с высоким уровнем восприятия; чтобы проявить внутри реальности маленький «уголок чудес»; заняться, к примеру, практиками телекинеза, полета ... То есть тем, что легко можно сделать в сновидении, но чего не удастся (пока) повторять с такой же легкостью в реальности.

### **§11. Рекомбинация кластеров**

Вы идете по улице, пространство вокруг вас меняется, вместе с вашим восприятием. Меж тем на уровне кластерной организации реальности происходят множественные рекомбинации между кластерами, и вы становитесь причастны то к одной, то к другой группе человек. Вместе с ними вы «удерживаете» тот или иной уголок этого мира.

Участники кластеров могут быть самыми разными, совсем не обязательно, что вы будете видеть их рядом с собой. Подбор участников определяется по энергетическому принципу, а не по локализации в пространстве.

## §12. Два момента восприятия человека

Большинство из нас уверено, что всякое действие совершается и воспринимается нами одновременно. Некоторые при этом верят в судьбу и в то, что все происходящее предрешиено кем-то или кем-то. То есть, мы всего лишь движемся по рельсам, не в силах никуда свернуть. Есть и те, кто верит во множество вариантов одних и тех же событий и в возможность их выбора. Во что верите вы?

Изучение Миров нулевого уровня на вертикальной карте привело нас к удивительному заключению. Человек проживает одно и то же событие в своей жизни как минимум дважды. Первое переживание происходит в Мире, расположенном на карте справа от реальности. Мы назвали его «авангардом реальности». Представьте себе, что все происходящее вокруг вас уже произошло несколько раньше (может минуты вперед, а может и часы). Текущее восприятие – это переживание тех же самых событий, но спустя какое-то время. Его то мы и принимаем за одно единственное восприятие мира, хотя все проживаемое – уже было нами прожито. Только мы об этом еще не знаем. Зачем так сложно, спросите вы? Зачем нужно два раза переживать одно и то же?

## §13. «Авангард» реальности

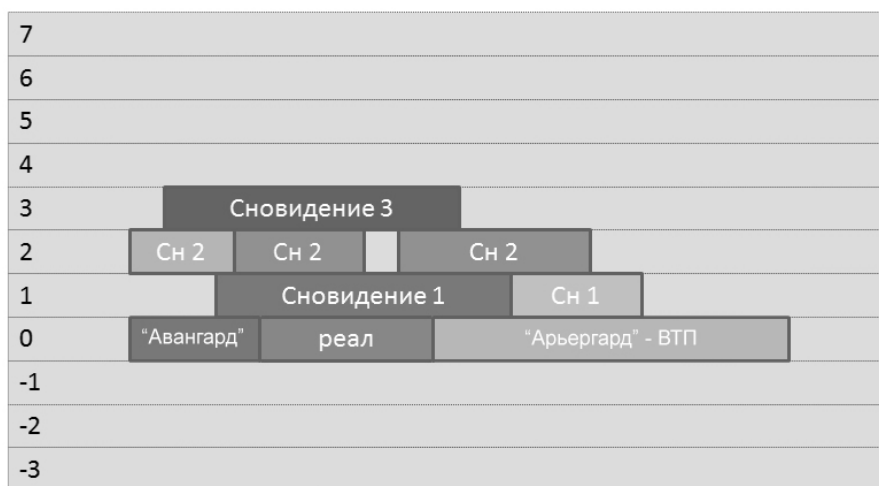


Рисунок 3. Миров: «Авангард» и «Арьергард» реальности



Мы говорили ранее, что в реальности реализованы механизмы планирования событий наперед. Алгоритмизация повторяющихся действий, привычек отнимает намного меньше энергии, чем требовалось бы в случае осознания каждого действия.

Представьте себе, что ваш будущий день заранее проектируется алгоритмами реальности. И вы начинаете проживать этот день, но не в Мире реальности, а в Мире «авангард» реальности (см. рис. 3). Здесь словно осуществляется запись фильма с вами в главной роли. Затем вы начинаете проживать ТОТ ЖЕ САМЫЙ сюжет (словно просматриваете отснятую киноленту из соседнего Мира), но уже в реальном мире. В отсутствие осознанности - это будет напоминать судьбу. Все, что должно произойти с человеком – уже было им прожито и им же запрограммировано. И оно произойдет.

Но человеку дается капля осознанности на то, чтобы он мог что-то поправить в том, что уже было сделано в «арьергарде». То есть, человек остается волен изменять свою судьбу, затрачивая свой внутренний ресурс осознанности (который выдается ему той же программой реальности).

К тому же, есть еще одно важное обстоятельство. Разнесение во времени авангардного и привычного восприятия позволяет алгоритмам реальности осуществлять цензуру и корректировку восприятия. Все, что воспринимается «лишним», или не должно быть допущено в реальность, вырезается и к «просмотру» не допускается. Любые скачки восприятия, ошибки, «глюки» работы алгоритмов реальности – остаются за кадром.

#### **§14. О судьбе, эффекте «дежа вю» и двух видах энергии осознания**

Если связь с «авангардным» телом у человека хорошая, то иногда могут проскакивать моменты, когда ему кажется, что все происходящее уже было. Этот эффект называют «дежа вю» (фр. «уже виденное»). Трактовок эффекта настолько много, что каждый может выбрать себе по «вкусу» или мировоззрению. Свою трактовку предложим и мы. Но мы отталкиваемся от практического назначения нашего предположения.

В рамках развития тел проявления в других Мирах появляется возможность все чаще испытывать ощущение «дежавю». И для нас этот «эффект» является прямым доказательством наличия «авангарда» восприятия.

Присутствует в нашей трактовке и «Судьба». Но тоже в весьма необычной форме. В предыдущей части книги мы упоминали о группах желаний, свойственных человеку. Среди них были: «Творение» и «Трансформация». Цензурой реальности и сновидения реализация этих типов желаний разделяется.

Если бы человек в реальности был бы наделен возможностью трансформировать окружающий мир, тогда мы не смогли бы наблюдать постоянство картинки реальности. Полное лишение человека доступа к осознанности, наделяющей его такой возможностью, приводит к жесткой фиксации реальности. Все, что человеку было оставлено в личное пользование в реальном Мире – это осознанность, реализующая желания из группы «Творение». Поэтому вся человеческая энергетика в нашем Мире существует под эгидой сексуальной (жизненной) энергии.

Маленький «пузырек» осознанности, позволяющей человеку привносить трансформацию в реальный Мир, выдается из резервуара реальности ежедневно каждому из нас. И именно благодаря этому пузырьку энергии мы можем частично трансформировать ход событий, но только в рамках того кластера реальности, к которому принадлежим в данный момент.

В отсутствие этой энергии человек был бы наделен всеми свойствами судьбы, которая на самом деле присутствует в жизни каждого, но и «на старуху бывает проруха».

## **§15. «Арьергард» реальности**

Помимо «авангарда» реальности, где осуществляется своего рода репетиция перед объективным восприятием реальности, существует еще и «арьергард». Соответствующий Мир изображен на карте справа от Мира реальности (см. рис. 3).

Об этом Мире мы уже говорили, как об области, где возможна практика внетелесных путешествий. И как радостно, что мы наконец-то разобрались, в чем суть этих путешествий и, главное, куда они совершаются.

На нашем опыте случалось многое, но одно из переживаний запомнилось надолго и показалось особенным.

Однажды мы разрабатывали практики для прямого вхождения в сновидение (в итоге открыли способ перехода с ментального уровня в Мир ВТП). В результате очередной практики один из нас осознанно вошел в область ВТП и начал ее изучать. Поскольку опыт состоялся не при обстоятельствах разделения с телом дома на кровати, а на улице, то есть в другом кластере реальности (и это очень важный момент). Удалось узнать много нового.

«Создавал свою искусственную локацию на базе реального перекрестка. Противоположная сторона улицы – ночь. Ходил при засыпании «по квадрату» ... день – ночь – ночь – день...

Перешел дорогу и не повернул на 90 градусов, как положено при тренировке. Пошел дальше «в ночь». Чем дальше удалялся от дороги, тем глубже становилась ночь. Затухали звуки, темнело, гасли огни в домах. Я оказался один, но шел вперед на встречу с «Ним». Почему-то я назвал его «Акваланг» (Джетро Талл наваял образ). Это был старец (длинные волосы и борода, неухоженный, как говорится, дедок). Он в темноте с чем-то возился и по-стариковски ворчал. У нас не было диалога, но он как бы отвечал на мои вопросы.

- Что ты здесь делаешь?

- Людей стало слишком много, на поддержание завтрашней картинки реальности мне приходится добавлять изменения в окружающий пейзаж. Подкрасить ржавеющий номер на машине, осыпавшуюся штукатурку на доме... Людей много, на создание каждому качественной картинке его реальности не хватает рук... Люди работают халтурно, материалы тоже плохие, все разваливается раньше срока... Много работы...

Я спросил, могу ли я чем-то помочь? Он поблагодарил, но отказался. Я спросил, что он делает днем?

- Прибираю реальность, собираю бутылки, мусор, чтобы люди проснувшись не видели разваливающегося реального мира. Ты же видел меня по утрам, идя на работу.

- Ты один такой? – спросил я.

- Нет, на утренней стороне улицы недалеко трудится мой младший брат.

- Могу ли я поговорить с ним?

- Иди на утреннюю сторону и двигайся на запад к рассвету... А мне некогда, я и так не успеваю. Старею.

Я пошел обратно к своему перекрестку. Стало светать. Перешел

через дорогу (вошел в утро). Появились машины, люди, голоса. Повернул направо (в реальности как раз на запад). Увидел восходящее солнце. В указанном месте встретил «брата» Акваланга. Он тоже был занят, что-то делал с дорогой, то ли убирал трещины, то ли, наоборот, создавал. Он был меньше настроен на разговоры, но сказал, что старший брат уже закончил ночную работу, и я могу успеть увидеть его, вернувшись к своему дому. Я поспешил обратно.

У дома я действительно увидел своего недавнего собеседника. Только он был бодрее что ли. Спешил в противоположную сторону от утра (т.е. на восток). Нес какой-то мешок-сумку. Он напомнил мне старичка-боровичка из сказки. Я только и успел проводить его взглядом. Хотя он тоже меня увидел и махнул рукой в приветствии...»

17.07.2013

Например, мы узнали, что пока люди спят, окружающее пространство, оставшееся «после людей» требует уборки и расчистки. Этим занимаются обитатели Мира ВТП – на вид такие же люди, как и мы, только мудрые... Что это за уборка такая? Алгоритмы реальности – это программные алгоритмы. Им, как и любым другим алгоритмам свойственны ошибки и сбои в работе. Кроме того, в условиях высокой численности населения реальность перестала работать корректно. Устранение артефактов в работе программы – главная задача «арьергарда».

Возможно вера в «домового» возникла не на пустом месте! Наши Предки, очевидно, знали больше об этом мире...

Попадание в область ВТП с использованием техник разделения с телом или любых других техник, приводит нас в абсолютно идентичный с виду Мир реальности, но только без людей. Иногда можно заметить, что предметы интерьера лежат не совсем на тех местах, где их оставили. В остальном – все как в реальности, за исключением того, что видим мы то, что остается в прошлом.

## **§16. Чистое пространство реальности и волны человеческого восприятия**

Разобраться в механизме работы «авангарда» и «арьергарда» оказалось не так просто. Нам в данном вопросе до недавнего времени было не все до конца понятно. И трудно представить,

как это сейчас укладывается в вашей голове, дорогой читатель. Мы сделаем все возможное, чтобы упростить вам задачу.

Вообразите себе большую залу в каком-нибудь загородном особняке. Огромный стол с множеством изысканных яств и напитков. Помещение заполнено дивными ароматами, звучит легкая приятная музыка. И вот, на старинных антикварных часах отбило полдень. Двери распахнулись, и в залу хлынул людской поток. Гости под звуки музыки с нетерпением набросились на еду и питье, вдыхая дивные ароматы. Не прошло и часа, как пиршество завершилось, музыка стихла, а воздух стал тяжелым и смрадным. Гости разошлись, оставляя после себя пустые тарелки с объедками, перевернутые бутылки, да осушенные бокалы...

В описанной сцене заключены три момента восприятия. Первый момент связан с подготовкой пространства комнаты перед приходом гостей. В образе «еды» на деле выступают варианты жизненных событий. Гости – это люди, просыпающиеся в реальности и начинающие «поглощать» заранее приготовленные события. При этом в меню не так много «блюд», которые можно выбрать. Наконец, третий момент восприятия – это пост эффект после «нашествия» гостей. За гостями необходимо прибрать, проветрить, отремонтировать мебель, затем снова приготовить еду, наполнить фужеры и – все по новой. Людям нужно только прийти и потребить. Но они не должны заподозрить, что каждый раз кто-то им готовит, а потом еще убирает. Люди привыкли считать, что каждый день комната с едой обновляется сама по себе.

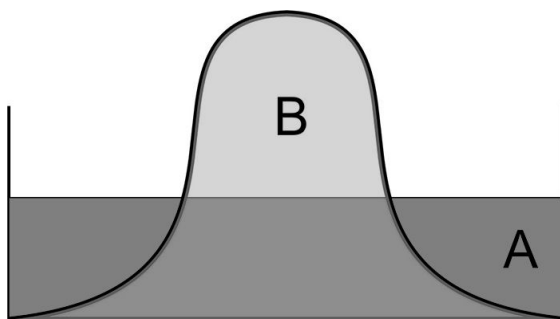


Рисунок 4. А – средний уровень энтропии реальности, В – волны восприятия человека

Вспомним наши рассуждения об энтропии окружающего мира. Пространство материи всегда стремится к хаосу, причем очень быстро. Если оставить его без внимания – начинает распадаться. Средний уровень энтропии окружающей реальности поддерживается алгоритмами программы. Но в таком состоянии окружающий мир все равно очень быстро стремится разрушиться.

Вспомним, про емкость с жидкостью. Средний уровень энтропии окружающего мира – это невозмущенный уровень жидкости. Но периодически по ее поверхности пробегают волны. Область с максимальной амплитудой волны соответствует человеческому восприятию в данный момент времени. Области с минимальной амплитудой – это «остатки» энергии в «авангарде» и «арьергарде». Периодические волны «обновляют» и упорядочивают пространство. В отсутствие наблюдателя за пространством в лице человека, все следы человеческой цивилизации и человеческого присутствия очень быстро исчезают. Гораздо быстрее, чем это можно было бы спрогнозировать с применением законов физики. Вероятно, на Земле было немало цивилизаций, после исчезновения которых, быстро «пропадали и все их следы».

## §17. Природа интуиции



Рисунок 5. Витязь на распутье. художник В. Васнецов

Мы частенько пользуемся интуицией, когда нужно принять спонтанное решение. Природа интуиции связана не с возможностью просчитать все наперед. Например, при выборе пути невозможно учесть аварию, которая еще не произошла, или падение сосульки с крыши дома. Интуиция всегда дает правильный совет, как избежать многих проблем. Кто знает, может быть, интуиция – это информация от «авангардного» тела? То есть, мы имеем возможность не только соглашаться или нет с текущей судьбой, но еще и получать аргументы в пользу того или иного выбора, стоя у «камня на распутье дорог».

### **§18. Замкнутая вертикальная карта Миров**

До сего момента мы изображали упрощенную версию вертикальной карты Миров, чтобы понять ее простейшие принципы. Теперь настало время несколько углубить ваше представление.

Возможно, вы уже задавались вопросом, что находится на краях карты? И можно ли вообще добраться до края? Наверное, полагая Землю плоской, те же вопросы волновали и людей в древности. Но, двигаясь, все время в одном направлении, они возвратились на прежнее место к своему превеликому удивлению, поскольку Земля к их удивлению оказалась круглой. Аналогично и с нашей картой Миров. Наивно полагать, что она «плоская». Мы сами по той же наивности долго так считали. Но теперь все встало на свои места.

Возьмите перевернутую карту Миров. Потяните вниз за ее правый и левый края, замыкая в кольцо (круг). При этом самые первые уровни окажутся в самом центре полученной карты, а уровень Земли будет ограничивать картину с внешнего края (см. рис. 6).

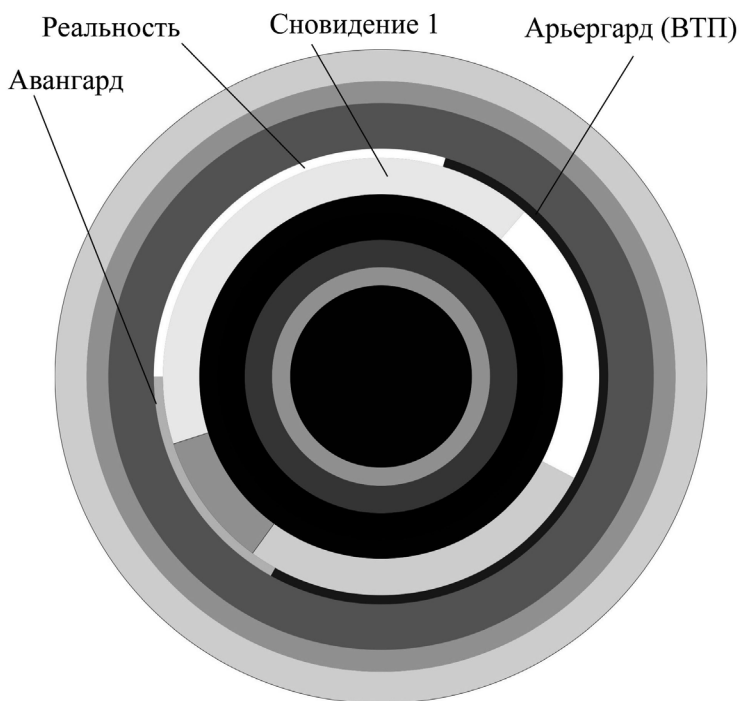


Рисунок 6. Замкнутая вертикальная карта Миров  
(уровни с 3 по 11, от центра к краю соответственно)

### §19. Замкнутый уровень реальности

Глядя на замкнутую карту Миров, становится понятным, как в итоге работают Миры на нулевом (относительно реальности) уровне. Видно, что «арьергард» переходит в «авангард», то есть работы, проводимые после волны восприятия людей, переходят в область, авангардного восприятия следующей волной. Для наглядности можете мысленно представить отметку на 12 часов и начать вращать карту против часовой стрелки. Отметка будет показывать текущую фазу восприятия.

Подстройка реальности осуществляется не для всего человечества одновременно, а для восприятия каждого человека в отдельности. Пока человек спит – осуществляются арьергард



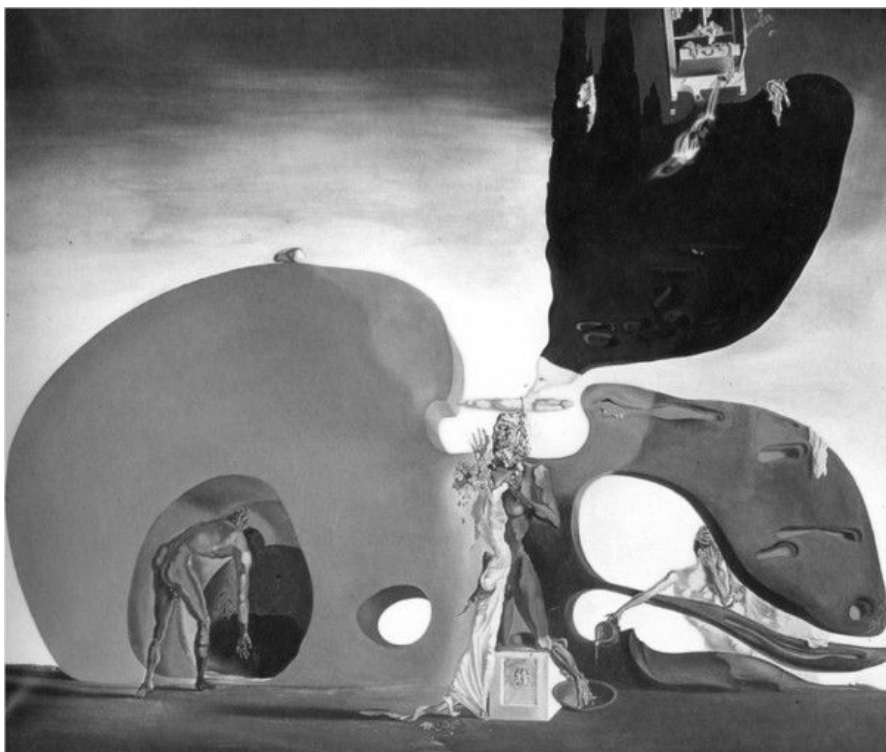
– авангардные «работы». Если человек будет спать мало или не спать совсем – его реальность начнет разрушаться вместе с его телом. От этого то, человек долго не может нормально жить без сна. Его реальность не способна без «передышки» транслировать ему картину мира.

## **§20. Во сне мы видим будущее?**

Если на уровне реальности мы воспринимаем будущее еще до того, как оно произойдет то, что можно сказать об уровнях сновидения? Неоднократно люди сообщают о «вещих снах». Зачастую сны сбываются, если не целиком, то хотя бы отчасти. То, что видел во сне, вам буквально на следующий же день в реальности может попасться на глаза.

Смеем предположить, что с увеличением глубины уровней наступает сдвиг во времени восприятия. Другими словами, если в реальности наш «авангард» опережает нас во времени от нескольких секунд, до нескольких часов, то события в сновидении могут содержать в себе скрытое планирование вперед на целые дни и даже недели. Вероятно, при сближении авангарда и реальности до долей секунд, мы и ощущаем эффект дежа вю - когда мы подсознательно уже ничего не успеваем выбрать и изменить наше будущее. Разумеется, для того, чтобы читать эти планы напрямую, нужно не только уметь трактовать сны, но и видеть их в повышенном, хотя бы полу-осознанном состоянии восприятия.

С некоторым замиранием сердца мы задали вопрос своим Наставникам: «Неужели миры действительности – это то, что нас ждет через много-много лет? И вы уже знаете все ошибки, которые мы совершим?» И ответ был получен...



Сальвадор Дали

Рождение текучих желаний

## Глава 2. Проекция сверхспособностей

### §21. Сверхспособности человека

Неоднократно своими глазами мы наблюдали процесс передвижения предметов под человеческим «взглядом». И это вовсе не обман зрения, не массовый гипноз, и, конечно же, не шарлатанство. Нас уже не «вводят в ступор» чудесами целительства или дистанционного воздействия. Пожалуй, единственное, чего мы еще не видели воочию – это полета человека в реальности. Но мы уверены, что возможно и такое.

Законы реального мира – незыблемы, как и сама реальность. Но эти законы – лишь программные ограничения, а не намертво установленные Вселенной с момента ее рождения истины. Более того, то, как мы видим Вселенную через призму приборов – это тоже часть реальности. Оказываясь в сновидении Вселенная предстанет пред вами совсем в другом свете. Тут уже не будет видно привычных звезд, галактик. Ничего не будет. Будет другое...

Ну, может и не совсем все, но многое. В сновидении вы можете обучиться навыкам телекинеза, телепатии, пирокинеза, полета; научиться засиять, поблекнуть или вовсе померкнуть для окружающих (т.е. исчезнуть); проходить сквозь стены; менять внешнее обличие и проч. Попытка проделать все это в реальности редко приводят к результату (но в редких случаях все же приводят!), но, что очень важно, ощущения при этом возникают абсолютно те же, что и в сновидении. Как будто начинают работать те же «центры», но результата мы не видим, потому «цензура программы» успевает «вырезать» все то, что мы пытаемся сделать.

*Знание законов организации реальности + навыки сталкера сновидения = чудеса в реальности.* Это формула, которой мы предлагаем вам воспользоваться.

## §22. Телекинез

«...Овладев звуком, я быстро его приглушил. С этого момента началось все самое интересное.

В комнату вошла А\*, и я даже не вспомнил, что уже проводил ее в институт...забыл, что задремал... за окном темно, я и подумал, что уже вечер... попытался вспомнить, что же происходило днем, но ничего не всплывало... был крайне удивлен, как вечер мог так неожиданно наступить, ведь только лег и пошла вся эта канитель со звуком... затем я сразу встал!? А\* села на диван и... и тут я начал подозревать, что это сон. Я был, практически, в этом уверен ... спрашиваю ее: «ты ощущаешь, что это сон?»

Она ухмыльнулась, в общем - не поверила. Тогда я говорю ей, что могу, не прикасаясь к бумажке на столе, передвинуть ее или даже поднять в воздух. Это был скомканный тетрадный лист. Я подошел к столу и начал пыжиться... Ничего не получалось. Я подносил руку

все ближе и ближе - и только когда рука была на расстоянии 1 см от бумаги, я ощутил, что все-таки она сдвигается. А\* сказала, что я мол рукой ее подвинул. Но ощущение я уже поймал и, отодвинув руку, усилил возникшее намерение. Бумажка сдвинулась, а потом и вовсе поднялась в воздух.

Поначалу мне было тяжело, но потом контроль давался все легче и легче. На этом я не закончил с фокусами. Мне хотелось доказать самому себе, что я МОГУ, и понять ЧТО я могу. Я взял бумажку, разорвал ее на множество маленьких частей и разбросал их по комнате. Говорю А\*, чтобы смотрела внимательно.

Я направил намерение на разбросанные клочки. Сначала слабенько - в воздух взмыли 2-3 бумажки. Потом, удерживая их в воздухе, я усилил поток намерения, и постепенно взмыли все остальные и соединились в воздухе в единый лист. Я поймал его и подал А\*. Она реагировала аморфно...и я догадался, что это спрайт. Но меня это уже не волновало – я был доволен своими успехами и пережитыми собственноручно ощущениями тела.

.. она пошла в ванную, а я остался ... Прокатилась волна, вероятнее всего рекомбинация, но я, хоть и не без труда, удержался ... и пошел за ней вслед...»

Фрагмент сна, 06.12.2012

Телекинез даже в сновидении – практика не самая из легких. Но заниматься ей в реальности без накопленного в сновидении опыта – попросту бесперспективно.

В сновидении начинайте тренировки с мелких и легких предметов. Куски бумаги, карандаши, ручки. Сначала двигайте предметы только по горизонтали, не пытайтесь сразу поднять их в воздух. Только когда отточите ощущение горизонтального перемещения предметов, переходите к вертикальным.

Телекинез в сновидении – это очень интересное действие, как по ощущениям, так и по результатам. Оттачивайте эту технику до тех пор, пока хорошо не запомните нужное состояние.

### Практические рекомендации

Не пытайтесь двигать предмет глазами. Может у вас это и получиться, но не обучит вас нужным ощущениям, без которых в реальности вы ничего не сможете поделать. Начинайте двигать предмет руками. Выставьте правую руку вперед, сложив ладонь в «лодочку». Пальцы держите сомкнутыми, не напрягайте. Вообще в пальцах не должно быть никакого напряжения – это одна из распространенных ошибок. Поднесите ладонь к предмету на расстояние около 5 см (ближе не стоит). Дальше – самое непростое.

Толчок предмета осуществляется за счет силы, поднимающейся из центра живота вверх на уровень гортани, а затем в центр ладони правой руки. Необходимо ощутить напряжение в центре ладони при расслабленных пальцах. Если это не удастся – слегка разомните пальцы. Цель воздействия – предмет. Мысленно толкайте его.

Если сразу не получается – начните чуть отодвигать руку и снова приближать ее к предмету (в диапазоне от 5 до 20 см), делайте это плавно, без резких движений. Представьте, что вы настраиваете радиоприемник, пытаетесь поймать нужную частоту. Смыкайте и размыкайте пальцы, чтобы помочь поймать нужное ощущение в центре ладони. Наращивайте давление со стороны Центра Воли. Как только вы поймаете нужное состояние (настроите приемник на нужную частоту и ощутите всплеск резонанса), между центром ладони и предметом вы почувствуете появление какой-то плотной среды, сопротивляющейся движению ладони. Похожее чувство возникает, когда пытаешься сблизить два магнита одноименными полюсами. Ощущение противодействия и отталкивания невидимой силы (третий закон Ньютона) и станет вашим ключевым ощущением правильных действий. Как только вы ощутите что-то подобное – усильте давление ладонью на предмет, и он сдвинется.

Поймав один раз нужное ощущение – вам больше не потребуется настраиваться на другие предметы. Просто запомните его, и оно будет возникать гораздо быстрее.

Если у вас все же возникают трудности, поработайте еще над одним нюансом. Необходимо сознательно выделить предмет воздействия среди окружающего пространства. Четко ощутите его границы, отвяжите от пространства, сосредоточьтесь только на нем. Возможно причина неудач кроется в том, что вы представляете предмет единым целым с окружающим пространством. В этом случае вы будете пытаться сдвинуть сами себя, как барон Мюнхгаузен.

## §23. Энергетическое дыхание

Многим из нас как в реальности, так и в сновидении не хватает опыта работы с внутренними ощущениями. А они очень важны при развитии в себе новых способностей. Для развития контроля внутренних ощущений мы разработали одно весьма полезное упражнение.

### Практические рекомендации

Сядьте удобно, расслабьтесь. Глаза открыты. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Повторите еще трижды. Затем начните медленно дышать носом. Ощущайте, как воздух наполняет легкие. Когда легкие заполнятся, «надуйте» живот и впустите еще чуть-чуть воздуха. Задержите дыхание на пару секунд. Выдох ртом, сложив губы трубочкой. Ощущайте при этом, как воздух, посвистывая, касается губ. Опустошив объем легких, резким движением втяните живот, словно выдавливая остатки. Задержите дыхание на 2 секунды. Повторите упражнение.

**На следующий цикл упражнение усложняется. Совершив полный вдох** легкими, дополнительный вдох животом, совершите третий дополнительный, короткий вдох мысленно, словно у вас есть внутри еще одна потаенная пазуха, куда может войти воздух. Просто мысленно продлите ощущения вдоха еще на чуть-чуть.

Заметьте, что для задержки мы перекрываем дыхание, задействуем мышцы шеи, горла и языка. Потренируйтесь отдельно, чтобы хорошенько их ощутить. Наверное, когда вы делали это упражнение в первый раз, то между основным и дополнительным вдохом вы напрягали эти мышцы, то есть делали маленькую задержку между вдохами. Если это так, то старайтесь делать два вдоха последовательно и без задержки. Важно, чтобы и третий мысленный вдох происходил без этой самой задержки. То есть, вы словно продолжаете понижать давление внутри себя, балансируя между вдохом и задержкой.

После выполнения тройного вдоха та же задержка в 2 секунды. Затем выполняйте тройной выдох. После того, как вы поджали живот на второй стадии выдоха, мысленно выдохните ту дополнительную порцию «воздуха» которую мысленно вдохнули до этого.

Повторите данный цикл 10 раз. Прodelайте упражнение с открытыми и закрытыми глазами, сравните разницу в ощущениях.

Мысленные ощущения, если они исполняются правильно, всегда сопровождаются вполне явными ощущениями тела.

Почему так происходит – поговорим чуть позже. Выполняя упражнение тройного дыхания, вы должны почувствовать движение внутри себя чего-то нового и необычного. Возможно, по спине начнут бегать мурашки, тепло в руках сосредоточится. Искать этим ощущениям объяснения за пределами физиологических процессов не стоит. Мы можем ощущать нашим телом лишь при помощи физиологических структур. Но кто сказал, что физическое тело не может реагировать на энергию?

## **§24. Накопление энергии в Центре Воли**

Освежите в памяти место положения Центра Воли (одна пядь вниз от солнечного сплетения). Разомните двумя пальцами заветное место в центре живота, чтобы возбудить там нервные окончания и сосредоточить на нем внимание тела.

Удивительно, но именно Центр Воли – источник наших действий в сновидении и за его пределами. Что располагается именно там – это предмет разговора совсем другой книги. Представьте себе, что там размещен сосуд, который заполняется осознанностью. Совершение любого действия требует обращения к сосуду за определенной порцией энергии.

Когда мы выполняем то или иное действие – все происходит автоматически, и мы ничего не чувствуем. Но, когда нам нужно совершить осмысленное «магическое» действие, например, телекинез, то важно чувствовать все от начала и до конца. Ведь у физического тела нет привычки, дистанционно двигать предметы...

Представленное далее упражнение позволит вам наработать ощущение движения энергии из Центра Воли по верхней части тела.

Центр Воли, подобно аккумулятору, требуется постоянно тренировать: заряжать - разряжать. Вам показалось, что это сосуд, накапливающий энергию? К сожалению, вы ошибаетесь. Данный сосуд напоминает легкие, просто емкость, циклично наполняемая «воздухом». Поэтому упражнения с Центром Воли всегда сопряжены, тем или иным образом, с дыхательными практиками.

### Практические рекомендации

Поработаем с Центром Воли. Задача – ощутить в нем отток и приток энергии. Для этого положите ладонь правой руки на живот так, чтобы ее центр лег на Центр Воли (большой палец «смотрит» вверх, кисть не напряжена и не согнута). Ладонь левой руки положите на спину, против ладони правой руки (большой палец левой руки направлен вниз). Таким образом, Центром Воли оказался между руками.

Подвигайте пальцами, расслабьте ладошки. Представьте треугольный сосуд желтого цвета на уровне Центра Воли. Сделайте глубокий вдох. На выдохе вообразите, как желтый туман начинает подниматься из сосуда вверх до уровня гортани. Здесь он словно встречает препятствие (возможно появится ощущения в самой гортани) и распределяется по рукам примерно до локтей (возможно, сразу возникнет ощущение и в кистях).

На следующий вдох ощутите, как поднятый вами желтый туман спускается к ладоням (если он еще не там) и через них возвращается в Центр Воли.

Повторите 10 циклов упражнения.

Как увеличить объем легких? Правильно, тренировать их, приучая работать, увеличивая амплитуду вдоха-выдоха. То же самое и с объемом сосуда Центра Воли. Для этого нам и требуется упражнение «энергетическое дыхание» (тройное дыхание). Давайте его усложним!

### Практические рекомендации

Выполняйте технику тройного дыхания. На третий фазе вдоха и выдоха воображаемую дополнительную емкость замените емкостью Центра Воли. То есть, при дыхании, дополнительный вдох осуществляйте за счет ощущений в этой области.

Выполняя технику ежедневно, с каждым разом старайтесь увеличивать объем мысленно «вдыхаемой» третьей порции. Так вы постепенно начнете увеличивать объем сосуда в Центе Воли.

Тренировка Центра Воли – это залог ваших будущих побед. Уделите ему серьезное внимание, и каждое «магическое» действие, как в сновидении, так и в реальности, рано или поздно начнет у вас получаться.



## §25. Центры распределения осознанности в теле

Данный параграф несколько выходит за рамки материала данной книги. Но мы все же должны упомянуть хотя бы в двух словах и без обоснований то, как в целом устроено наше восприятие. Составленная нами модель неидеальна, но неплохо описывает все необходимое для практики.

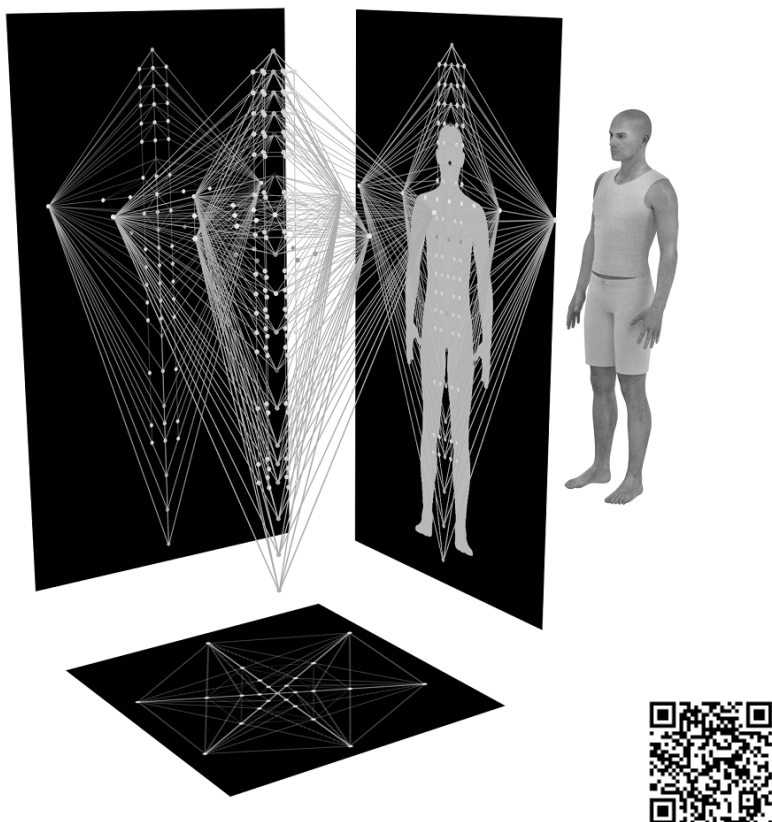


Рисунок 7. Система энергетических Центров

Мы работаем над физической и математической моделями пространства, мельчайший объем которого содержит не атомы материи, а информацию. Все пространство наполнено потоками информации. Главная задача разумного существа – уметь

считывать эти потоки. На рис. 7 изображена модель такого считывающего устройства. У каждого человека есть 144 канала считывания. Но в реальности мы пользуемся лишь 5-ю.

Во многих восточных традициях есть представление о подобных центрах, и их зачастую рисуют на теле. Но мы бы не стали путать кислое с холодным и совмещать энергетические центры и физическое тело – это совершенно несовместимые объекты. Мы указали лишь соотношение одного и другого, но это вовсе не означает нахождение одного в другом.

Восприятие пространства полностью возложено на работу этих Центров. По сути дела, сам акт восприятия – это обработка информации, заключенной в пространстве. А проявление атомов и молекул материи – это уже другой процесс, который выполняется матричным телом, похожим на экран монитора.

Представьте, что воспринимаемая картинка окружающего мира – это адаптированное изображение на экране, а Матричное тело – сам экран. Основная же работа по обработке информации производится не на материальном уровне, а на уровне энергетических Центров (кстати, энергия и информация в нашем понимании – одно и то же). Центры исполняют роль «компьютера». Если рассмотреть конгломераты работающих Центров, то среди них можно выделить и процессор, и оперативную память, и постоянную память, и всевозможные шины. Всю эту «компьютерную начинку» мы называем энергетическими телами, коих насчитали у человека 11. Матричное тело и совокупность физических тел всех Миров – это два тела из 11.

Однако вернемся ближе к физическому телу. Мало-мальски хоть какие-то ощущения мы можем испытывать благодаря проекциям Центров на физическом теле. В точках проекций мы видим сгущение нервных окончаний, лимфатических узлов и волос на теле. Там же, в этих точках располагаются и основные железы внутренней секреции. По сути дела, все контролирующие системы физического организма сосредоточены вокруг Центров, ожидая от них команды. Сигналы возникают без явного физического возбуждения, на первый взгляд появляются сами по себе, потому что их возбуждение – результат восприятия, а не какого-либо физического процесса в теле или извне.

Попытайтесь сами ощутить все 5 доступных физическому телу Центров. С одним вы уже точно познакомились, осталось 4.

## **§26. Контроль гравитации**

Между способностью к полету и явлением гравитацией общего мало. Хотя преодоление гравитации приведет к желаемому результату, но на это израсходуется огромное количество энергии. По своей природе полет сходен с телекинезом или даже равняется ему. Суть телекинеза заключается в физическом воздействии на предмет. Полет за счет компенсации силы тяжести некоторой подъемной силой – это тот же телекинез. Когда вы летите в самолете, вы ощущаете тяжесть тела, не так ли, то есть, гравитация никуда не исчезла.

В сновидении при полете мы тоже продолжаем ощущать тяжесть тела, поэтому полет не бывает долгим. Однако вспомните, что вы чувствуете при разделении с телом в области ВТП. Ощущение тяжести словно отключают и полет можно заменить словом «парение».

Именно чувство парения нас и интересует. Это ощущение возникает тогда, когда вы направляете Волю в Центр Гармонии. (Об этом упоминалось при обучении «правильному полету в сновидении». Напомним: Центр Гармонии находится в области солнечного сплетения - на пядь выше Центра Воли). Тогда мы не стали заострять внимание на ощущении парения. Если выполнить подъем энергии правильно, то ощутите характерный вертикальный поток, подхватывающий вас снизу-вверх. Тело станет легким, как перышко, а понятие гравитации для вас вообще исчезнет. Вы станете перемещаться подобно изображению на экране (на картинку же не действует сила тяжести, ее перемещение происходит за счет смены кадров).

Именно такой способ полета теоретически возможен в реальности. Но, прежде чем начать его практиковать «на физике», нужно хорошенько потренироваться в сновидении.

## **§27. Прохождение сквозь препятствия**

А вот с этой практикой можно поработать и в реальности. Ощущения преодоления препятствия в реальности и во сне

одинаковы. Все одинаковое за исключением того, что вероятность пройти сквозь стену во сне заметно выше.

Как осуществляется сама процедура, вы уже должны запомнить. Если нет, то перечитайте §60 второй части книги. Но если до этого вы пробовали пройти сквозь стену в сновидении, то сейчас вам предлагается попрактиковаться сразу в реальности.

### **Практические рекомендации**

Начинать практику лучше с оргстеклом на столе (в идеале с оконным стеклом, но с осторожностью). Поднесите правую руку со слегка выставленными вперед пальцами на расстояние 10-15 см от поверхности. Формируйте нужное ощущение на поверхности спины и в «Центре Веды» (яремная впадина). Начните медленно сближать руку со стеклом. Очень медленно, примерно по паре сантиметров в минуту. Следите за своими ощущениями. Когда пальцы только-только коснутся поверхности стекла, не замедляйте движения руки. Мысленно представляете, что ваша рука уже погрузилась в стекло. Сохраняйте давление до тех пор, пока не ощутите, что дальнейшее движение уже невозможно. Что вы ощутили при прикосновении? При дальнейшем движении? При мыслях, что «вот уже оно»? Какие ощущения возникли в спине?

Теперь повторите упражнение, но уже с закрытыми глазами. Вам покажется, что ваша рука действительно погрузится в стекло в момент касания. Помогайте себе мысленно.

Одновременные тренировки во сне и реальности рано или поздно дадут интересный результат. Какой именно – увидите сами.

## **§28. Психика и вертикальные меридианы**

Возможно, вы уже задались вопросом, а что регулярно наполняет Центр Воли осознанием? Мы циклично «питаемся» осознанностью из его сосуда, проявляя себя и окружающий мир. Но что столь же циклично его восполняет?

Сейчас нам придется затронуть еще одну внеурочную тему. Однажды мы уже упоминали о том, что человек – это фабрика по выработке энергии, которая собирается программами реальности и сновидения для «коллективных нужд».

«ЭлектроФазы», с которых снимается вырабатываемая человеческим Телом Психики энергия, называются «вертикальными меридианами». Всего их три.

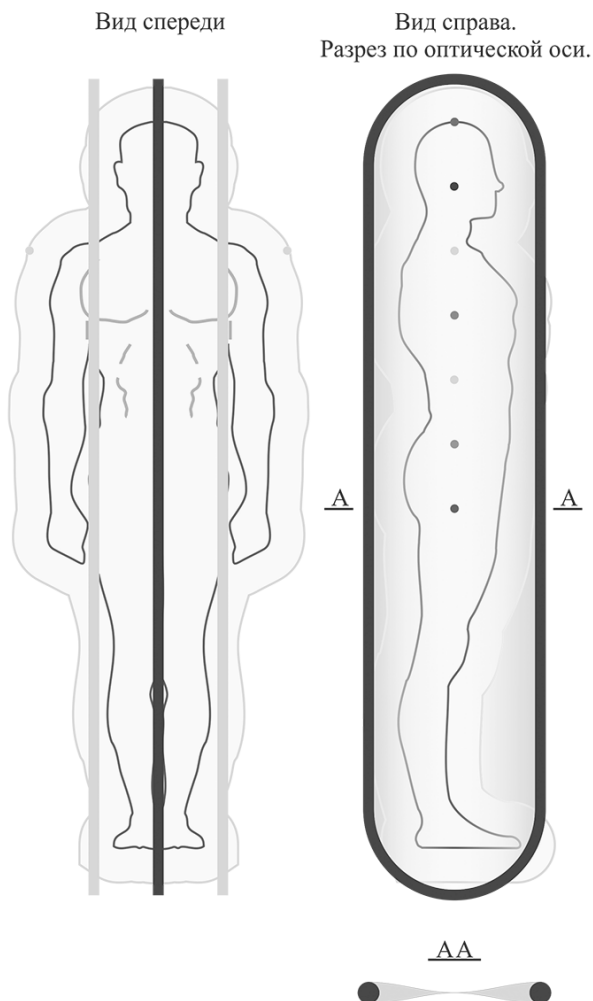


Рисунок 8. Вертикальные меридианы тела Психики

Правый и левый меридианы – желтые, центральный – синий. На рис. 8 изображены их фронтальные и боковые проекции. В сечении меридиан напоминает собой гантель (сечение АА).

Правый меридиан ответственен за осознанность в реальности, а левый – в сновидении. Центральный же меридиан – это «резервная фаза». Он наиболее энергоемкий и не используется ни в реальности, ни в сновидении, только в *особых* случаях. Особые случаи – это экстремальные ситуации, где нам может потребоваться такой импульс энергии, который нам не сможет обеспечить ни кластер реальности, ни локация сновидения. Выплеск адреналина, как правило, сопровождается порцией «синей энергии». Эта резервная фаза нужна для того, чтобы, ненароком, не обрушить кластер реальности резко возросшим энергопотреблением.

Кстати, чрезмерное занятие экстримом разрушает желтые меридианы, поскольку импульсы от синего меридиана их просто сжигают. Имейте это в виду, отправляясь на свой очередной прыжок с парашютом.

Но мы разработали один из неразрушающих способов добычи синей энергии малыми порциями.

Вам нужно довести свой организм до тотального энергетического дефицита, по сути, подвести до «момента мори». И делать это нужно планомерно, чтобы хорошенько все прочувствовать. Поскольку «убить» свой организм довольно легко. У нас «правда» есть в этой части любимый всеми защитный механизм – лень. Но имеется и рычаг в борьбе с ленью – воля. До определенного времени, лень и воля действуют по третьему закону Ньютона, уравновешивая друг друга. Если воля > лени, выделяется синяя энергия. Если лень > воли, потенциал «синей» энергии минимален, и мы полностью зависим от окружающих энергоресурсов, то есть, от энергии из желтых меридианов.

### Практические рекомендации

Рассмотрим противостояние с ленью на примере утренней пробежки. Хотя вместо нее может быть любая другая для вас *ленивая* практика.

1. Встааете утром так, чтобы суммарный ваш сон составил около 5-6 часов, не более, но и не менее. Если ложитесь в 0-00 или 1-00, то вставать соответственно где-то в 6-7.

2. Осуществили все необходимые утренние процедуры и натошак выбегаете на дистанцию (можно выпить 1-2 небольших глотка воды, смочив рот).

3. Бежать можно прямо от подъезда, начальная продолжительность бега для парней порядка 12 минут, для девушек - 10. Бег средним темпом, не на скорость! Бегите так, чтобы вам было комфортно, хотя бы первые пару минут.

4. Нагрузки должны быть такими, чтобы в конце тренировки вы НЕ почувствовали тошноты или головокружения. Правда оно может появиться в первые, 2-3раза, а потом пропадет. В общем, без фанатизма и насилия.

5. Во время бега, где-то на 3-ей минуте, начинаете работать с визуализацией. Первое, что вы должны начать визуализировать - это синий меридиан, как он изображен на картинках в теории. Начните его явственно представлять «вокруг себя», там, где он должен быть у вас. Пусть он светится матовым темно-синим цветом, иногда искрится «горячими белыми искрами». После минуты визуализации помещайте точку свою обзора и ощущений в его наивысшую точку. И начинайте двигаться по нему вниз вдоль задней части тела, потом, дойдя до нижней точки, поднимайтесь вверх по передней части снова в верхнюю точку. Процедура должна напоминать катание на «американских горках». На протяжении всей процедуры удерживайте в фокусе внимания свой синий меридиан, его визуализацию и отклик физического тела на неё. Впоследствии этот отклик вы сознательно будете усиливать и работать только с ним, чтобы не прибегать каждый раз к самой визуализации. Крутитесь вокруг меридиана 10 раз. И все это - в процессе бега.

6. Временами захочется, мысленно пропустить разряд молнии между синим меридианом и боковыми желтыми. Не препятствуйте этому. На какой-то момент времени после удара такой «молнии» желтый меридиан принимает синий оттенок, потом со временем снова желтеет. Время «релаксации» варьируется от нескольких мгновений до нескольких минут.

Каждые 4 дня небольшое повышение нагрузок, каждые 8 дней - большое повышение нагрузок (варьируйте длину и сложность дистанции). Первые два цикла по 8 дней нужно отработать в режиме КАЖДЫЙ ДЕНЬ. Первый отдых в 1 день - между двумя 8-дневками. Девушкам разрешается брать отдых каждые 4 дня (то есть, на каждый пятый день). Девушкам начало практики нужно выгадать так, чтобы первые 16 дней + дни отдыха у них практика прошла без перерыва. Женские «каникулы» (от 4 до 6 дней) не должны прервать начальный этап практики.

Общая длительность – 40 дней.

Кому пробежка, как он считает, противопоказана, пусть заменит ее любыми физическими нагрузками, например, утреннюю зарядку, приседания, дыхательные практики. Важно «уловить суть процедуры».

В целом практика нацелена на формирование внутри нас альтернативного источника энергии, который не был бы привязан ни к алгоритмам реальности, ни к алгоритмам сновидения и позволял бы в нужный момент времени черпать столько энергии, сколько нам требуется для выполнения текущей задачи.

## **§29. Техники прямого вхождения**

Прямое вхождение в другой Мир, например, в сновидение или ВТП – это переход без потери осознанности из состояния восприятия в другое. Когда мы «просто» засыпаем, то между моментом, когда мы легли, и моментом осознания себя спящим, может проходить значительное время. А прямое вхождение позволяет оказаться в первом же сне уже в осознанном состоянии. При этом практик успевает ощутить и запомнить все переходные процессы между состояниями.

Навыки прямого вхождения требуют много и упорных тренировок. Новичкам они не поддаются сразу. Однако если вы все же возьметесь обучаться, результат затраченных усилий вас очень порадует.

Давайте рассмотрим один из наиболее простых методов. Он заключается в ощущении положения своего «экрана восприятия» относительно «центра восприятия». Помните, мы говорили о его возможных положениях?



0-ое положение экрана соответствует устойчивому восприятию, когда экран проходит через центр головы. 1-ое положение - это когда экран смещается примерно на уровень глаз. Это происходит, когда мы закрываем глаза и начинаем работать с мыслеобразами. Наконец, 2-ое положение экрана возникает тогда, когда мы находимся в переходном состоянии восприятия и уже начинаем видеть сон. Экран словно выдвигается вперед на 10 см, и на нем в небольшом круге начинают появляться зрительные образы. Этот момент должны знать все, хотя сознательно зафиксировать его редко удастся, в основном только тогда, когда во время дремы нас разбудит что-то извне.

Провалы в восприятии реальности, когда мы начинаем видеть образы на 2-ом экране – это сигнал к действию для того, кто практикует прямое вхождение.

### **Практические рекомендации**

На этом этапе, когда вы убедились в появлении первых образов, необходимо начать двигать экран обратно в 0-е положение, не теряя при этом его изображения. Но открывать глаза при этом нельзя (а именно так мы привыкли возвращать экран обратно). Нужно мысленно открыть «другие» глаза (глаза тела сновидения), что автоматически притянет картинку, и из стороннего наблюдателя сна вы превратитесь в его участника. Вас просо поместит в центр изображения, которое вдруг станет объемным, как если бы вы очутились снова в реальности. Вот и вся техника.

Ее так же можно выполнять не только перед сном, но и утром, и это будет гораздо проще. Снова вспомним случаи, когда нам хотелось вернуть только что оборвавшийся сон. Там мы не совершаем прямых действий над экраном, но ощущаем все примерно так же.

Разница, между вечернем и утренним прямым вхождением в сновидение, довольно существенная. Дело в том, что вечером ваше тело сновидения находится на 0-ом терминальном уровне, и сон начнется только в случае совпадения сигнала от реального тела с «зеленым» светом со стороны опустевшего места в сотовой матрице. Поэтому не за каждое «надолго моргание» можно зацепиться, чтобы «войти без стука».

Утром же все обстоит иначе. Когда мы только проснулись, еще какое-то (непродолжительное) время наше тело сновидения продолжает обитать в сотовой матрице. Например, нас разбудил будильник посередине между актами рекомбинации. Что, теперь из-за этого рушить локацию? Нет, ваше тело сновидения «доживет» до рекомбинации без вашего личного «присутствия» и завершит необходимый энергетический цикл до ближайшей рекомбинации. После чего оно благополучно отправится на 0-ой уровень. Поэтому мы еще можем испытывать некоторое время глубокую дрему поутру. Но и это же позволяет нам в случае необходимости вернуться в свое тело сновидения и продолжить восхождение по иерархии сотовой матрицы. В этом преимущество в успехе утренних практик прямого вхождения.

### **§30. Техника «перекрестка»**

В свое время мы практиковали интересную технику. Она совмещает в себе умение работать с ментальным уровнем, ВТП и сновидением одновременно. Техника заключается в методичном хождении по Т-образному перекрестку (см. рис. 9).

Суть техники заключается в следующем.

Сначала вам необходимо вспомнить, есть ли в вашем городе реальный Т-образный перекресток. Желательно, ближайший к месту, где вы живете/ночуете. В реальности ваша задача – намотать 5-6 кругов на светофоре (каждый круг – это три перехода по зебре на зеленый сигнал светофора). За время вашего странствия вы должны запомнить все детали окружения, каждую трещинку в асфальте, каждый камушек. Делайте это с особым пристрастием, поскольку ночью вам придется мысленно воспроизводить это пространство. Запомните все ощущения, когда вы стоите и ждете зеленого сигнала светофора, как переходите...

Вы как обычно ложитесь спать. Удобно устроившись, не погружаетесь в сон, расслабляясь, а мысленно концентрируетесь на создании своего ментального двойника (как в одном из рассмотренных нами ранее упражнений). Поднимите своего двойника с постели, полностью переключая восприятие реального тела на восприятие двойника. Все так, если бы вам вдруг захотелось посреди ночи встать с кровати, одеться, и выйти

на улицу по неотложному делу. Поэтому, одевайте двойника, делайте все необходимое и выходите его на улицу. Внимание, на улице должно быть светло (забудьте, что сейчас ночь), по улице ходят люди, движутся автомобили и т.д., так как все было бы в реальности. Сопроводите двойника до контрольного перекрестка, на котором начинается сама практика. Здесь все так же, как при ваших реальных тренировках: люди, машины, собаки... (задачу облегчает, ваше предварительное реальное «кругосветное путешествие» по перекрестку с повышенным вниманием).

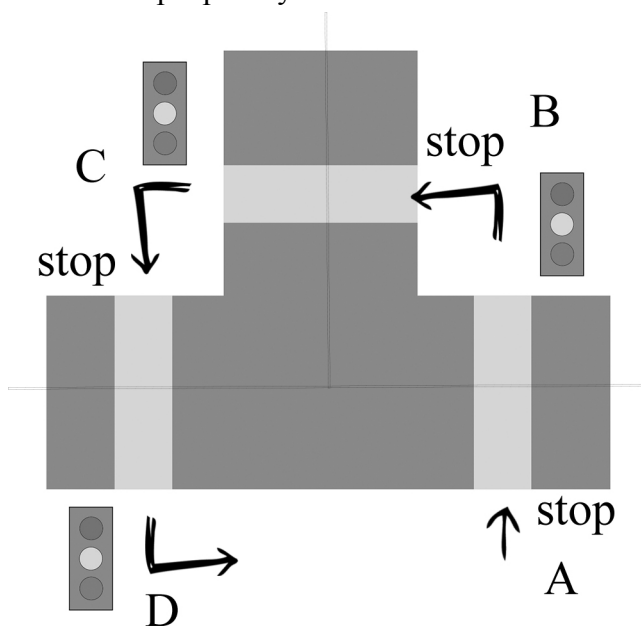


Рисунок 9. Схема для техники Т-образного перекрестка

Исходное положение – сектор А, как показано на рисунке. Встаньте перед «зеброй» и смотрите на свой светофор. Горит красный свет. Ждите, пока не загорится зеленый. Это должно произойти само по себе. Как только загорится зеленый – начинайте переходить улицу.

Улица, которую вы переходите, разделена на две части сплошной чертой. Пока вы идете по ближайшей половине дороги, представляйте, как звуки на улице постепенно стихают, люди

на улице «редеют и вовсе пропадают». Машин становится все меньше. При этом начинает постепенно темнеть и смеркаться. Пересекая середину дороги, заметьте, что машины на дороге вовсе исчезли, небо стало ночным и темным, даже видны звезды. Перейдя дорогу и оказавшись в секторе В – вы остались на улице в одиночестве. Кругом тишина и ни души. Стало даже прохладно. Посмотрите на асфальт, начните разглядывать на нем трещинки и неровности. Наклонитесь, потрогайте их рукой. Осмотревшись, идите к следующему переходу из зоны В в зону С.

Дождитесь «зеленого» и переходите дорогу. Все так же темно и пусто на дорогах. Перейдя дорогу – снова осмотритесь. Сравните ощущения, пока ожидаете зеленого разрешения на движение. Проходя через дорогу, картинка начинает трансформироваться подобно тому, как при переходе через А в В, но в обратном направлении: начинает светать, появляются машины на дороге, люди на тротуарах, возвращаются привычные звуки шумной улицы. Возвращайтесь в исходную позицию А.

### **Практические рекомендации**

Мы расписали для вас полный алгоритм прохождения перекрестка. Что с этим делать? Перекресток – это своего рода искусственно созданное универсальное пространство, которое включает в себя элементы прямых переходов между Мирами. Сторона В перекрестка – это область ВТП. Сторона С – первый уровень сновидения. D – «Авангард». А – Ментал. При этом D незаметно переходит в А.

Первое время просто практикуйте хождение по перекрестку, не задерживаясь ни на одной стороне подолгу. Сделав два круга и вернувшись в исходное положение – смело засыпайте.

Когда ощущения будут более отточенными, а перекресток будет представляться во всех деталях с легкостью – дойдите до стороны С и останьтесь на ней. Пойдите прочь от перекрестка. Вы в сновидении. В другую ночь практики останьтесь на стороне В и пойдите прочь от перекрестка. На стороне D задерживаться мы пока не рекомендуем, ограничьтесь сновидением и ВТП.

Смещение экрана восприятия у вас должно произойти непроизвольно уже на середине первого перехода. Если этого не произошло, то обычно это возникает на середине второго перехода между ВТП и сновидением. Обратите на это внимание.

### §31. Полезные упражнения

Мы перепробовали много различных физических упражнений в попытке найти то, что стимулировало бы в человеке навыки сновидения. Наиболее действенный комплекс упражнений на наш взгляд – «око возрождения» или «секрет омоложения тибетских лам», описанный впервые в книге Питера Кэлдера в 1938 году. В упражнения мы добавили дыхательные ритмы, чтобы предоставить максимальную пользу для Центра Воли. Кстати, вы можете смело комбинировать уже известные вам энергетические упражнения с описанными ниже физическими движениями.

#### Упражнение первое

**Исходное положение:** стоя, с горизонтально вытянутыми на уровне плеч руками. Далее осуществляется вращение вокруг своей оси строго слева направо *(если разместить на полу перед глазами циферблат, то вращение соответствует движению по часовой стрелке)*. Вращение нужно производить до тех пор, пока не появится ощущение легкого головокружения. Рекомендуемое количество оборотов для начинающих: **4-6** раз. Если после выполнения упражнения возникает желание присесть или прилечь – нужно это сделать. Тренированный человек способен сделать до **12** оборотов. Максимальное число оборотов за один раз – **21** оборот.

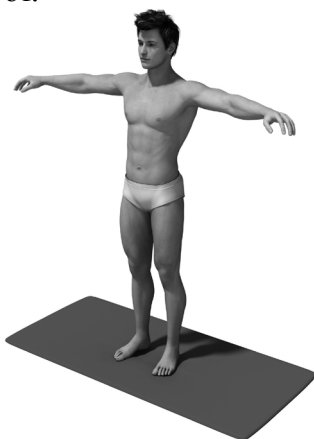


Рисунок 10. Упражнение первое

*Примечание. Отодвинуть предел головокружения можно, зафиксировав взгляд на какой-либо неподвижной точке перед собой и используя ее как опору при выполнении упражнения.*

### Упражнение второе

**Исходное положение:** лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища с плотно соединенными пальцами, ладони прижаты к полу. Далее необходимо поднять голову, крепко прижав подбородок к груди. После этого – поднять прямые ноги вертикально вверх, стараясь не отрывать таз от пола. Тренированный человек поднимает ноги не вертикально, а максимально возможно “на себя”. Главное при этом не сгибать ноги в коленях и не отрывать таз от пола. После выполнения упражнения можно расслабиться, опустив ноги и голову, после чего повторить упражнение вновь.

**Дыхание.** Изначально необходимо глубоко выдохнуть. При поднятии головы и ног производится медленный и глубокий вдох, при опускании – выдох. Во время отдыха между упражнениями желательно не сбивать заданного ритма дыхания.

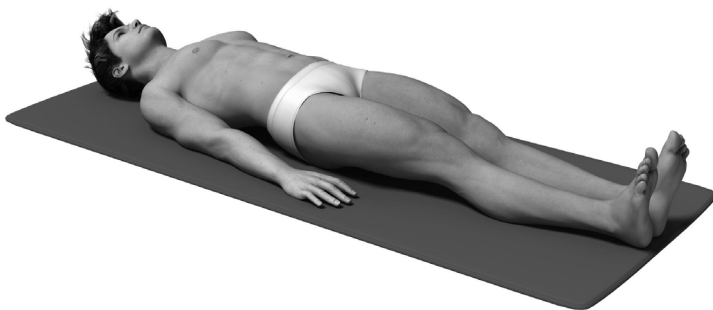


Рисунок 10, а. Упражнение второе

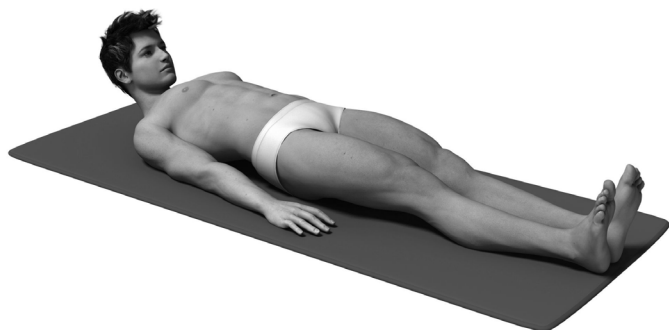


Рисунок 10, б. Упражнение второе



Рисунок 10, в. Упражнение второе

*Примечание. При сложности выполнения упражнения можно начинать поднимать согнутые в коленях ноги, постепенно увеличивая сложность исполнения.*

### Упражнение третье

**Исходное положение:** стоя на коленях. Колени следует ставить на расстоянии ширины таза одно от другого, чтобы бедра располагались строго вертикально. Кисти рук ладонями лежат на задней поверхности мышц бедер как раз под ягодицами. Голову следует наклонить вперед, прижав подбородок к груди. Затем, забрасывая голову назад и вверх, выпячиваем грудную клетку и прогибаем позвоночник назад, немного опираясь руками о бедра, после чего возвращаемся в исходное положение с прижатым к груди подбородком. Немного отдохнув, повторяем все сначала.

**Дыхание.** В самом начале следует сделать глубокий выдох. Прогибаясь назад, нужно вдыхать, возвращаясь в исходное положение – выдыхать. Глубина дыхания имеет важнейшее значение! Полнота и глубина выдоха – это залог глубокого вдоха.



Рисунок 11, а. Упражнение третье





Рисунок 11, б. Упражнение третье

### Упражнение четвертое

**Исходное положение:** сидя, вытянув перед собой прямые ноги со ступнями, расположенными примерно на ширине плеч. Позвоночник прямой, ладони с сомкнутыми пальцами лежат на полу, по бокам от ягодиц. Пальцы при этом должны быть направлены вперед. Голова опущена вперед и прижата к груди. Запрокинь голову как можно дальше назад и вверх, а затем подними туловище вперед до горизонтального положения. В конечной фазе бедра и туловище должны находиться в одной горизонтальной плоскости, а голени и руки – располагаться вертикально, как ножки стола. Достигнув такого положения, нужно на несколько секунд сильно напрячь все мышцы тела, а потом расслабиться и вернуться в исходное положение.

**Дыхание.** Сначала нужно выдохнуть. Поднимаясь и запрокидывая голову – выполнить глубокий плавный вдох. Во время напряжения необходимо задержать дыхание, и, опускаясь, полностью выдохнуть. Между упражнениями желательно сохранять ритм дыхания.



Рисунок 12, а. Упражнение четвертое



Рисунок 12, б. Упражнение четвертое



Рисунок 12, в. Упражнение четвертое

### Упражнение пятое

**Исходное положение:** упор, лежа прогнувшись. При этом тело опирается на ладони и подушечки пальцев ног. Колени и таз пола не касаются. Кисти рук ориентированы строго вперед сомкнутыми вместе пальцами. Расстояние между ладонями – немного шире плеч. Расстояние между ступнями ног – такое же. Запрокидываем голову как можно дальше назад и вверх. Затем переходим в положение, при котором тело напоминает острый угол, вершиной направленный вверх. Одновременно движением шеи прижимаем голову подбородком к груди. Стараемся, чтобы ноги оставались прямыми, а прямые руки и туловище находились в одной плоскости. Тогда тело окажется как бы сложенным пополам в тазобедренных суставах. Полезно ввести в упражнение паузу с максимальным напряжением всех мышц – при прогибе и при подъеме. Возвращаемся в исходное положение.

**Дыхание.** Начав, упражнение с полного выдоха в упоре лежа прогнувшись, делай глубокий, насколько это возможно, вдох при “складывании” тела пополам. Возвращаясь, в упор лежа, делай полный выдох. В крайних точках необходимо задерживать дыхание.



Рисунок 13, а. Упражнение пятое



Рисунок 13, б. Упражнение пятое

*Примечание. При возвращении в исходное положение старайтесь прогибать спину назад как можно больше, но не за счет излома в пояснице, а за счет распрямления плеч и максимального прогиба в грудном отделе.*

Количество подходов каждого упражнения меняется по мере привыкания вашего тела к нагрузкам. Начинать можете с трех повторений каждого упражнения (кроме первого) и постепенно увеличивать эту цифру. Ритм дыхания задается ритмом упражнений. Вдох – задержка, медленный выдох – задержка. Во время задержки на вдохе «для продвинутых» рекомендуем напрячь все мышцы тела. На вдохе кровь обогащается кислородом – и этим нужно пользоваться, создавая напряжение в мышцах для их насыщения.

Выполняя этот комплекс упражнений, вы получаете нагрузку на весь опорно-двигательный аппарат, задействуете дыхание и сердечнососудистую систему. Нормализуете сон, психику и общее состояние своего физического организма. И, самое главное, развиваете свой Центр Воли и емкость его сосуда.

### **§32. Практика в реальности**

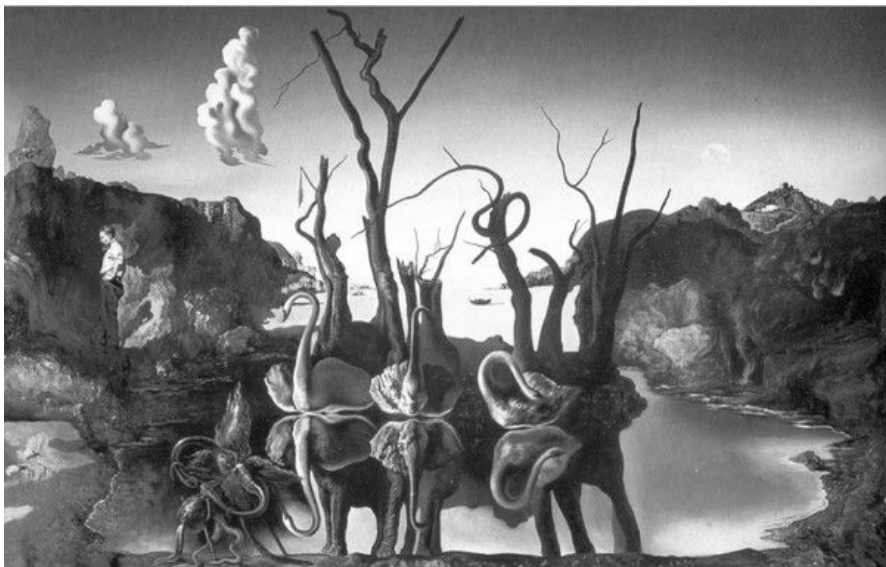
Если вы хотите привнести в свою жизнь немного «магии», перенеся ее из сновиденного мира, вам нужно постоянно трудиться над своим физическим телом. И тогда все станет возможно.

Когда вы достаточно попрактикуетесь в сновидении, приступайте к техникам телекинеза в реальности. Это самое простое, что можно сделать, и оно обязательно у вас получится. Не стоит надрываться в попытке сдвинуть ручку или карандаш. Начните со спички, плавающей по поверхности воды в тарелке. Как только сможете воспроизвести нужные ощущения – у вас уже не будет сомнений в подчинении спички вашей воле.

При попытках проделать опыт при людях помните, что, скорее всего, у вас ничего не получится. Мировоззрение сторонних людей фиксируется кластером реальности и вам не удастся проявить в нем необходимые «чудеса». Для «такого подвига» потребуются тщательная подготовка публики перед демонстрацией своих возможностей. Нужно заставить людей поверить в то, что это возможно еще до того, как все произойдет. В идеальном случае – самостоятельно подобрать всех участников вашего кластера реальности, стать адептом и за счет энергии окружающих творить свои «магические» действия.

Не лишне знать еще один нюанс. Вокруг нас есть люди, которые и без всяких там упражнений уже владеют сверхспособностями и фантастическими умениями. Не стоит завидовать их дару. Любая сверхспособность человека – это всегда патология, существующая на уровне работы восприятия. И эти патологии имеют как свои плюсы, так и свои явные минусы. Пользуясь неправильной работой восприятия, никогда не согласишься на мир «правильно». Поэтому любые способности лучше развивать в себе с нуля. Это вызовет в вас гармоничные и комплексные изменения, которые затронут абсолютно все стороны вашей жизни.





Сальвадор Дали

Лебеди, отраженные в слонах

## Глава 3. Материя Миров

### §33. География Миров

Мы приступаем к очень интересной теме, которая расширит наше понимание Миров и природу сновидений. Однако наберитесь храбрости для восприятия весьма необычной точки зрения на окружающую нас действительность. В разных Мирах наша Земля выглядит по-разному. Начнем с того, что материя проявляется в каждом из Миров по-своему. С физической точки зрения она везде представляет собой вещество, состоящее из атомов и молекул.



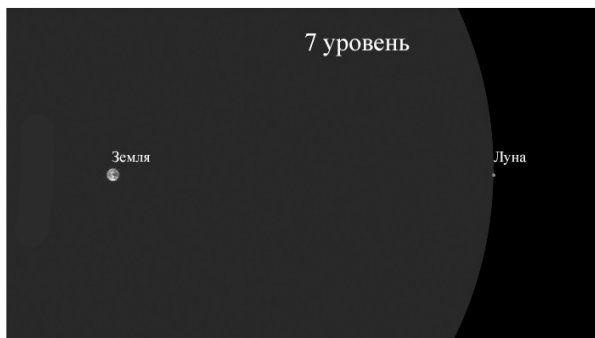
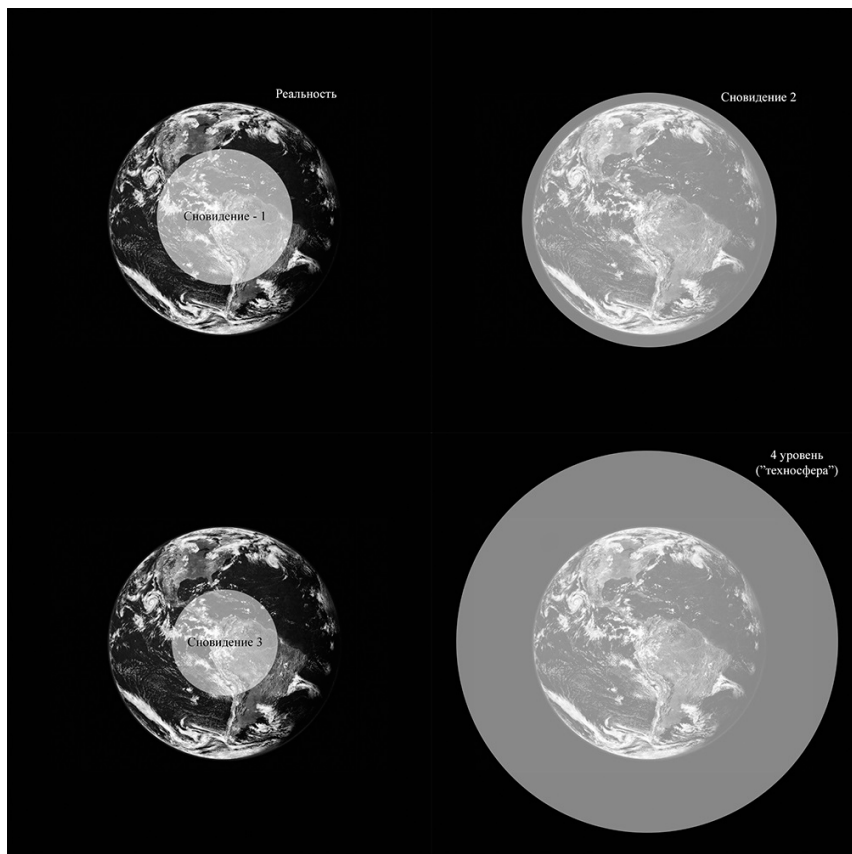


Рисунок 14. Размеры Миров

Однако физические константы, эффективные радиусы действия сил, как и сами силы весьма отличаются друг от друга. Поэтому в разных Мирах один и тот же предмет имел бы разные размеры. Соответствующие формульные представления и расчеты мы приберегли для отдельной книги, чтобы не загромождать (перегружать) эту книгу информацией, не соответствующей главной тематике. Здесь вы можете наблюдать лишь результаты расчетов. А они таковы...

На рис. 14 показано соотношение размеров нашей планеты в разных Мирах, вернее, на разных уровнях (отсчет уровней выполнен относительно реальности).

Планета на первом уровне сновидения значительно меньше ее реальных размеров. И вся сотовая матрица сновидения располагается на ее поверхности. Поэтому «загробное царство» или «чистилище» всегда представлялось как нечто, располагающееся под землей. По этой же причине «нырок» в пол из области ВТП так же приведет на первый уровень сновидения. Разумеется, при этом не в буквальном смысле ныряете под землю, но восприятие использует это как команду для соответствующего перемещения.

Планета на втором уровне сновидения по размерам слегка превосходит реальную планету и ее поверхность буквально находится на уровне нашего небосвода (по сути, облаках). Так в древности изображали Мир, расположенный на втором уровне, который мы в свое время именовали «Райскими Вратами». После смерти реального тела человека, его восприятие сначала пребывало на первом уровне сновидения, а потом переправлялось на второй уровень. Видимо, религиозные традиции основывались не на «пустом месте».

Планета на третьем уровне сновидения еще меньше, чем на первом. Видимо, из-за этого перемещение со второго уровня на третий, опять же, представляется спуском вниз. Еще это объясняет наличие «колодца» с первого уровня сразу на третий. Для нас это было откровением, поскольку мы, по правде говоря, недоумевали, почему переходы между уровнями меняют направление на каждом из них. Теперь все хотя бы теоретически становится понятным.

Планета на четвертом уровне почти вдвое больше своей

реальной «копии». Ее поверхность находится «в космосе». Проявление «жизни» на поверхности планеты в этом мире мы иногда наблюдаем, когда фиксируем в космосе гигантские НЛО, «корабли-матки» и т.д.

Мы не будем расписывать все уровни, поскольку наш источник информации не выдает нам полной картины. Максимум, что можно сказать сверх того, что уже было сказано, это то, что размеры планеты на седьмом уровне проходят по границе лунной орбиты.

### **§34. Географическая привязка сновидения к реальности**

Нам часто задавали вопрос, влияет ли как-нибудь географическое местоположение человека на место в сотовой матрице сновидений, куда он попадет при засыпании. Может ли, предположим, сновидец из Европы попасть в одну локацию со сновидцем из Азии или из Африки?

Окончательное видение ответа на этот вопрос так и не сформировалось. Мы можем лишь предполагать, что локации сновидения завязаны на кластеры реальности и между ними есть однозначное соответствие. Но с уверенностью сказать, что в вашей локации сновидения нет жителя Индии – мы не можем. С позиции сновидения все люди равны.

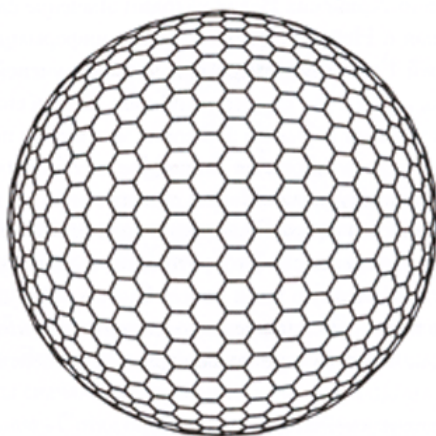


Рисунок 15. Сотовая матрица сновидения на поверхности сферы

Однако одно сказать можно точно, что модель сотовой матрицы сновидения необходимо уточнить. До этого мы рассматривали упрощенную модель безграничного поля шестигранников (подразумевая при этом, что оно все-таки конечно...). Чтобы приблизиться к более достоверному представлению, это поле необходимо разместить на поверхности сферы (см. рис. 15). Это вносит некоторые поправки в представление о «верховном» адепте. Его нет, но вместо него есть целых шесть адептов, расположенных симметричным образом, на которых замыкаются все потоки осознанности (согласно симметрии сферического поля шестигранников). Разместите внутри сферы октаэдр, тогда его вершины укажут вам на положение «главных» адептов. Многие мистики современности помещают октаэдр внутрь планеты (см. рис. 16).

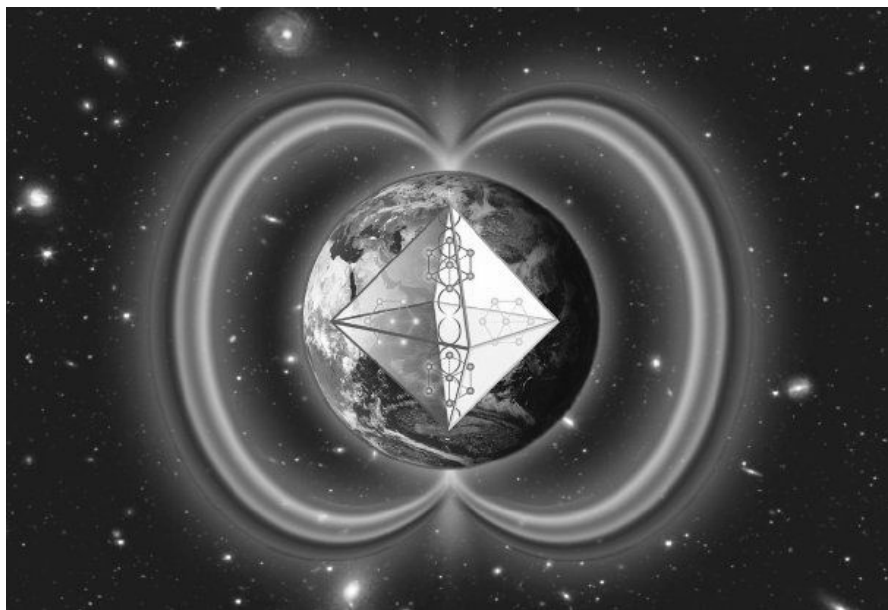


Рисунок 16. Октаэдр Земли в мистических течениях

Если честно, мы не вдаемся в подробности такой информации, а просто акцентируем ваше внимание на том, что «и такое есть». Имеет ли оно какую-то связь – думайте сами. Но то, что точки

концентрации осознанности лежат в вершинах октаэдра – это точно. Но говорить об их проекциях в реальном Мире мы пока не можем, поскольку не понятно, как этот октаэдр сориентирован относительно реальных земных координат. К тому же он еще и вращается, причем в сторону, противоположную вращению реальной поверхности нашей планеты (поэтому в сновидении Солнце встает на западе, а заходит на востоке).

### **§35. Перенос предметов между Мирами**

Несмотря на то, что материя разных Миров может отличаться, на практике возможен перенос материи одного Мира в другой Мир.

«...Я перед двухэтажным деревянным домом. Около его крыльца лежит на боку человек и держится за живот. Неподалёку двое в плащах с капюшонами. Одна из этих фигур приближается к лежащему и склоняется над ним. Потом выпрямляется и смотрит на меня. Это женщина. Я говорю ей: «Полегче с ним», - имея ввиду поверженного. Затем я чувствую приказ от нее и вхожу в здание, поднимаюсь на второй этаж. Там что-то похожее на огромный гардероб, где висит рядами одежда. Я знаю точно, какой плащ нужен мне. Я лезу в карман плаща и достаю Вещь (платок). Прижимаю ее к груди и... просыпаюсь у себя в кровати. Чувствую восторг от того что платок все еще со мной. Бужу К\* и начинаю ей рассказывать... Потом просыпаюсь снова в реале...»

05.11.2012

Сны, в которых вытаскивались предметы: со второго уровня на первый; даже с третьего на второй, и затем на первый - случались у многих из нас неоднократно. Ох уж этот восторг, когда просыпаешься у себя в кровати, а заветная вещица у тебя в руках. Расслабляешься... и просыпаешься в реальности уже без этого предмета. Хотя случались и такие попытки, когда нужную вещь сознательно пытались перенести с первого уровня сновидения в реальность. Но результат всегда оказывался весьма неоднозначным.

Поясним, в чем сложность. Чудесным образом при переходе между первым и вторым уровнями пространственные координаты сохраняются без искажения. То есть, если ты прижал какую-то вещь к себе на втором уровне и пожелал, чтобы она с

тобой осталось и на первом, то при пробуждении уровнем ниже, она оказывается с тобой рядом. А вот между первым уровнем и реальностью такого соответствия координат не наблюдается. Определенная вещь на самом деле проявляется в реальности, но отнюдь не рядом с тобой, и, возможно, даже не в твоём времени. Мы помним, что сновидение и реальность по временному фактору друг другу не соответствуют.

Например, вынесенную в данный момент из сновидения вещь, в недалеком будущем можно будет обнаружить где-то на улице, либо на работе, на прилавке магазина. Но и это еще не вся сложность. Предметы, воспринимаемые нами на первом уровне – видоизменены нашим же сознанием (цензурой сновидения). И установить соответствие того, что ты держал в руках и того, что проявилось в реальности – достаточно не просто. Хотя и в этом случае есть одно «лекарство».

### **Практические рекомендации**

Находясь на первом уровне сновидения возьмите в руку какой-либо предмет и начните его пристально разглядывать. Произнесите вслух фразу: «Хочу увидеть твою истинную форму». Предмет начнет трансформироваться прямо в руках. Как правило, он совершает около трех трансформаций, пока не превратится в изначальное «сырьё» локации, которое каждый из сновидцев видит по-своему.

Дождавшись финального облика предмета, прижмите его к груди на уровне солнечного сплетения и иницируйте фолл (выброс в реальность). Так вы хотя бы будете знать, что искать. На следующий день займитесь поиском этой вещи. Если ее не окажется у вас в доме, возможно, вы встретите ее на улице по дороге на работу / учебу или еще где-нибудь.

## **§36. Стихии и гибридные формы материи**

Информация, которая участвует в восприятии материального мира «обрабатывается» энергетическими Центрами. В восприятии материи всех 72 Миров нашей планеты участвует всего 18 Центров (кстати, если вы помните таблицу с базовыми биоритмами, там фигурирует это число, как и число 144). Мы называем эти центры «Стихиями». Материя реального Мира основана на работе всего пяти Стихий (помните, мы пытались

найти их проекции в физическом теле). Материи, подобно нашей, воспринимаемые на основе нескольких Стихий мы называем гибридными. Контакт гибридных форм материи происходит на основе общих «Стихий».

### **§37. Архитектура Разума**

Разумом в контексте этой книги мы будем называть совокупность задействованных в проявлении данного существа энергетических Центров.

Разум человека не ограничивается 5-ю стихиями реальности. Это позволяет ему иметь материальные тела и в других Мирах нашей планеты. Помимо человеческого Разума, на планете можно выделить еще три важных для нас Разума, очень древних и не менее значимых: насекомых, растений и животных.

### **§38. Цивилизации насекомых, растений и животных**

Мы не понаслышке знакомы с насекомыми, растениями и животными, потому что наши с ними Разумы имеют точки пересечения (общие Стихии) в области общего реального Мира. Но мы, отсюда - из Реальности, видим лишь малую проявленную часть истинного облика братьев наших меньших.

К примеру, некоторые растения располагаются от -2 до 3 уровня, пролегая сразу через несколько Миров. И в отличие от человека, их тела стационарны и проявлены всегда, не участвуя в «авантюрных» энергетических обменах. То есть, взявшись за цветок в реальном мире, мы держим в руках создание, «корни которого» лежат на -1 и -2 уровнях, а верхушка на 2-ом и 3-ем уровнях. Срывая такой цветочек в реальности, мы совершаем довольно ответственное действие. (Нам с детства твердили старшие: «не губите природу, не убивайте букашек, не мучайте живность». Это было интуитивное, но не беспочвенное указание).

Некоторые растения просто удивительны, и этим научились пользоваться люди. Правда, лишь единицы людей понимают, что делают. Например, многие травы могут исцелить, а могут убить. Другие травы стимулируют осознанность на верхних уровнях. Иные же – способны забросить ваше сознание на -1 уровень без всякого предупреждения.

Что касается миров растений, насекомых и животных – это целая отдельная наука, по которой мы обязательно в недалеком будущем напишем отдельную книгу, потому что материала по этой теме у нас не меньше, чем по сновидению. И говорить об этом сейчас мы можем довольно долго.

Например, многие из нас боятся некоторых насекомых. Казалось бы, чем может испугать какая-то букашка. Однако видели бы вы ее реальный облик, в каком-нибудь другом Мире, то поняли бы, почему мы подсознательно так боимся этих малюток, даже тех, которые от природы и не кусаются. Пауки достигают размеров трехэтажного дома, а муха, пролетая мимо, напоминает по размерам футбольный мяч. И это не шутки. Наше сознание реагирует на насекомых вполне адекватно.

### **§39. Транс уровневые создания и предметы силы**

В обычных, привычных для нас снах практически невозможно встретить настоящее растение или настоящего животного. Какое-то время назад кошки могли посещать сотовую матрицу сновидений, и в Древнем Египте этим активно пользовались, используя кошек как проводников в загробный мир. Все растения, животные и насекомые относятся к другим Мирам, не рассмотренным нами в этой книге. Однако если бы нам посчастливилось встретить разумное существо, затерявшееся в матрице сновидений, то его можно было бы использовать в качестве проводника в другой мир.

В традиции Карлоса Кастанеды такие «заблудшие» разумные элементы, не участвующие в энергетическом «вальсе» матрицы сновидений, называются «лазутчиками». И при столкновении с таким лазутчиком можно им воспользоваться, как проводником. Правда куда он приведет – заранее неизвестно. Поэтому данный вид «транспорта» является высшей степени авантюрным. Закинет вас на «минус» 1-ый уровень, как это частенько бывает, и потом ищи-свищи оттуда выход.



### Практические рекомендации

Любые лазутчики в вашем сновидении не имеют постоянной формы, а иногда вовсе выбиваются из общего интерьера. Например, если вам снится квартира с евроремонтом, и на столе вы вдруг увидели деревянную ложку или средневековый канделябр то, скорее всего, в вашем сне обитает лазутчик. Хватайте канделябр и высказывайте вслух желание проследовать с ним в его Мир. Но это уже на ваш страх и риск. Вы предупреждены!

Присутствие «транс уровневых» предметов, являющихся частью чего-то большего, можно использовать как источники осознанности. Просто подержите предмет в руках, и вы пополните свои запасы осознанности. Такие предметы называют «предметами силы». Они напоминают своего рода верхушку айсберга. Основная же масса айсберга расположена в других Мирах. И кто знает, может быть, во сне вы держите ложку, а в соседнем Мире ухватили слона за хобот.

Сновидец, способный видеть свечение осознанности, может по оттенкам определить, что в его окружении является частью локации, а что – разумным существом из другого Мира. Но этому видению мы будем учиться позже, в следующем курсе, поскольку это требует очень большой теоретической и практической подготовки и не укладывается в формат этой книги.

### §40. Мировая система пирамид

Мы говорили, что между реальностью и сновидением соответствующие координаты искажены. Но, похоже, древние нашли решение этой проблемы.

Координаты реального пространства хоть и искажены, но не без системы (как мы полагали раньше), а согласно какой-то формуле. Сейчас мы находимся в состоянии ее поиска. Но благодаря подсказкам древних, одно можем сказать точно – на поверхности нашей планеты ЕСТЬ регулярные точки, координаты которых совпадают с координатами поверхности других Миров, в том числе и Мира сновидений. То есть, это «порталы», через которые можно войти и знать, где ты выйдешь в сновидении. А поскольку пространство в сновидении сжато – то можно совершить быстрое

перемещение через поверхность планеты того Мира и выйти на поверхность в реальности, к примеру, в противоположной точке Земного шара.

Эти точки можно получить, вписав в сферу Земли икосаэдр и додекаэдр (см. рис. 17). В этих точках располагаются все известные нам древние пирамиды и монументы. Зачем они там стоят?

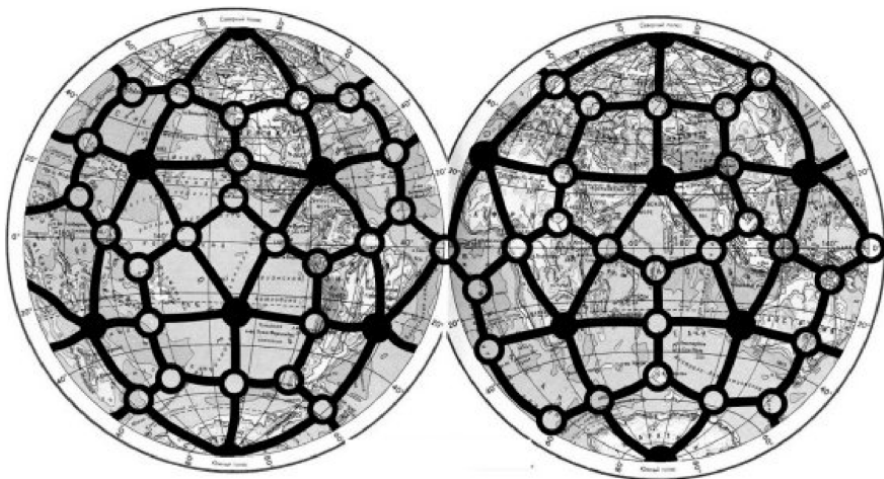


Рисунок 17. Икосаэдра-додекаэдрическая сеть Земли

Ни в одной пирамиде древности не были обнаружены какие-либо захоронения, что свидетельствует против их ритуального назначения. С другой стороны, каждая пирамида имеет нетривиальное внутреннее устройство, структуру камер, ходов, ниш, тоннелей. Существует множество догадок, для чего предназначалось такое устройство, однако единого мнения нет, и, порой, одна догадка удивительнее другой. Однако интересен вопрос: для чего создавать циклопические сооружения, рассчитанные на тысячелетия существования вне зависимости от природных условий, зачем создавать пустые и ходы внутри этих сооружений? Ответ на этот вопрос дали сновидения.

Если представить себе, что пирамида в реальности, как и физическое тело человека, существует лишь как одно из возможных проявлений, то истинную природу пирамиды можно понять, только если рассмотреть все ее возможные

проявления. Можно представить себе, что пирамида существует и в реальности, и на первом, и на втором, и на третьем, и на четвертом уровнях сновидения. И вся функциональная “начинка” пирамиды проявлена только на четвертом уровне. Другими словами, если простой человек в реальности входит в пирамиду, то он видит пустые камеры. А если это делает человек посвященный (жрец), то прежде чем войти в пирамиду, он вознесется на четвертый уровень сновидения, и только тогда войдет в «настоящую» пирамиду. И в ней уже все ниши и камеры будут заполнены неведомым нам оборудованием, с которым он сможет контактировать и будет видеть «скрытое» проявление материи, а простой человек – даже не будет подозревать о ее существовании. Это идеальное средство защиты “от дурака” оборудования планетарного масштаба.

Возможность создания подобной технологии возможна только в случае, если координаты пирамиды в реальности и в других соответствующих мирах либо совпадут полностью, либо будут совпадать периодически. И пирамида может оказаться не только большим прибором, но еще и точкой беспрепятственного перехода в любой другой Мир.

#### **§41. Древние обряды захоронения**

Вероятно, в Древнем Египте люди насмотрелись, как «Боги» используют пирамиды. Они думали, что пирамида – это единственное место, куда можно притащить весь свой скarb и транслировать его в сновидение, то есть, в загробный мир. Может быть с каким-нибудь избранным фараоном так и получилось. А остальные решили повторять эту традицию, и после смерти не только приказали хранить в реальности как можно дольше его тело, но еще и поместить в пирамиду вместе со всеми богатствами и даже слугами (их для этого умерщвляли...). При этом предполагалось, что все это перейдет с фараоном в загробный мир.

И, глядя на фараонов, богатое сословие Египта так же решило устраивать себе такие же почести при смерти. Более поздние же фараоны вовсе решили, что любая пирамида обладает такими же свойствами, и приказали строить новые... Разумеется, такие

пирамиды едва продержались до наших дней и только в них археологи находили захоронения фараонов. В самых главных пирамидах (в Гизе) и единственно по-настоящему рабочих – ни тел, ни богатств найдено не было.

Так выглядит наша версия развитой древнеегипетской культуры захоронения, традиции мумификации и строительства пирамид.

Кстати, пирамиды Гизы расположением повторяют положение звезд Ориона в астрономии. С тех пор звезды на небесной карте слегка сместились, и по этому смещению можно определить время строительства пирамид. Получилось примерно 10 500 лет тому назад, то есть задолго до известных нам династий фараонов. Но совпадение положения пирамид с расположением звезд созвездия Ориона – это не послание из прошлого о том, когда были построены пирамиды, а указание на периоды ее активности (т.е., время, когда совмещаются координаты миров), и ответ в движении созвездия Ориона по нашему небу...

## §42. Круги на полях

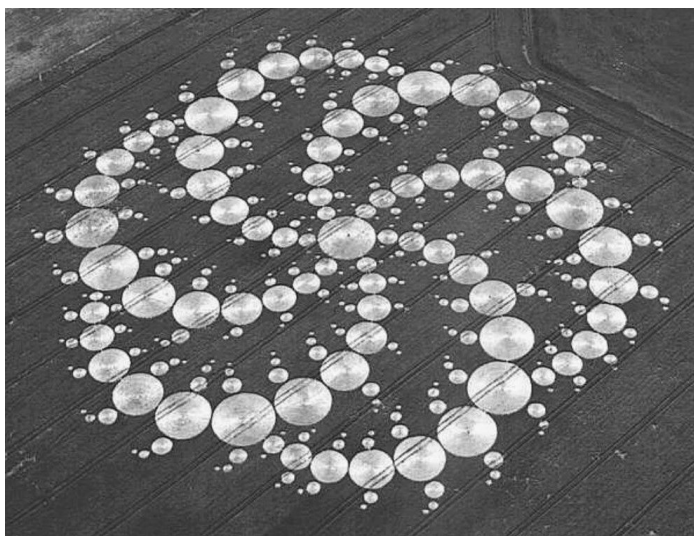


Рисунок 18. Пиктограмма на поле, август 2001 года, Англия

Еще один вопрос, на который можно пролить свет при помощи других Миров – это феномен «Кругов на полях».

«Круги на полях» – это явление формирования рисунков на полях в виде правильных геометрических форм полеглими растениями (в основном культурными). Сегодня явление возникает на всех континентах более чем в 30 странах мира. Число «кругов» за год превышает несколько сотен. А, за все время наблюдений, начиная с 80-х годов, зарегистрированы десятки тысяч оригинальных, порой простых, а иногда до невозможно сложных узоров и паттернов. Примечательно, что первые упоминания о феномене существовали еще в средние века.

Среди необъяснимых свойств «кругов»:

- Стебли не сломаны, а в определенном месте начинают расти горизонтально (см. рис. 19);
- Появляется «круг» всего за несколько секунд (по паре имеющихся свидетельств), но если этому не верить, то «круг» из сложнейших узоров размером в 150-300 метров возникает за ночь;
- Множественные аномалии физических свойств пространства в месте «круга»;
- Множественные аномалии в биологии растущих горизонтально колосьев;
- Неуловимость феномена.

По последнему пункту свойств можно заметить, что за многотысячной армией узоров уследить, как показала практика, невозможно – они возникают всегда так, что этого никто не видит.



Рисунок 19. Пиктограмма на поле, август 2001 года, Англия

«Мы ехали в автобусе, по направлению из Таллинна в город Тарту, что располагается на юге Эстонии. Я беззаботно смотрел в окно, разглядывая проносящиеся мимо пшеничные поля. Накануне прочитал новость, что недалеко от места, где мы проживали в Риге, появилась пиктограмма. Мне очень хотелось взглянуть на настоящую пиктограмму собственными глазами, но выбраться на это место мы так и не смогли... И вот, глядя на поля, которые мы проезжали по дороге, я мечтал, что на одном из них может оказаться пиктограмма... Я начал внимательно наблюдать за каждым полем, стараясь не пропустить ни одного. Сознание мое изменилось, как это обычно бывает во время работы с И-Потоком... В один миг я увидел, как над полем, мимо которого мы проезжали, метрах в 10 от поверхности завис знак диаметром около 30 метров. Он был выполнен в красно-фиолетовых тонах и представлял собой нечто, напоминающее планарный чертеж...



Рисунок 20. Чертеж в небе

Я очень удивился яркости картины, которая открылась предо мной. Это поле пронеслось так же быстро, как и все предыдущие, однако над следующим полем я снова увидел чертеж, и даже не один. Они были другими, но в «стиле» тех же пиктограмм. Далее всю дорогу практически над каждым полем я видел эти рисунки, так и непроявленные на полях... Тогда я уже начал все понимать...»

5.07.2012

Раньше мы полагали, что рисунки на полях Высшие наносят прямо на поверхность Матричного тела планеты. Но все оказалось проще. В огромном количестве их наносят в «авангард» реальности, прямо на поверхности планеты. Поверхность планеты в этом Мире лежит на высоте нескольких метров над реальной поверхностью. Когда требуется проявить рисунок – он просто, словно по таймеру, возникает в реальности. Мгновенно.

Но далеко не все рисунки, нанесенные в «авангарде», проявляются в реальности. Планета сама определяет, какое она выбирает будущее... Разумеется, для решения, какие пиктограммы проявлять, а какие нет, у Нее есть советники из Высших.



Сальвадор Дали

Явление лица из вазы с фруктами на берегу моря

## Глава 4. Целительство в сновидении

### §43. Что такое целительство?

Целительство – это принцип оздоровления себя и окружающих за счет внешнего источника энергии. К сожалению, современное общество данное направление не приветствует и относит к эзотерике. За «целительскую» деятельность могут даже осудить в уголовном порядке. А все потому, что обманщиков и лжецов в рядах «целителей» гораздо больше, чем тех, кто реально способен помогать людям.

Для того чтобы стать настоящим Целителем, нужно пройти долгий путь саморазвития и достижения собственной



целостности – состояния, когда все стороны твоего существа приведены в равновесие.

Проблема целителя заключается в том, что он не волен распоряжаться «Силой», и не он выбирает, кого ей удастся исцелить. Он просто проводник энергии, своего рода адепт, задача которого – служить посредником воздействия могущественного чего-то (кого-то). Поэтому, если целитель из жалости захочет кому-нибудь помочь, или заработать на своем «таланте» – у него ничего не выйдет. Пациенты сами находят целителя, вернее их к нему приводит внешняя сила, только в этом случае он сможет что-то сделать. Без выполнения этого условия целитель может рассчитывать на лечебный эффект лишь за счет собственной энергии. Намного ли ее хватит?

Но если вы не чувствуете себя проводником Вселенских Сил, при этом очень хотите обучиться преимуществами сновидения в области оздоровления себя и окружающих, то эта глава для вас.

#### **§44. Получение информации о своем здоровье**

Организм каждого человека способен на самодиагностику своего состояния. И в любой момент он может сообщать о результатах диагностики, предупредить о любых осложнениях любой болезни. Беда лишь в том, что люди не хотят прислушиваться к этим сигналам: когда что-то начинает ненавязчиво болеть или подавать тревожные импульсы дискомфорта, мы предпочитаем запить эти импульсы таблеткой. Человек вообще не *любит* боли и отождествляет ее с болезнью. А ведь боль – это лишь сигнал, а сама болезнь сокрыта в источнике.

Когда у нас что-то болит, это отражается и на качестве сновидения. Сон приобретает тревожный характер, порой даже кошмары снятся. Возможно, вы уже сами заметили, что если наесться на ночь, то сновидения перестают быть приятными. Это говорит о том, что наше внутреннее состояние и картина сновидения взаимосвязаны. Возможно, не прислушиваясь в реальности к недвусмысленным сигналам своего организма заняться здоровьем, вы сможете получить послание от самого себя в форме какого-нибудь диалога во сне, с четким указанием, что и где у вас не так.

Самый первый и самый простой рецепт оздоровления через сновидение – это получение информации о себе любимом. Для этого, войдя в очередное осознанное сновидение, найдите того, кто ассоциируется у вас с человеком, которому вы бы доверили свою жизнь. Стереотип большинства людей – это универсальный образ доктора. Им, как правило, верят многие. Если вы себя относите к их числу – то поставьте себе задачу найти в сновидении доктора. Если же вы не помните, когда последний раз посещали поликлинику, для вас подойдет вариант какого-нибудь старца или монаха-отшельника А для кого-то это могут быть мама с папой.

### **Практические рекомендации**

Найдите в сновидении своего «доктора» и задайте ему вопрос о вашем биологическом возрасте. На сколько лет ощущает себя ваш организм? После этого можете уточнить конкретными вопросами свое текущее состояние здоровья и даже спросить о рекомендациях.

Исключительно важную роль играет кредит доверия к облику того, кто будет отвечать на ваши вопросы. От этого зависит общая ценность информации о вашем здоровье.

Получение информации о здоровье близких вам людей уже несколько осложняется. Максимум, что вы можете получить в этом случае – это правду, которую в реальности вы и так знаете, но боитесь себе признать. Однако если вы считаете, себя недостаточно проницательным, то искать уже нужно того, кто знает все обо всех, ну или хотя бы способен «одним глазом» взглянуть на вашего пациента и сообщить вам хоть какую-нибудь информацию. Для этого нужно искать не спрайта, а разумного обитателя одного из Миров, «по дороге думая, что вы отдадите ему взамен за услуги».

Наконец, есть третий вариант – это попытаться разыскать спрайт того человека, о ком вы хотите получить информацию и расспросить у него о нем же самом.

## **§45. Поиск нужного спрайта в сновидении**

В этой книге по ряду веских причин мы решили не поднимать тему коллективных сновидений. Но у этой обширной темы есть одно применение, доступное прямо нам сейчас.

Коллективное сновидение – это состояние сновидцев, когда они способны осуществить взаимообмен информацией во сне. Разумеется, для этого оба должны находиться в осознанном состоянии. На первом уровне это весьма проблематично, поскольку присутствие в локации двух адептов пресекается программой сновидения на корню.

«Осознался в компании 2-3 моих старых друзей, сообщил им, что это сон. Полюбовался на их раскрытые рты и начал вспоминать, что же я хотел сделать, потирая при этом лоб. Вспомнил, про зеркала. Увидел неподалеку одно и рыбкой нырнул в него, подумав при этом, что хочу встретить И\*. Оказался в квартире у родителей. Порадовался что получилось. Однако из комнаты И\* вышел мой брат Д\* и сказал, что И\* нет. Тогда я пошел в «большую» комнату, где были родители, однако они повели себя агрессивно и стали выгонять меня. Я запаниковал, попытался вылететь в окно, но запутался в занавеске. Тогда я бросился в коридор, где было зеркало, и снова нырнул в него с мыслью, что опять хочу найти И\*. Оказался опять в квартире родителей, и снова в «большой» комнате. Они разрешили мне остаться. Вместо И\* из комнаты вышел какой-то маленький мальчик, который стал прямо-таки прилипать ко мне. Это начало меня сильно раздражать. Я «рыкнул» на него, и он убежал в ужасе. Я уже начал ощущать недостаток осознания, поэтому в отчаянной попытке подумал, что хочу увидеть Наставника и нырнул в зеркало. Фолл...»

02.03.2013

Однако на первом уровне никто не запрещал разыскать спрайт человека без пробуждения в нем осознанности. Конечно, такой опыт вспомните только вы, но этот «маневр» можно использовать для получения информации о человеке, проведя с ним беседу в сновидении.

Существует несколько действенных способов разыскать спрайт нужного человека:

1. Нырнуть в зеркало, загадав встретить того, кто вам нужен;
2. Позвонить по телефону этому человеку во сне – в большинстве случаев вас буквально «затянет» в телефонную трубку, и вы окажитесь рядом с тем, кто вам звонил.
3. Воспользоваться карманным зеркалом, посмотреть в него

и загадать, чтобы оно отобразило того, кто вам нужен (прямо, как в сказке). Дальнейшее действие – надвинуть изображение зеркала в центральное положение вашего экрана восприятия. Однако этот «финт» довольно непросто для первого раза. С опытом нужные ощущения придут сами.

4. Выкрикнуть имя того, кого хотите встретить. Декларация намерения вслух в сновидении часто приводит к хорошему результату.

Есть и другие «хитрые» уловки, которые в основном ограничиваются лишь вашей находчивостью.

«Осознался на крыльце в деревне, вышел во двор и понял, что сил не много. Нарисовал в воздухе круг - он получился невнятным, тогда я сделал еще оборот рукой, и круг стабилизировался. Поверхность его исходила легкой рябью. Я стал звать И\*, мне показалось, что на поверхности ряби появились контуры профиля лица. Я протянул руку, но уже силы покидали меня, я ощутил лишь прикосновение... и фолл...»

17.05.2013

Любое «магическое» действие во сне принимает образ, вызывающий у вас наивысшее чувство уверенности, что делаете вы все правильно и этим добьетесь определенного результата.

Что касается подлинного коллективного сновидения, то оно возможно лишь на втором уровне сновидения.

#### **§46. Самолечение в сновидении**

После того, как вы получили информацию о себе, или она вам и без того была известна, пора приступать к оказанию себе необходимой помощи.

Секрет успеха самолечения в сновидении заключается в оказании воздействия на свое Матричное тело. Причина болезни кроется вовсе не в физическом теле, а в Матричном. Проблема глубоко отразится на всех ваших телах во всех Мирах, в том числе и на сновиденном. Организовать себе массаж, сеанс «Рейки»-терапии (наложение рук на проблемные участки) и даже употребить таблетки вы с не меньшим успехом можете пребывая в сновидении.

Но самое главное – в сновидении вы уверены в успехе, ведь вы Сталкер, вы «маг». Это является основой ваших эффективных действий, в том числе и в самоисцелении.

Если вы сомневаетесь в своих способностях, можете обратиться за помощью к какому-нибудь знахарю в своем сне, чтобы он оказал на вас правильное воздействие. Однако помните, что все имеет свою цену. Обязательно спрашивайте, чего вам это будет стоить и взвешивайте, сможете ли вы это дать. Относитесь серьезно к любой информации в сновидении. Никто вас не уберезет от «уплаты долга», даже если вы не поняли цену.

### **§47. Самовнушение и работа с подсознанием**

Сновидение – идеальный инструмент для того, чтобы внушить себе или другому спайту что-либо. Внушенная информация откладывается глубоко в сознание человека, и он начинает пересматривать свою жизнь в реальности. Например, если у вас есть вредные привычки (курение, алкоголизм и др.), тогда вам следует в каждом сновидении говорить себе о том, что вы осознаете необходимость избавиться от них.

Проблема табакокурения и некоторых форм наркомании – это не биохимическая зависимость от веществ, от гормональных реакций. Это рабство, где в качестве рабовладельца выступает Дух того или иного растения. Помните, мы говорили об их могуществе? Так вот, такое легкое попадание в зависимость от растения говорит о его силе и могуществе по отношению к человеку. Растение дает вам часть своей специфической осознанности (на что организм реагирует соответствующим образом), а вы взамен – свою осознанность. И разорвать этот энергообмен по своей воле будет весьма трудно, поскольку растению он выгоден, и оно так просто своего «донора» не отпустит.

Один из способов порвать «отношения» с растением – это разыскать его в сновидении. Сделать это можно, к примеру, найдя лазутчика в своей локации. Скорее всего, если у вас есть зависимость, лазутчик обязательно должен быть. А дальше схему вы знаете – хватаете его, прижимаете к земле (или к полу) и вслух высказываете свое намерение, например, что вы

разрываете энергетический обмен с растением, подчинившим вас. Если понадобится – «выпустите зверя».

#### **§48. Избавление от комплексов, фобий и страхов**

Есть теория, что комплексы, страхи и фобии по отношению к какому-либо действию возникают у человека по причине незавершенности этого действия. Например, страх петь при людях может тянуться из детства, когда однажды тебе не дали спеть, прервали, осудили или осмеяли. Незавершенность действия ставит серьезный блок.

Сновидение – это потенциальное пространство для завершения любого действия. Боитесь высоты? Прыгните с крыши и проживите эти несколько мгновений от начала и до конца, без криков, без закрытых глаз – серьезно, как исследователь. Пасуете перед выступлением на людях? Проведите свою презентацию в сновидении, выстройте речь прямо там. Боитесь признаться девушки в любви? Порепетируйте во сне, и быть может, после признания там, вас будут ждать реальные горячие объятия.

Все чего вы боитесь – пробуйте, тестируйте во сне, тогда в реальности проделывать те же действия вам будет гораздо проще. Разумеется, в реальности не нужно прыгать с крыши и готовить себя к этому. Но, согласитесь, если вы без страха не можете подойти к окну, или спрыгнуть со стула – это ненормально.

#### **§49. Учим детей не бояться темноты**

Иногда кажется, что дети – это существа с другой планеты. У них все по-другому. Они больше смеются, не стесняются плакать. Они веселы и приветливы. Они чувствительны ко всему, в том числе и к соседним Мирам. Они видят гораздо больше, чем видят взрослые, и зачастую от этого страдают, особенно если взрослые ведут себя неправильно по отношению к чувствам ребенка.

Детям нередко снятся кошмарные сны. Они поголовно боятся темноты, не могут подолгу оставаться в комнате одни. А все потому, что они воспринимают мир шире и острее.

Типичный пример. Ребенок боится, что в комнате кто-то есть. Выбегает из комнаты в родительскую спальню и жалуется, что в комнате его кто-то тревожит. Родители начинают терпеливо

объяснять ребенку, что никого кроме него в комнате нет, что это ему кажется, или вообще - он слишком много смотрит телевизор. Становится ли ребенку от этих слов легче? Ни на грамм. Он возвращается к себе в комнату и через несколько минут снова начинает ощущать тревогу – появляется страх. И тут он понимает, что родители потенциально не могут его защитить. Раз источник страха может «обмануть» родителей, значит, его нужно бояться еще больше. Так постепенно в глазах ребенка развеивается миф о всеисилии родителей, об их авторитете. А все почему? Потому что мама и папа ничего сами не знают об окружающем мире.

Изначально правильное поведение со стороны родителей к ребенку – это с самых первых случаев проявления страхов у ребенка – не загонять его страх внутрь него самого. Если ребенок жалуется на то, что в комнате кто-то есть, вы честно скажите ему, что ничего не чувствуете, но это нормально и пройдет, потому что вы в свое время сделали выбор *ничего не чувствовать*. Но вы знаете, что *это*, и если оно и есть, то абсолютно *не опасное*, даже дружелюбное. Подружите ребенка с его источником страха.

Помните сказку, про отражение в реке? Какую гримасу скорчишь, так она тебе и откликнется. А если улыбнешься – улыбнется в ответ. Очень мудрая сказка. Учите ею своих детей.

Контролируйте проблему ребенка, то, как он изучает источник своего страха. Предложите ему игру в исследователя явления, которое его беспокоит и пообещайте, что будете контролировать каждый его шаг и быть рядом, что вам это тоже интересно. А если вы истинный Сталкер, то вас должно разбирать интересом, что видит ваш ребенок, к примеру, в соседней ВТП области? Бояться нужно не ребенку, который все видит и воспринимает, а нам, «дубовым на видение того, что происходит у нас под носом».

Если ребенка мучают кошмары – помогите ему справиться с ними. Объясните про то, что сновидения он способен контролировать, и страх вместе с кошмаром уйдут навсегда, если он хоть раз возьмет ход событий сна в свои руки. Научите его почувствовать силу не подчиняться страху, перебороть его. Каждый раз интересуйтесь о продвижениях к успеху своего ребенка. Он будет вам благодарен, и, главное, никогда не утратит веры в то, что вы – самый мудрый и всеисильный, и рядом с вами ему бояться нечего.

Наконец, никогда не угрожайте ребенку тем, чего никогда не произойдет или тем, чего вы никогда не сделаете. Не стоит пугать ребенка сказками, страшилками, если сами в это не верите. Предостерегайте его лишь от того, чего опасаетесь сами. А сказки нужны для извлечения мудрости, а не для манипуляции ими детьми. Из-за того, что родители в свое время не могут прожить без подобных манипуляций, дети в своем «нежном возрасте» сильно страдают.

## **§50. Исцеление в сновидении других людей**

«(Пояснение: ...у В\* опять температура, она часто будит меня хныканьем, реал сливается со сном...).

Я нахожусь рядом со зданием горсовета. Слышу В\* хныканье и мне очень хочется ей помочь. Я делаю знак «ДАР У РАД» складывая руки, выставив указательные пальцы вперед, и у меня появляется намерение гармонизировать свое окружение. Я делаю несколько шагов и повторяю про себя «ДАР У РАД». Вдруг мир сужается до полосы шириной метра два и становится чёрно-белым, я начинаю падать плашмя вперед, и у меня появляется мысль, что я теряю сознание. Черные цвет меняется местами с белым (цвета мира инвертируются), и перед самой землей я понимаю, что время остановилось и у меня есть время подложить под лицо руку, чтобы не удариться. Я так и делаю, и проваливаюсь в черноту. Утром В\* здорова. Я не берусь утверждать, что это было осознанное сновидение, однако у меня такое впечатление, что это было даже нечто большее...»

12.10.2013

Мы можем оказывать воздействие на своих детей в возрасте до 7 лет. После мы уже не в силах делать это «без санкции» со стороны ребенка. Воздействие на других людей может происходить только с их внутреннего или внешнего позволения, а еще лучше - просьбы. Методов воздействия существует три:

- Вы становитесь проводником внешней «Силы», которая привела к вам пациента;
- Вы помогаете ближнему исключительно своими силами;
- Вы обращаетесь за помощью к более сильному, чтобы он помог вашему близкому.

Большинство людей прибегают именно к третьему варианту. Все мы подсознательно верим в то, что есть кто-то сильнее и



благороднее нас. И в случае беды обращаемся к нему, притворяясь низким и беспомощным. Все начинается с веры во врачей и заканчивается верой в Бога. Вероятнее всего этот инстинкт в нас заложен с детства, когда мы привыкли, что родители за нас сделают все в случае, если у нас не получится. Но пора взрослеть... И хотя Наставники всегда будут сопровождать вас по жизни – вы должны максимально проявлять самостоятельность в своей жизни и не просить никого о помощи, если можете справиться сами. Помните слова Воланда из романа Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита»: *«...Никогда и ничего не просите! Никогда и ничего, и в особенности у тех, кто сильнее вас. Сами предложат и сами всё дадут»*.



Сальвадор Дали

Бесконечная загадка

## Глава 5. Учителя Сновидений

### §51. Высшие Цивилизации

Существует множество следов развитых цивилизаций, существовавших много миллионов лет назад. Сложилось множество легенд, мифов, религиозных писаний и трактатов, написано много вед. Все письменные источники древности повествуют о существовании рядом с человеком развитых существ, помогающих ему переставлять ноги по бренной земле реального Мира. Возможно, не зря у многих из нас складывается впечатление, что наша планета, как и наш Мир – это детский сад или школа, где нужно всю жизнь чему-то учиться. А когда же мы вырастим? Когда начнем применять полученный опыт? В какой жизни?

Наша планета, как и вся Солнечная система в сегодняшнем состоянии – это тонко настроенный инструмент, который периодически нужно подстраивать, чтобы он по-прежнему мог звучать ладно и гармонично. На словах это звучит красиво, а на деле оно выливается в титанические работы планетарного и даже звездного масштаба, кем-то неустанно выполняемые.

Мы наблюдаем непонятные объекты, пронизывающие Солнце насквозь, видим их и на Земле, в небе и под толщей океанических вод. Некоторые из них в космосе достигают размеров, сравнимых с нашей Луной. Иные же не поддаются никакому физическому описанию и не могут быть признаны из соображений общепринятой научной лексики. Мы видим отпечаток чьего-то разума в древних сооружениях, мировой системе пирамид, письменности и языках. Мы встречаем Их в своих сновидениях, где Они берут нас за руку и рассказывают об окружающих нас Мирах.

## **§52. Программа Учителей человечества**

Во все времена Они были рядом. Не так-то легко признавать это. Не так легко отказаться от мысли, что мы привлекаем внимание какого-нибудь Внеземного Разума. А это всего лишь *мы*, мы из прошлого, оказавшиеся в будущем.

Когда-то давно, когда людей в реальности было не так много, вся программа сновидений была рассчитана на эффективное методичное обучение человечества навыкам владения своими желаниями и намерениями. За каждой локацией в сновидении был закреплен свой Учитель, который следил за успехами своих учеников. Задача Учителей – подготовить себе замену.

Раньше сновидение существовало для обучения, а сейчас – для выживания. А все потому, что на 7 млрд. человек перестало хватать Учителей, да и система стала работать неправильно. Вместо большой общей Школы Сновидений была основана одна, можно сказать, «частная», куда попадают далеко не все. Мы упоминали об этой Школе, когда давали описания различных Миров.

О программе Учителей в реальности известно немного. Кто знает, возможно, такие персонажи, как Будда, Иисус, Моисей,

Мухаммед и другие – были настоящими Учителями человечества? Только апостолов, по всей видимости, у Иисуса было не 12, а 11, а он сам был 12-ым adeptом в кластере реальности, который он сформировал и при помощи которого мог проявлять «чудеса». Это лишь догадки и предположения, ни к чему не обязывающие.

Возможно, Иисус уже тогда получил возможность произвести чистку «Астрала» (1-ого уровня) от скопившихся там людей, поскольку сами Высшие этого сделать не могут, не имея полноценного доступа ни в сновидение на первом уровне, ни в реальность. Но это снова – наши домыслы и предположения. В них не обязательно верить, а можно лишь принять как одну из версий происходящего. Мы не пытаемся переписывать историю, но мы хотим осмыслить ее. А вопросы религии лучше оставим хранителям или ее хозяевам.

### **§53. Наставник в сновидении**

Наставник в сновидении – это рука помощи и надлежащий надзор за вашими действиями в любой ситуации. Но Наставники появляются далеко не у всех. Каждый Ученик должен «дорости» до необходимого состояния. Можно сказать с уверенностью, что готовый к ученичеству человек никогда не пропустит своего Наставника. Даже если в реальности он об этом не подозревает.

Мы на своем пути повстречали своих Наставников, и 50% информации, предоставленной в этой книге – получены благодаря ИМ. Остальные 50% - это личный опыт, который тоже проводился ни без Их помощи.

«Вторая встреча с Наставником... Я вышел за калитку в деревне в компании 2-3 человек, тут осознаюсь и начинаю парить, говоря им, что это же сон. Они стоят с раскрытыми ртами, и таращатся на меня. Я начинаю лететь довольно быстро над землей, на периферии зрения, слева я вижу фигуру. Начинаю проваливаться в фолл, и тогда фигура придвигается ближе, и я снова обретаю ясность. Я приземляюсь и начинаю звать «И\*», ничего не происходит. И тогда громко, обратив лицо к небу, кричу «Радесь». Параллельно вижу, что фигура делает мне знаки, что это ошибка. После этого я опять начинаю сваливаться в фолл. Тогда фигура придвигается ко мне вплотную и обнимает меня своим плащом. Я вижу, что с одной стороны горизонта по небу начинает ползти сплошной стеной туча. Она опускается до

другой стороны горизонта и, как бы ударившись об землю, начинает ползти в нашу сторону. Женщина говорит мне, что пока не поздно, может создать для меня любой сюжет сна, какой я захочу, но надо спешить. Однако я отказываюсь, говорю, что мне хотелось бы побыть с ней, так как можно дольше, чего бы мне это не стоило. Кажется, она усмехнулась и сказала, что сейчас все кончится. Тут песчаная буря проглотила нас и под ее приятный смех от моей выходки я просыпаюсь. Что интересно, смех в моих ушах стих несколько позже, чем я открыл глаза...»

15.05.2012

Наставники сами отыщут нас в сновидении, когда мы окажемся, к этому готовы. Нас часто спрашивали, как они выглядят, чего стоит ждать в сновидении? И мы всегда отвечали, что вы всегда узнаете своего Наставника. В пределах второго уровня они принимают узнаваемый для каждого сновидца облик. Вернее, сновидцы сами наделяют их той внешностью, с которой у них ассоциируется 100% уровень доверительности.

О доверии лучше поговорить отдельно. Что это такое - доверие? Когда мыверяем друг другу какие-нибудь тайны, или даже свою жизнь – то ли это состояние? Не совсем. Истинное доверие намного глубже. Доверяя, вы открываете другому существу все свои Центры восприятия для взаимообмена любым типом энергии. Задача Учителя – спроецировать себя на ученика, в переносном и в буквальном смысле. Со временем вы станете таким же, как ваш Учитель.

Абсолютное и полное доверие – вот что ждет от вас ваш Наставник. Лишь отсутствие этого является преградой на пути вашего общения. Вы скажете, что доверие нужно заслужить. Да, и это так. Очень многие Наставники наблюдают за нами со стороны, иногда проявляя благородство по отношению к сновидцам, наделяя их дополнительной энергией (осознанием). Потом они буквально за руку начинают их водить по Мирам, демонстрируя всю глубину окружающей действительности. Затем только они приводят их в Школу. Все происходит только с полного внутреннего согласия ученика.

## **§54. Осознание во сне на заимствованной энергии**

Со временем мы научились четко различать осознанность в сновидении. В одном случае она возникала за счет собственной внутренней энергии и алгоритмов сотовой матрицы сновидения. В другом случае она была совершенно иной, словно кто-то все время касался твоего плеча и поддерживал в трудную минуту. Думаете, большинство из того опыта, что был представлен в этой книге, был получен благодаря внутренней силе каждого из нас? Вовсе нет, как бы нам того не хотелось. Нас водили «за ручку».

Ощущение одалживаемой энергии воспринимается как сновидение, в котором практически не приходится думать о том, где взять сил на поддержание осознанности. В то же время яркость осознания в этом случае, все же, уступает осознанию собственными силами. Нет того едва сдерживаемого чувства восторга и радости. Скорее ощущаешь постоянную благодарность и радость, но другую – радость за то, что тебе уделяют столько внимания, чего-то от тебя ждут, надеются на твой успех.

Возможно, вы уже сами неоднократно испытывали именно такую осознанность? В этом случае уже можно сделать вывод о наличии вашего Наставника.

В сновидении на втором уровне вас может встретить человек, предложить помощь, коснуться руки или просто посмотреть в глаза. Если это произошло – обратите на него особое внимание, возможно вам решили предложить помощь. Не стоит ее отвергать – такой шанс дается не каждый день и не каждому сновидящему.

## **§55. Методы общения с Наставником**

Перед тем, как установить первый контакт со своим Наставником, необходимо дать полное внутреннее согласие на обучение и сформировать «несгибаемое» намерение стать учеником. После этого вы должны узнать Имя своего Наставника. Имя в этом случае – есть некий компромисс между энергетикой Сущности Наставника и вашим внутренним восприятием Наставника на базе ассоциаций.

Способ получения имени своего Наставника у каждого свой. Здесь трудно рекомендовать какую-либо шаблонную

практику. У одних это - навязчивая мысль, у других – звук в ушах посреди ночи, у третьих имя наречение Наставника происходит прямо в сновидении. Если вы еще не обладаете достаточной чувствительностью к источнику возникновения своих мыслей, то мы посоветовали бы вам обратиться к третьему варианту.

Войдите в сновидение и дайте себе задание в текущем сне узнать имя своего Наставника. Ищите в книге, спросите у спрайта или адепта локации, выберетесь на второй уровень и спросите там. Возможно, вы Его встретите сразу, и вам представится возможность, задать ему сей вопрос лично.

Не надейтесь, что вам скажут Истинное имя той Сущности, что станет куратором ваших сновидений. Вы узнаете лишь «позывные» для быстрой связи и со-настройки.

Если же вы желаете получить Имя Наставника в реальности, то вам поможет практика «Работа со звуками из другого Мира». Помните? После того, как вы декларировали свое намерение стать учеником, ночью вы начнете слышать больше звуков. Выйдете на звук в другую комнату, сядьте в центре и медитируйте на тему имени своего Наставника. Вы либо услышите шепот, либо просто ответ возникнет у вас в голове.

В дальнейшем обращайтесь к Наставнику только через то Имя, которое будет вам озвучено. Не пытайтесь придумать других Имен, каким бы чудным оно вам не показалось.

## **§56. Работа с символом СИ-ДАР**

Мы вам рекомендовали проработать символ, именуемый «СИ-ДАР». Настало время рассказать побольше о его принципе работы. Во-первых, в его исполнении лежит сочетание двух символов, один из которых (виток спирали) означает Центр Гармонии, а второй – точку приложения, связанную с силой в сновиденном мире (т.е. с осознанностью). Практика показала, что использование символа приводит не только к решению многих проблем в сновидении, связанных, например, с дефицитом осознанности или с необходимостью удержаться при рекомбинации. Также символ помогает открывать некоторые двери, стабилизировать переход между Мирами, способствует навыкам телекинеза и полета.

### **Практические рекомендации**

Мысленно визуализируйте символ перед сном – это повысит вашу общую осознанность и позволит в первую же фазу сна построить вас в локации высокого порядка. Если хотите совершить переход на второй уровень, то, найдя нужную лестницу (или другой образ), прочертите символ мизинцем правой руки в пространстве перед собой. Подобные действия пригодятся, если вам нужно будет отпереть одну из закрытых дверей. Для удержания при рекомбинации прочертите символ указательным пальцем и произнесите вслух его имя. Для того чтобы сформировать постоянный поток со стороны символа, начертите его в пространстве перед собой указательным пальцем, затем сделайте шаг вперед, чтобы «войти» в символ. Удерживайте его мысленно в пространстве, и в этом состоянии вы можете приступать к динамичным действиям в сновидении, например, к битве с неприятелем. Успехов! Только не злоупотребляйте, поскольку собственные навыки и умения гораздо ценнее. Используйте символ лишь в случаях действительной необходимости.

В чем секрет успеха, спросите вы? А секрет кроется в Наставниках. Данный символ – это маячок, который сигнализирует о вас, вашем положении, состоянии и намерении. Это своего рода «смартфон», которым можно легко и удобно пользоваться везде и всюду, но при этом он будет собирать данные о вашем местоположении и о каждом действии. Только в случае смартфона мы не знаем, куда деваются и как используются наши личные данные, а в случае с символом «СИ-ДАР» мы точно знаем, что информацию о вас получают Наставники. Это позволяет им в нужный момент времени вам помочь, поделиться энергией и даже переместить куда требуется.

Другими словами, использование символа – это ваше согласие на ученичество, выраженное в намерении стать первоклассным Сталкером. Какова цена, спросите вы? Цена известная – изменение и полное внутреннее преображение.

### **§57. Помощь Наставника в реальности**

Наставник – ваш спутник не только в сновидении, но и в реальной жизни. Когда-нибудь вы научитесь с ним общаться в любой момент времени. Но этому уже вас научат там...



Однако, если вы уже сейчас хотите обрести хотя бы мысленный контакт со своим Наставником, то вам в помощь следующая практика.

### **Практические рекомендации**

Создайте своего ментального двойника и поместите его в пространство школьного класса. Вы только вдвоем с Учителем. Вы стоите посреди класса (не представляйте себя сидящим за партой, считайте, что вы остались после уроков для дополнительной беседы). Даже если вы ни разу не видели вашего Наставника, наверняка его образ у вас уже вполне сложился. Вот таким его и поместите перед собой в созданное пространство класса. Начните вести диалог с Ним. Задавайте вопросы и внимательно слушайте ответы.

Это простая техника, но она будет весьма эффективна в начале вашего пути. Заранее готовьте вопросы и получайте на них внятные и лаконичные ответы. Заведите специальный дневник подобных бесед, записывайте вопросы и ответы, которые будут вам даны Наставником в Ментальном пространстве.

**§58. Список заданий для выполнения в сновидении**

1. Выйдете в город и найдите «городового», занимающегося реставрацией реальности; - ВТП
2. Идите прямо так далеко, как только сможете; - ВТП
3. Пройдите любую внутреннюю стену; \*
4. Визуализируйте левый вертикальный меридиан, мысленно ударьте «молнией» в него из центрального меридиана; \*
5. Разыщите в вашей локации кошку, попытайтесь привлечь ее внимание к себе, по возможности – прикоснитесь; \*
6. Разыщите в вашей локации березу (если не удастся найти ее, то любое другое дерево), аккуратно прикоснитесь к ней, если оно вам позволит – обнимите и подарите ей радость; \*
7. Найдите лазутчика в своей локации, схватите его двумя руками и провозгласите готовность проследовать за ним (это задание рискованное, но не опасное); \*
8. Задайтесь целью найти «предмет силы» в локации; \*
9. Выберите один из своих комплексов и поборите его в сновидении; \*
10. Найдите спайт знакомого вам человека; \*
11. Если у вас что-то болит – полечите это в сновидении любым выбранным способом; \*
12. Сотворите символ «СИ-ДАР» и выскажите вслух намерение о готовности стать учеником у Наставника;
13. Найдите небольшое зеркало, посмотрите в него, произнесите: «Покажи мне моего Наставника»; \*
14. Возьмите телефон, наберите номер 500, произнесите: «Свяжите меня с Наставником, мое имя: (ФИО) и место пребывания: (Город)»; \*
15. Займитесь поиском Наставника; \*\*
16. Найдите зеркало, посмотрите в него и произнесите: «транслируй меня в Школу»; \*\*
17. Попытайтесь установить контакт с животными и растениями; \*\*
18. Найдите старца и расспросите его об этом Мире; \*\*

## §59. Ментальная карта действий

### Реальность

1. Работать с Центром Воли
  - a. Работать с емкостью «сосуда» Воли;
  - b. Выполнять дыхательные упражнения («тройное дыхание»);
  - c. Выполнять физические упражнения
2. Тренировать сверхспособности
  - a. Практиковать телекинез;
  - b. Пытаться просунуть руку через стекло;
3. Анализировать будущее по снам
4. Осуществлять прямое вхождение в другие Миры
  - a. Работать с «экраном восприятия» при засыпании;
  - b. Практиковать технику «перекрестка»;
  - c. Практиковать возврат в сновидение при утреннем пробуждении;
5. Осуществлять контакт с Наставником
  - a. Через ощущения сновиденного тела;
  - b. Совершить ментальное путешествие в «школьный класс»;
  - c. Заняться поиском Имени Наставника;
6. Смешать восприятие в «Авангард»
  - a. Планировать свои действия;
  - b. Развивать интуицию;
  - c. Практиковать намерение;
  - d. Быть внимательным к «дежа вю»;
7. Практиковать технику вертикальных меридиан

## **Опережая Действительность**

- §1. Такая одинаковая реальность – с.226
- §2. Программа реальности – с.227
- §3. Большие города и предельная плотность населения – с.228
- §4. Человек как источник энергии – с.229
- §5. Энергетическая пирамида сновидения – с.230
- §6. Энергоемкость тела сновидения – с.230
- §7. «Резервуар» реальности – с.231
- §8. Потоки осознания в реальности – с.231
- §9. Энтропия окружающего мира – с.232
- §10. Кластерная организация реальности – с.233
- §11. Рекомбинация кластеров – с.235
- §12. Два момента восприятия человека – с.236
- §13. «Авангард» реальности – с.236
- §14. О судьбе, эффекте «дежавю» и двух видах энергии осознания – с.237
- §15. «Арьергард» реальности – с.238
- §16. Чистое пространство реальности и волны человеческого восприятия – с.240
- §17. Природа интуиции – с.242
- §18. Замкнутая вертикальная карта Миров – с.143
- §19. Замкнутый уровень реальности – с.244
- §20. Во сне мы видим будущее? – с.245
- §21. Сверхспособности человека – с.246
- §22. Телекинез – с.247
- §23. Энергетическое дыхание – с.250
- §24. Накопление энергии в Центре Воли – с.251
- §25. Центры распределения осознанности в теле – с.253
- §26. Контроль гравитации – с.255
- §27. Прохождение сквозь препятствия – с.255
- §28. Психика и вертикальные меридианы – с.256
- §29. Техники прямого вхождения – с.260
- §30. Техника «перекрестка» – с.262
- §31. Полезные упражнения – с.265
- §32. Практика в реальности – с.273
- §33. География Миров – с.276
- §34. Географическая привязка сновидения к реальности – с.279

- §35. Перенос предметов между Мирами – с.281
- §36. Стихии и гибридные формы материи – с.282
- §37. Архитектура Разума – с.283
- §38. Цивилизации насекомых, растений и животных – с.283
- §39. Трансуровневые создания и предметы силы – с.284
- §40. Мировая система пирамид – с.285
- §41. Древние обряды захоронения – с.287
- §42. Круги на полях – с.288
- §43. Что такое целительство? – с.292
- §44. Получение информации о своем здоровье – с.293
- §45. Поиск нужного спрайта в сновидении – с.294
- §46. Самоисцеление в сновидении – с.296
- §47. Самовнушение и работа с подсознанием – с.297
- §48. Избавление от комплексов, фобий и страхов – с.298
- §49. Учим детей не бояться темноты – с.298
- §50. Исцеление в сновидении других людей – с.300
- §51. Высшие Цивилизации – с.302
- §52. Программа Учителей человечества – с.303
- §53. Наставник в сновидении – с.304
- §54. Осознание во сне на заимствованной энергии – с.306
- §55. Методы общения с Наставником – с.306
- §56. Работа с символом СИ-ДАР – с.307
- §57. Помощь Наставника в реальности – с.308
- §58. Список заданий для выполнения в сновидении – с.309
- §59. Ментальная карта действий – с.311